



## Ilaalinta Caafimaadqabka Ardaygaaga Inta Lagu Gudo Jiro Xilliga Jiilaalka

Noofember 8, 2022

Qoysaska Qaaliga ah ee PPS,

Waxaa beryahan jira kor u kac weyn oo ah xanuunada neef-mareenka caruurta ku dhacaya oo aan ahayn COVID-19 sida fayris waxyeelnyaya unugyada neefmareenka ([respiratory syncytial virus \(RSV\)](#)), fayriska keenaya hargabka (rhinovirus/enterovirus), iyo caabuqa ku dhacaya sambabada, cunaha iyo sanko oo wadanka ka jiray xilliga dayrta. Waaxyaha caafimaaka ee gobolada kale waxay arkeen caruur ay ka muuqdaan xanuuno badan oo ku dhaca neefmareenka. Marka la eego Hay'ada Caafimaadka Oregon, [heerarka cudurada neefmareenku](#) waqtigani xaadirka ah aad ayey u hooseeyaan gobolkeena, laakiin tani waa mid isbedeli karta marka la eego inaga oo galeynta xilligii jiilaalka, iyada oo korodh kastaa heerarka xanuunka ahi ay noqon doontaa mid nidaamka isbataladeena culeys dheeraad ah ku soo kordhisa.

Dugsiyada Dadweynaha Portland [waxay qaadaan tallaabooyin](#) ay ku xaqiijinayaan jawi dugsi oo caafimaadqaba, sidaas darteed si ay u sii socoto waxbarashadii ay ardaydeenu fasalada ku qaadanayeen. Marka la eego tilmaamaha ay bixinayso [CDC](#), waxay sidoo kale ku dhiirigalineynaa qoysaska inay qaadaan tallaabooyinkan sidii ay isku ilaalin lahaayeen uguna yareyn lahaayeen dugsiyadeena fiditaanka cudurada ku faafa bulshada dhexdeeda.

Ka hortaga la sameynaya waxaa ka mid ah:

- **Marka ay ardaygaagu xanuunsan yihiin guriga ha joogo**
- Waxaad hubisaan in ardaygaagu qaato tallaalka hargabka
- Waxaad hubisaan in ardaygaagaay u dhammeystiran yihiin tallaalkii COVID-19 iyo tallaalka xoojiyaashii. Rugta Farmasiga Costco waxay qaban doontaan tallaalka COVID-19 kaasi oo ay siin doonto qoysaska PPS iyo shaqaalaha maalinta Arbacada, 11/16/2022 saacadaha

3:00 -7:00 habeenimo waxayna ku qabaneysaa Xarunta Addeegyada Waxbarashada Prophet (Prophet Education Services Center), 501 N. Dixon Street, Portland.

- Waxaa lala socodsiiinayaa dadka leh astaamaha xanuunku ay xirtaan Afsaabka(Mask), kuwa qaba xanuunka, ama kuwa la kulmay dad qaba xanuunka COVID-19.
- Gacmaha oo la dhaqo iyo in aydan taaban wajigiina

Haddii ardaygaaga ay ka muuqdaan astaamaha xanuunka neefmareenka, oo ay ka mid yihiin qufac, hindhiso, duuf, qandho, ama neefsashada oo ciriiri ah, fadlan waxaad la xiriirtaan sida ugu degdeg badan dhakhtartkiina. Waxaad sidoo kale isticmalai kartaan si aad ula socotaan astaamaha qalabka la isku baaro([Self-Screening Tool](#)) ama waxaad la tashataan kalkaaliyaha caafimaadka dugsigiina waqtiga uu ardaygaagu ku soo noqonayo dugsiga.

Caafimaadka iyo fayo-qabka ardaygaaga waxaanu siinaa muhiimaad aad u weyn. Waxaan si dhow ula soconeynaa isbedelada gobolkeena iyo heer degmoba. Dugsiyada Dadweynaha Portland waxay sii wadi doonaan inaan qaadno dhammaan tallaabooyinka laga maarmaanka u ah sidii aan u ilaalin lahayn inay ardaydeenu iyo shaqaaluhu ku sugnaadaan jawi caafimaad qaba bilaha soo socda.

Daacadnimo,

Jey Buno

Madaxa Addeegyada Gargaarka Ardayda