

Su'aalaha Badanaa La Isweydiyo ee Waalidka ee Ku Saabsan Waxbarashada Isku-dhafka ah ee Fool ka Foolka ah ee Lane

Waad Salaaman Tihiiin Qoysaska Lane:

Waxa aanu ku faraxsanahay fursadda aanu dib uga qaybgalinayno ardayda barnaamijka waxbarashada isku-dhafka ah ee fool ka foolka ah ee Lane. Waxbarashada isku-dhafka ahi waxa ay diiradda saari doontaa inay ka caawiso ardayda inay la xidhiidhaan ardayda iyaguna isla xidhiidhaan, iyo inay ka caawiso taageerada waxa ardaydu ku baranayaan fasalladooda onlaynka ah.

Halkan waxa ah ariimo dhawr ah oo muhiim ah oo aanu doonayno inaanu idin kala wadaagno barnaamijka:

Jadwalka Waxbarashada Isku-dhafka ah					
Lane MS: Jadwalka Waxbarashada Isku Wakhtiga ah oo ah GH, Waxbarashada Isku-dhafka ah oo ah GD					
Wakhtiga	Isniinta	Salaasada	Arbacada	Khamiista	Jimcaha
8:30-9:30	Udiyaargaraw dugsiga	Udiyaargaraw dugsiga	Udiyaargaraw dugsiga	Udiyaargaraw dugsiga	Udiyaargaraw dugsiga
9:30	Bilawga Maalinta		Wakhtiga Waxbarashada aan isku Wakhtiga ahayn (Saacadaha Kooxda Yar & Xafiiska)	Bilawga Maalinta	
9:30 - 12:15 Masaafad	Midkasta oo kamid ah CDL ka 1-3: Waxbarasho Onlayn ah oo loogu talagalay DHAMMAAN	Midkasta oo kamid ah CDL ka 4-6: Waxbarasho Onlayn ah oo loogu talagalay DHAMMAAN		Midkasta oo kamid ah CDL ka 1-3: Waxbarasho Onlayn ah oo loogu talagalay DHAMMAAN	Midkasta oo kamid ah CDL ka 4-6: Waxbarasho Onlayn ah oo loogu talagalay DHAMMAAN
12:15 - 1:30	Qadada 12:15 - 12:45				

1:30 - 4:00 Fool ka Fool	La Talinta Isku-dhafka ee Fool ka Foolka ah	La Talinta Isku-dhafka ah ee Fool ka Foolka ah	Waxbarashad a aan Isku Wakhtiga Ahayn ee La Talinta (ma jirto waxdhigis fool ka fool ahi)	La Talinta Isku-dhafka ee Fool ka Foolka ah	La Talinta Isku-dhafka ee Fool ka Foolka ah
	Isn./Sala.=Guutada A			Kham./Jimc.=Guutada B	

Tiknoolaji

Ardayda xaadiraysa waxbarashada isku-dhafka ah waxa si aad ah loogu dhiirrigelinayaa inay usoo qaataan Chromebook yadooda dugsiga kaydka aaladaha elegtarooniga ah ee la heli karo oo xaddidan awgeed.

Habracyada Caafimaadka iyo Badbaadada

Si aad gacan uga geysato badbaadada bulshada dugsigeena, kahor inta aanad usoo dirin ilmahaaga dugsiga, hubi arrimaha soo socda:

Baadhitaanka Caafimaad ee Guriga ee COVID-19 ee Ardayda

<p>Calaamadaha Aasaasiga ah</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Qufac ● Heerkul ah 100.4 ama kabadan ● Qadhqadhyo ● Neefsashada oo soo gaabata ● Neefsashada oo adag ● Lumitaan cusub oo dhadhanka ama urta ah 	<p>Calaamadaha Kale</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Daal ● Xanuun murqaha ama jidhka ah ● Madax xanuun ● Hunguri xanuun ● Sanka oo xidhma ama sanka oo dareera ● Yalaalugo ama matag ● Shuban
--	--

Tixgeli waxyaabaha soo socda:

Ilmahaygu...

- Waxa uu leeyahay mid ama wax kabadan oo calaamadaha aasaasigaa ah?
- Waxa uu leeyahay laba ama wax kabadan oo calaamadaha kale ah?
- Wax calaamado ah maleh, balse shaybaadh ayaa lagaga helay COVID-19?

- Wax calaamado ah maleh, balse waxa uu u dhawaaday qof (oo uu u jirsaday 6 fuudh muddo isu geyn 15 daqiiqo ah ama kabadan, in kabadan muddo 24 saac ah) kiis la xaqiijiyey ama looga shakisan yahay in uu qabo COVID-19?

Maxay tahay inaan sameeyo haddii ilmahaygu muujiyo wax kamid ah calaamadaha sare?

Fadlan ha usoo dirin ardaygaaga dugsiga: La soo xiriir dugsiga si aad:

- U soo wargeliso ilmo ama xubin qoyska ah oo calaamado leh
- Ugu wargeliso u baylihitaanka qof shaybaadh lagaga helay COVID-19

Sally Wu, Kalkaalisada Dugsiga

swu@pps.net

Haddii uu jiro kiis laga helay COVID-19 dugsiga ilmahaaga:

- Qoysaska kuwa u baylahay kiis laga helay waa la ogaysiin doonaa.

