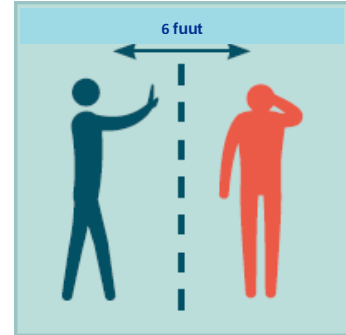


# Is-daryeelka iyo Darryeelka Bulshada Inta Lagu Jiro Kala Fogaanshaha

## Waa maxay kala fogaanshaha dadka?

Saraakiisha caafimaadka dadweynaha ayaa dadka ku boorinaya kala fogaanshaha dadka ama kala fogaanshaha jireed si loo joojiyo ama loo yareeyo faafida cudur aad qaadi karto, sida COVID-19. Tallaabooyinka kala fogaanshaha dadka waxaa ka mid ah:



- Xaddidida isu-imaadka kooxaha waaweyn
- Xirida dhismooyinka
- Baajinta munaasabadooyinka.

Gubanatore Kate Brown ayaa soo saartay amar fulin ah oo lagu caawinaya yareynta faafida COVID-19. Amarkan wuxuu farayaa qof kasta oo ku nool Oregon inuu joogo gurigiisa marka laga reebo raadsashada baahiyaha daruuriga ah ilaa ogeysiis kale la bixiyo.

Waxaad lahaan kartaa sabab aad gurigaaga uga baxdo; tusaalooyinka waa:

- Aadista dukaanka raashiinka
- Aadista ballan caafimaad.

Haddii aad u baahan tahay inaad ka baxdo gurigaaga, waa inaad ugu yaraan lix fuud ka fogaataa dadka kale.

Gubanatore Brown ayaa sidoo kale ku talinaysa inaad ka fogaato isu-imaadka bulshada iyo beesha haddii aad tahay mid ka mid ah, kuwa soo socda ama labadaba:

- Ka weyn tahay 60 sano jir
- Qabtid xaalad caafimaad oo daciifisa difaaca jirka.

Kala fogaanshaha dadka ama kala fogaanshaha jireed waa qaab cilmi saynis ahaan la hubo oo yareeyo faafida COVID-19 ee ku salaysan isku daarashada dadka. Qaar ka mid ah munaasabadooyinka kooxeed ee caadiga ah iyo shirarka qaar ayaa laga yaabaa in:

- La baajiyay
- Dib loo jadwaleeyay
- Lagu qabtay onlayn ama taleefan.

Tani waa tallaabo ka hortag ah oo lagu caawinayo in bulshada laga dhigo mid caafimaadqab ah.

## Maxaan sameyn karaa si aan u taageero caafimaadkayga maskaxeed inta lagu jiro waqtigan?

Cabsida iyo walwalku waa dareemo caadi ah oo dadku ay dareemaan waqtigaan.

Waa muhiim inaad ilaaliso naftaada iyo dadka kaleba. Caawimaad ka raadso daryeel caafimaad bixiyahaaga haddii diiqad saameeyso howlahaaga maalinlaha ah.



Walxaha qaarkood ee aad sameyn karto si aad isku taageerto:

- Ka fogow inaad in badan fiirsato warbaahinta ku saabsan COVID-19. Marar qaar iskaga tag daawashada, akhrinta ama dhageysiga wararka. Waxay noqon kartaa wax laga xumaado maqalka wax ku saabsan dhibaataada iyo araga muuqaallada mar kasta. Isku day inaad sameyso wax aad jeceshahay.
- Ilaali jirkaaga:
  - Si qoto dheer u neefso
  - Iskala bixi
  - Samee baaraan degid
  - Cun cunno caafimaad leh, oo nafaqo leh
  - Jimicsi joogto ah samee
  - Hel hurdo badan
  - Ka fogow qamriga iyo daroogooyinka kale.
- Qaado wakhti nasasho. Is-xusuusi in dareenada xoogan ay yaraan doonaan.

- La xiriir dadka kale. La wadaag walaacyadaada iyo sida aad dareemayso saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah. Ku jir xiriirada caafimaadka leh/aan dhibka lahayn
- La hadal bulshadaada (deriskaaga, qoyskaaga, asxaabtaada, iwm.) haddii aad awoodo. Kula xiriir taleefanka, fariimaha qoraalka ama baraha bulshada.
- Lahaw dareen rajo leh.
- Ka fikir wax wanaagsan.

## Sideen ugu xirnaan karaa dadka haddii aanan la kulmi karin beeshayda?



Waa muhiim in la is-taageero xiliyada diiqada. Hal qaab oo lagula tacaali karo dareenadan/shucuurtan ayaa ah inaad la xiriirto dadka aad jeceshay iyo kuwa adiga ku jecel. “Kala fogaanshaha dadka” runtii waa wax ku saabsan ka fogaanshaha **istaabasha** jireed. Waxaan ku xirnaan karnaa bulshada inta lagu jiro waqtigan waana inaan sidaa sameynaa.

Kala fogaanshaha dadka ama kala fogaanshaha jireed ayaa u baahan in dadku ay ka fogaadaan goobaha aysan 6 fuut u dhaxayn karin iyaga iyo dadka kale. Ka fogaanshaha dadka waa hab muhiim ah oo qof walba oo ka tirsan bulshadayada looga ilaalinayo fafida COVID-19.

Dhammaanteen waxaan raadineynaa istiraatiijiyado hal abuur leh oo lagula xiriirto dadka. Waa kuwan fikrado qaar:

- Adeegso farriinta qoraalka: Shakhsiyan la xiriir dadka ama samee koox sheekeysii halkaas oo aad waxyaabo uga wada hadli kartaan.
- Ka dhig wicitaanada taleefanka qayb joogta ah oo ka mid ah xiriiradaada.
- Haddii aad awoodid, iskuday wicitaanada fiidiyaha adigoo adeegsanaya adeegyada sida Skype, FaceTime ama WhatsApp.
- U dir dadka waraaqo ama imayl si aad ula wadaagtid dareenkaaga oona ogeysii inaad ka fekereyso iyaga.
- Weydii dadka kale sida ay yihiin iyo sida ay isku ilaalinayaan.

## Tani waa mid aan u wada dhanahay!

Xusuusnow, fayrasyada ma sameeyaan takoorid. Anagana waa inaan sidaa oo kale ahaanaa. Cid kasta oo baylah u noqoto fayraska COVID-19 ayaa qaadi karta, iyada oo aan la eegayn qofka jinsigiisa, qoomiyaddiisa ama wadanka uu u dhashay.



QAYBTA  
CAAFIMAADKA  
DADWEYNAHA

Waxaad ku heli kartaa dokumintigaan luuqado kale, daabacaad balaaran, qoraalka camoolka ama qaabka aad doorbidi. Kala xiriir Kooxda Maareynta Dhacdooyinka ee Maamulka Caafimaadka ee Oregon [ORESf8.OHALiaison@dhsosha.state.or.us](mailto:ORESf8.OHALiaison@dhsosha.state.or.us)

OHA 2297 Somali (04/03/2020)