

Joogteynta Xiriirka

Marka aad Jir Ahaan Ka Fogaanayso Dadka



Kala fogaanshaha jireed micnaheedu waa in aan lix fuud ka fogaano dadka kale marka aan ka baxno guryahayaga. Waxaan sidoo kale ugu yeernaa tani "kala fogaanshaha dadka." Kala fogaanshaha wuxuu caawinayaa yareynta faafida COVID-19 wuxuuna ilaalinayaa caafimaadkayaga iyo bulshooyinkayaga. Si kastaba ha noqotee, wuxuu sidoo kale ina dareensiin karaa cidlonimo. **Hadaad dareemayso cidlonimo hadda, kaligaa ma tihid!** Laakiin miyaad ogtahay in cidlonimada ay wax yeelayn karto caafimaadkaaga?

Cidlonimada iyo caafimaadkaaga

Cidlonimada waxay keeni kartaa xaalado caafimaad sida:

- Sonkorowga
- Cudur ku dhaca wadnaha
- Faalig/Istaroog, iyo
- Cabuuqa Kala-goysyada

Xitaa waxay sababi kartaa xaalado caafimaad oo kale sida:

- Niyad-jabka
- Welwelka
- Nidaamka jifaaca jirka oo hoos u dhaca, iyo
- Cabuuq kordha.

Joogteynta la xiriirka dadka aan jecelnahay ayaa naga caawin kara inaad caafimaad-qab ahaano. Hagaajinta qorshe caafimaad-qab lagu ahaado inta laga fogaanayo dadka ayaa ah muhiim.

Sameeyso qorshe oo la xiriir dadka

Sameeyso liis

Qoyska, saaxiibbada iyo deriska ayaa kaa caawin kara inaad sameysato qorshe aad ku ahaato qof ah baadqab, caafimaad-qab, kuna xiran bulshada.

Qorshahaagu ayaa liis-gareen kara dadka iyo macluumaadka lagala xiriirayo. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad la xiriirto qof aad jeceshahay ama in lagugu caawiyo cunto, daawo iyo alaabada kale ee guriga.

Midba midka kale ha taageero

Waa muhiim in la is-taageero xiliyada diiqada.

Waa kuwan qaar ka mid ah qaababka dadka lagula xiriiro adigoo jir ahaan ka fogaanayo:

- **Taleefanka ka wac:** Ka dhig wicitaanada taleefanka qayb joogta ah oo ka mid ah xiriiradaada.
- **Warqad u qor:** U dir dadka waraaqo ama imaylo si aad ula wadaagtid dareemahaaga. Ogeysii dadka inaad ka fikirayso iyaga.
- **Iskuday wicitaanada fiidiyaha:** Haddii aad awoodid, isticmaal wicitaanada fiidiyaha adigoo adeegsanaya adeegyada sida Skype, FaceTime ama WhatsApp.
- **Iskuday fariimaha qoraalka ah:** Ula xiriir dadka shaqsi-shaqsi. Waxaad sidoo kale abuuri kartaa wada sheekeysii kooxeed oo aad arrimo uga wada hadashaan.

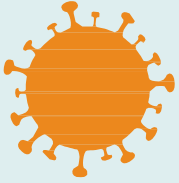


Aqoonso khayraadyada laga heli karo bulshadaada

Liiska khayraadyada bulshada ayaa kaa caawin kara inaad hesho macluumaad, adeegyada daryeelka caafimaad, taageero iyo kheyraadyo. Waa kuwan goobo qaarkood ee aad ka heli karto khayraadyada laga heli karo bulshadaada:

- **Xaafadaadu** waxay lahaan kartaa websaydh ama bogga baraha bulshada oo aad ku biiri karto. Taasi waxay kaa caawin doontaa inaad ku xirnaato deriskaaga, macluumaadka iyo khayraadyada.
- **Isku-xirka Khayraadka Dadka ah Da'da iyo Naafada ee Oregon (ADRC)** ayaa tababaray shaqaale. Waxay kaa caawin karaan qiimeynta baahiyadaada waxayna kugu xiri karaan khayraadyada deegaankaaga. Booqo www.adrcforegon.org ama wac 1-855-ORE-ADRC (673-2372).
- **Hay'adda 2-1-1** waxay haysaa macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan COVID-19 iyo khayraadyada deegaanka.

Waxa Ku Saabsan COVID-19



- **Fayruuska COVID-19 waxaa markii ugu horeeysay laga helay dadka bishii Diseembar 2019.** Qubarada caafimaadka ayaa ka walaacsan waayo wax badan kama garanayno fayruuskan cusub. Laakiin waxaan ognahay dhowr waxyaabood oo naga caawin kara inaan baadqab ahaano.
- Hawada soo baxayso markii la qufaco ama la hindhisoU dhawaashada dadka, sida taabashada ama gacan ku saalanka, ama
- Taabashada walax ama sagxad leh fayraska, kadibna aa taabato afkaaga, sankaa, ama indhahaaga.

Halkan waxaa ah qaabab aad ku yareyn karto faafida COVID-19 aadna uga ilaalin karto naftaada:

- Had iyo jeer gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo.
- Iska ilaali inaad taabato indhahaaga, sankaa iyo afkaaga.
- Ka fogow dadka xanuunsan. Ku nagow guriga haddaad xanuunsan tahav.
- Ku qufac ama ku hindhis xusulkaaga ama tiish/softi. Haddii aad isticmaasho tiish, tuur islamarkaa aad ku qufacdo ama ku hindhistaba.
- Nadiifi oo jeermiska ka-dil walxaha iyo sagxadaha aad inta badan taabato.

Waxaad macluumaadkii ugu dambeeyay ee COVID-19 ka heli kartaa bogga websaydhka COVID-19 ee Maamulka Caafimaadka Oregon : <https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>. Khayraadyo dheeri ah ayaa sidoo kale laga heli karaa <https://www.safestrongoregon.org/>.