Filashooyinka Ardayda iyo Badbaadada Caafimaad

Guud:

- Dugsiyadu waxa ay u magacaabi doonaan shaqaale iyo arday guutooyinka si ay u dabagalaan dadka loo dhawaaday
- Ardaydu waxa ay wax ka baran doonaan weji gashiyada, faraxalashada, & baratakoolada badbaadada
- Nadiifin dheeraada oo ah fasallada, meelaha la taabto, iyo aagagga dadweynaha
- Xarumaha Caafimaad ee Fasallada oo lagu qalabeeyey agabka jeermis dilidda.
- Kooxaha dugsigu waxa ay ka taageeri doonaan dhammaan ardayda raacitaanka baratakoolada caafimaadka iyo badbaadada

Weji Gashiyada:

Ardayda waxa looga baahan yahay inay xidhaan weji daboolo gudaha iyo bannaankaba, oo uu ku jiro inta lagu gudo jiro wakhtiga nasashada.

- Weji daboolada waxa looga baahan yahay dhammaan ardayda.
- Waxa aanu bixin doonaa weji gashi haddii loo baahdo ardaydana lagama saari doono waxbarashada haddii aanay awood u lahayn inay xidhaan weji gashi.

- Haddii ay jirto xaalad caafimaad taas oo u diidi doonta ilmahaaga xidhashada weji gashad inta lagu gudo jiro waxbarashada isku-dhafka ah, fadlan la xidhiidh maamulka dugsiigeena (ku taxan halka hoose).

Faraxalasho:

Ardayda iyo shaqaalaha waxa looga baahan yahay inay jeermiska ka dilaan ama ay dhaqaan gacmahooda marka ay soo galayaan oo ay ka baxayaan dhismayaasha degmada.

- Dhismayaashu waxa ay yeelan doonaan kayd munaasab ah oo ay ku taageerayaan habdhaqanada nadaafadda caafimaadka qabta.
- Dugsiyadu waxa ay bari doonaan oo ay dardar gelin doonaan faraxalashada iyo daboolidda qufacyada iyo hindhisooyinka carruurta iyo shaqaalaha.

Kala Fogaanshaha Bulsheed:

Waxa aynu raaci doonaa hagayaasha kala fogaanshaha bulsheed ee PPS kuwaas oo waajibinaya:

- Ugu yaraan 35 fuudh oo laba jibbaaran qofkiiba
- 6 fuudh oo ah masaafad u dhaxaynaysa dadka
- Wadooyinka jiheed ee daaradaha oo la calaamadiyey iyo calaamado 6-fuudh ah oo loogu talagalay marka la galayo safafka
- Ardaydu waxa ay lugayn doonaan bannaanka markasta oo ay suuragal tahay

Fasallada:

Si loo hubiyo caafimaadka iyo badbaadada dhammaan ardayda iyo shaqaalaha LIPI, fasalladu waxa ay u muuqan doonaan si ka duwan sidii hore. Waxa aanu qaadnay tallaabooyinka soo socda:

Gutooyinka Ardayda

- Ardayda waxa loo qondeyn doonaa kooxo arday (guuto) si fasalladu ay u yeeshaan tiro arday ah oo yar.

Kuraasta

- Dhammaan kuraasta fasalladu waxa ay isku jirsan doonaan 6 fuudh.
- Ardaydu waxa ay u badan tahay inay joogi doonaan kuraastooda ama xaruntooda shaqo.

Gaadiidka

Degmadu waxa ay siin doontaa gaadiid bas ah ardayda u qalma ee soo xaadira xiisadaha fool ka foolka ah ee waxbarashada isku-dhafka ah. Fadlan nala soo xidhiidh haddii aad qabto wax su'aalo ah ama walaacyo ah.

La xidhiidh:

Ms. Marnie Davis, Xoghaynta Maamulaha

mdavis@pps.net

Barnaamijka Cuntada

Inta ka hadhay sanadka, cuntooyinka qaado-oo-tag waa ay heli karaan inta u dhaxaysa 3:30 iyo 4:30 g.d maalmo dugsiyeedka dhammaan ardayda bulshadu (Ardayda iyo carruurta PPS ee aan ka diiwaangashanayn PPS) da'aha ah 1-18.

Dhammaan cuntooyinka dugsiyada waxa ay usii ahaan doonaan bilaash dhammaan ardayda ku jirta dugsiyada oo dhan, wax aqoonsi ah ama magacyo ahna loogama baahna ardayda si ay u helaan cuntooyinka.

Marka ardaydu ku noqdaan waxdhigashada fool ka foolka ah ee isku-dhafka ah cuntooyinka waxa loogu keeni doonaa dugsiyooga dhammaadka midkasta oo kamid ah xiisadaha oo fool ka foolka ah.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah ama haddii aad qabto su'aalo, fadlan booqo websaytka Adeegga Nafaqada ee PPS. Sidoo kale waxa aad iimeyl u diri kartaa nutritionservices@pps.net ama waxa aad wici kartaa 503-916-3399.

Cidda Lala Xidhiidhayo

Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama walaacyo ah, fadlan ha ka noqnoqonin inaad la soo xidhiidho masuullada dugsiyada:

Mr. Rowell, Maamule

mrowell@pps.net

Dr. Coleman, Kaaliye Maamule

shcoleman@pps.net

Ms. Waltrip, Kaaliye Maamule

swaltrip@pps.net