Waxbarashada Isku dhafan ayaa bilaabanaya Toddobaadka Soo socda! Macluumaad Muhiim ah iyo Ogeysiisyada Fasalada 6-8

Abriil 14, 2021

Qoysaska Qaaliga ee PPS,

Waxaan dadaal dheer ugu jirnay dhammaystirka soo celinta nabdoon ee ardayda ee dugsiyadeenna si ay u bilaabaan waxbarashada isku dhafan, waxaana ku faraxsan nahay inaan aragno ardayda ku jirta fasallada 6-8 ee bilaabmaya toddobaadka soo socda! Qoysaska ardaydoodu ay kaqeyb qaadan doonaan waxbarashada isku dhafan, waxaan ku darnay macluumaad iyo xasuusin kaa caawinaya inaad u diyaar garowdo maalmaha ugu horeeya ee waxbarashada shakhsi ahaan sanad dugsiyeedkan.

Hagaha Dib u furista
Waxaad ka heli kartaa hage tilmaame halista ah COVID-19 adigoo guujinayaa halkan. Hagaha wuxuu kuu oggolaanayaa inaad la socoto heerka COVID-19 ee bulshadeena waxaana ku jira aaladda CDC si ay kaaga caawiso inaad miisaamiso halista iyo faa'iidooyinka fursadaha waxbarasho ee aad heli karto.

Dib u Furidda Xirmada Muuqaalka ee Ardayda iyo Qoysaska
Waxaan diyaarinay waraaqadaha waxbarasho oo taxane ah oo loogu talagalay ardayda iyo qoysaska inay dib u eegaan. Waraaqadahani waxay ku fudud yihiin qoraalka waxayna si xoog leh diiradda u saarayaan sawirrada laga soo qaaday dugsiga dhabta ah ee PPS si ay kaa caawiso inaad sii barato maalinta koowaad ka hor waxbarashada isku dhafan. Mawduucyada waxaa ka mid ah:

- Raacida Baaska
- Imaanshaha Dugsiga
- Sidii ay Fasalkaagu u Muuqaan Doonaa
- Ku Socoshada Wadooyinka Hoolka
- Xirashada Maaskarada Dugsiga
- Dhaqida gacmahaaga
- Quraac iyo Qado
- Caafimaad ma dareemayo: Maxaan Sameeyaa?
- Ka tagista Dugsiga

Waraaqda ugu dambeysa waa Liistada Maalinlaha ee Hubinta Is-baarista Jirrada. Fadlan ogow in dhammaan shaqaalaha iyo waalidiinta/dadka ardayda masuulka ka ah looga baahan yahay inay **maalin**

kasta iska baaraan astaamaha cudurka ka hor inta aysan dugsiga gelin ama aysan fuulin baska PPS. Liiska hubinta ayaa si sax ah ku kala sheegayaa waxaad iska baari lahayd.

Foomka Oggolaanshaha Baaritaanka iyo Hab-maamuuska Maaraynta Kiisaska COVID-19
Haddii ay jiraan kiis la xaqiijiyey ama kiis COVID-19 oo mala awaal ah, PPS ayaa raaci doonta Borotokoolkeenna Kiisaska, taasoo aad ka heli karto adigoo guujinayaa halkan.

Intaa waxaa sii dheer, PPS waxay qoysaska ka codsaneysaa ogolaanshaha inay ka baaraan ardayda COVID-19 ka hor maalinta koowaad ee waxbarashada isku dhafan. Waxaad heli kartaa nuqul ah foomka oggolaanshaha (Maamulka Caafimaadka Oregon) Oregon Health Authority (OHA) adigoo guujinayaa halkan.

Markaad buuxiso oo aad saxiixdo foomka, fadlan iimayl ugu dir xoghayaha dugsiga ardaygaaga. Waxaad ka heli kartaa macluumaadkaas websaydhka dugsigaaga. Haddii aadan awoodin inaad ku soo gudbiso qaab elegtaroonig ahaan, waad daabacan kartaa nuqul, waad buuxin kartaa oo waxaad u gudbin kartaa xoghayaha dugsiga ardaygaaga ama waxaad u dhibi kartaa ilmahaaga maalinta ugu horreysa ee waxbarashada isku dhafan.

