



Español (503) 916-3582 | Tiếng Việt (503) 916-3584 | 中文 (503) 916-3585 | Русский (503) 916-3583 | Soomaaliga (503) 916-3586

## **Mawduuca: Wixii ka soo Kordhay Ciyaaraha PIL iyo Fanka Masraxa**

Qoysaska PPS ee Qaaliga ah,

Laga bilaabo maanta, Khamiis, 13-ka Janaayo, 2022, PPS waxay hirgalin doontaa isbaddalo ay ku samayso ciyaaraha iyo hawlaha kala duwan si ay u yarayso faafitaanka COVID-19 ee bulshadeena:

### **Daawadayaal Kooban**

Waxaanu yarayn doonaa tirada dadka daawadayaasha ah ee goob kasta. Waxaanu ku dhiirigelinaynaa daawadayaasha inay kala durkaan kuwa aan isku qoyska ahayni. Tirada loo oggol yahay goobaha oo dhan ka badnaan mayso 50% mugga meesha.

Ciyaaraha PIL waxay siin doonaan shan tigidhada daawadayaasha ah ciyaartoy kasta oo PPS ah marka la eego ciyaaraha garoonkooda iyo kuwa garoomada kale ay ku leeyihiin. Iyadoo ku xiran ciyaaraha horyaalka gudihisa, shan tigidhada daawadayaasha oo dheeraad ah ayaa la siin doonaa ciyaartoy kasta oo ka soo qaybgalaya. Ma jiri doonto wax lacag ah oo la qaadi doono tigidhada inta lagu jiro xilliga caadiga ah.

Fanka masraxa, sida riwaayadaha muusiga iyo waxsoosaarka tiyaatarka, waxa lagu koobi doonaa 50% mugga tiyaatarka/hoolka iyo meelaha caamka ah. Hawlaha lagu qabto meelaha waawayn sida goobaha jidh-dhiska waxay raaci doonaan tilmaamaha ciyaaraha ee lagu sheegay xagga sare.

### **Shuruudaha Tallaalka**

Dhammaan booqdayaasha mutaystay tallaalka (5 jir iyo wixii ka wayn) waxa looga baahan doonaa inay si buuxda iskaga tallaalaan COVID-19.

### **Socdaal Habeen-dhax ah Lama Oggola**

Waxa sii socon doonaa mamnuuciddii socdaalka habeen-dhaxa ee tartamada ciyaaraha ama masraxyada kahor 4 Febraayo.

### **Goodhiyaha Cuntada Fudud**

Goodhiyaha cuntada fudud waa xirnaan doonaan ilaa ogaysiis dambe. Cuntooyinka laga cuno ama cabbitaanada laga cabbo dibadda la oggolaan maayo.

### **Afsaabyada**

Afsaabyada in qof kasta oo goobta ku sugan uu xirto ayaa la sii wadi.

### **Hagitaanka Karantiilka Cusub**



Español (503) 916-3582 | Tiếng Việt (503) 916-3584 | 中文 (503) 916-3585 | Русский (503) 916-3583 | Soomaaliga (503) 916-3586

Dhammaan Ciyaaraha, Hawlaha iyo Fanka Masraxa PPS waxay ku dhaqmi doonaan tilmaamaha caafimaadka dadwaynaha dhawaanta soo baxay ee PPS ee la xiriira karantiilka.

### **Tabinta Tooska ah**

Dadka raba ama u baahan inay guryaha joogaan, waxaanu ciyaaraha idiinku soo gudbin doonaa tabinta tooska ah ee NFHS Network. Linkiga waxaad ka heli kartaa websaytka ciyaaraha ee dugsiagaaga.

### **Hawlaha Manhajka ka Baxsan**

Maadaama qaar ka mid ah dugsiyadayadu ay u wareegayaan waxbarashada onlaynka ah, PPS waxay oggolaan doontaa **hawlaha manhajka ka baxsan ee fool-ka-fool ah oo kooban, oo ay ku jiraan** ciyaaraha PIL iyo fanka masraxa.

Waad ku mahadsan tahay adkaysiga iyo furfurnaanta aad sii waddo marka aynu wadno ciyaaraha iyo hawlaha iyadoo nooca fayraska Omicron jiro. Isbaddalada mustaqbalka waxa la gaarsiin doonaa ardayda iyo qoysaska saamayntu soo gaarto.

### **Marshall Haskins**

**Agaasime Sare, PIL Athletics**

### **Kristen Brayson**

**Maamulaha Barnaamijka, Fanka Muuqaalka & Masraxa**