Tan waxaa kaliya loogu baahan yahay ardayda dugsiga u imaanaysa waxbarashada isku dhafan.

Cuntada iyo Gaadiidka
Waxaan dhowaan kula wadaagnay faahfaahin muhiim ah oo ku saabsan sida ardayda ku jirta waxbarashada isku dhafan iyo masaafada labadaba ay u heli karaan cuntooyinka xilligan gu'ga. Waxaan bixinnay malaayiin cunto tan iyo markii uu faafay cudurku waxaana rajeyneynaa inaan sii wadno bixinta adeegan muhiimka ah bilaha soo socda. Kooxaheena Adeegyada Nafaqada wey diyaarsan yihiin!

Waxa kale oo ay ahayd inaad shalay ka heshay iimaylka Adeegyada Gaadiidka oo leh tilmaamo ku saabsan sida loo helo marinka baska ardaygaaga iyo wakhtiyada qaadista, sida loo raaco baska, iyo waxyaabaha kale oo badan. Waxaad farriintaas ka heli kartaa sanduuqaaga ama adigoo guujinayaa halkan.

Jadwalka Dugsiga & Wadashaqaynta
Waxaad ka heli kartaa jadwalka waxbarashada isku dhafan ee maalinlaha ah websaydhka dugsigaaga. Waxaan sidoo kale qoysaska kula xiriirnaa qaabab kale, sida iimaylka, fiidiyowyada, iyo habeennada waalidinta. Dugsiyadu waxay si toos ah qoysaska ugu direen macluumaadka wadashaqaynta; qoysasku sidoo kale macluumaadka wadajirka ah ka way eegi karaan Parentvue gudaha Synergy.

Fiidyowyada
Waxaan rajeyneynaa inaad wakhti yar qaadatid si aad u daawatid fiidiyowyada dib u furista ee aad heli karto. Fiidiyowyada waxay muujinayaan qaab waxbarashada isku dhafan oo dugsiyada PPS, sida badqabka baska loo raaco, iyo waxyaabaha kale oo badan. Waxaad ka heli kartaa fiidiyowyada iyo macluumaad kale pps.net/reopen2021.

U-beddelashada Barashada Masaafada Fog oo loo beddelo Waxbarashada Isku dhafan ee Shakhsi-Ahaan ama Sida Kale
Haddii aad u dooratay inuu ardaygaagu ku sii jiro waxbarashada fog laakiin aad beddeshay go'aankaaga, fadlan la xiriir dugsigaaga si aad u ogaato haddii boos laga heli karo koox wadashaqaynta. Fadlan ogsoonow sababo la xiriira ciriiriga xagga nabadgelyada dartiis, kooxaha wadashaqaynta way xaddidan

yihiin, boosaskuna waa la heli karaa oo keliya haddii ay macquul u tahay tilmaamaheena. Haddii boos la heli karo, gaadiidku wuxuu qaadanayaa toddobo illaa 10 maalmood in la helo ka dib markii arday lagu daro koox wadashaqayn oo jira.

Haddii aad go'aansato inaad ardaygaaga dib ugu celiso waxbarashada masaafada fog ka dib markay bilaabeen waxbarashada isku dhafan, isbeddelkan waa la samayn karaa. Si kastaba ha noqotee, ardaygaagu wuxuu u baahan doonaa inuu ku sii jiro waxbarashada masaafada fog inta ka dhiman sanad dugsiyeedka.

Ugu dambeyntii, fadlan xusuusnow in caafimaadka dugsiyadeennu ay ku tiirsan yihiin qoys walba. Marka aan si wadajir ah ka wada shaqeyno sidii aan u ilaalin lahayn dugsiyadeena iyo bulshadeenaba. Haddii ilmuhu uusan caafimaad qabin, waa inuu guriga joogo. Markaan joogno dhismayaasheena, qof walba waa inuu xirto maaskaro -- xitaa haddii la tallaalay. Waxaan rajeyneynaa inaad dabacsanaato sideena oo kale, adigoo diirada saareysa caafimaadka iyo badbaadada, iyo inaad ku qanacsanaatid xiisaha bilowga dugsiga.

Mahadsanid