



Macluumaad Muhiim oo Cusub Kuna Saabsan Jawaabaha ay PPS Ka Bixineyso COVID-19

Bulshada Qaaliga ah ee PPS,

Maanta waxaan rabnaa inaan idin siino warar cusub oo ku saabsan habraacyada aan isticmaaleyno. Waxaan si joogta ah u qiimeyneynaa iyada oo aad dib u eegeynaa habraacyadani lagu yareynayo khatarta ardaydeena iyo shaqaalaheena si aan wax uga qabano isbedeladan degdeg ah saameynta nooca cusub ee fayriska Omicron ee COVID-19.

Bilowgii xanuunka faafaya, Dugsiyada Dadweynaha Portland(PPS) waxaa hogayey tallooyinka khabiirada caafimaadka dadweynaha sidii loo xakameyn lahaa fiditaanka COVID-19 ee bulshooyinka dugsiyadeena. Waxaan si joogta ah ula kulanaa khabiirada caafimaadka dadweynaha, iyada oo iskaashi la leenahay Waaxda Caafimaadka Degmada Multnomah, Hay'adda Caafimaadka Oregon iyo saaxibadayada dugsiyadeena gobolka, sidii aan jawaab isku mid ah uga bixin lahayn marba wixii cusub ee habraacyada COVID-19. Dhowrkii todobaad ee ugu dambeeyey, Dugsiyada Dadweynaha Portland(PPS) iyo dugsiyada degmada ee Addeegyada Waxbarashada Multnomah(MESD) waxay dib u cusbooneysiyeen habraacyadeena. Xusuusin ahaan, waxaad xagga hoose ku arki iyada oo kooban:

Dabagalka Dadka Xanuunsan Marka aad La Kulanto:

Dugsiyada waxaa lagula talinayaan inay bedelka qaabkii ay ugu sameynayeen sidii loo dabogali lahaa marka qof la kulmo qof xanuunsan. **Oregon hadda wixii ka dambeeya uma tixgalinayaan qofka isagoo afaab xiran dugsiyada(oo ay ku jiraan marka basaska lala socdo)inay wax kaa soo gaareen iyada oo aan la tixgalin masaafada ay isku jireen.**

Dugsiyada degmada Multnomah waxay kulmeen maalintii Arbacada, Janaayo 19,2022, waxa ay isku raaceen inay mudnaanta siiyaan Sida Loo Dabogalayo qofka la kulmay qof qaba xanuunka goobahan sida ay sheegeen Caafimaadka Dadweynaha Multnomah waxay kor u qaadeen khatarta ay:

- Ciyaaraha gudaha lagu qabto iyada oo aan afaab la xirneyn iyo hawlaha manhajka ee dheeraadka ah;
- Goobaha fasalada ay wax ku baranayaan ardayda laxaadka la' kuwaasi oo afaabku inta badan si joogta ah loo xiran iyo kala fogaanshaha masaafadu yahay mid aan suurtagal ahayn;
- Fasalada kooxaha Muusikada halkaasi oo aan si joogta ah loo xiran afaabka iyo iyada oo marka ay qalabka tumayaa ama afuufayaan ayna afka xirneyn. Pre-K, Xannaanada Waqtiga Hore (Head Start), iyo daryeelka caruurta;

- Iyada oo sababtu tahay awoodayada aan ku dabagaleynaa oo kooban, waxaan mudnaanta siin doonaa afarta goobood sidoo kalena ay dhici karta in la kala qaado xanuunka waqtiga qadadda la cunaayo.

Iskaarintimeynta iyo Iskaliyeynta:

Iyada oo lala jaanqaadayo [Tilmaamaha Cusub ee Waaxda Caafimaadka Degmada Multnomah](#), waxaan dib u cusbooneysiiney hagaha la raacayo ee iskaarintimeynta iyo iskaliyeynta:

- Haddii lagaa helo xanuunka COVID-19 (iyada oo loo eegin xaaladaada tallaalka inaad qaatay iyo in aanad qaadanba), waa inaad gurigaaga isku kaliyeysaa **ugu yaraan shan maalmood**. Maalinta 1aad waa maalinta ugu horeysa ee xanuunka lagaa helay ama ay astaamaha xanuunku ay kaa soo baxayaan. Ardayda da'doodu tahay 5 sanno iyo wixii ka yar waa inay is kaliyeyaan 10 maalmood sida aan xaggan hoose ku sharaxnay.
- Ka dib shan maalmood ee ugu horeeya, waxaa suurtagal inaad ku soo noqoto dugsiga haddii aanad **isku arag qandho 24 saacadood iyada oo aanad qaadan dawo kaa jabisa ama kaa yareysa qandhada**, iyo inay astaamihii kale ee aad dareemeysay meesha ka baxaan iyaguna.
- Shantan maalmood ka dib, dadkani waxay diyaar u yihiin inay ku soo noqdaan dugsga ama shaqada taasi oo looga baahan doono inay sii wadaan inay xirtaan afsaabka(si joogta ah) shan maalmood oo dheeraad ah; in si joogta ah afsaabka loo xirtaa dugsiga gudihiiisa IYO dibadiisaba.
- Haddii aad qof la xanuunsan COVID-19 la kulanto, waxaa suurtagal ah inaad u baahan doonto **iskaliyeyn** taasi oo ay ku xiran tahay heerka tallaalkaaga COVID-19. Haddii ay tallaalkaadu ay yihiin kuwa dhammeystiran (oo ay ku jiraan tallaalka xoojiyaha loogu talagalay dadka waaweyn – waxaad fiirisaa Xarumaha Xakameynta Cudurada Faafa iyo Ka Hortaga [sharaxaadooda ugu dambaysay](#)), uma BAAHNID inaad iskaarintimeyso haddii aanad lahayn wax astaamo ah. *Xusuusin:* Guud ahaan goobaha dadweynaha, “lagu kala qaadi karo xanuunka” (sidoo kale lagu magaacaabo marka aad si dhow ugu dhawaato qof qaba xanuunka) oo ay macnaheedu tahay inaad la joogtay ugu yaraan muddo 15 daqiiqo ah ama aad qofka u jirsatay masaafo 6 fuudh ah maalintaas, adiga oo aan xirneyn afsaab ama xiran afsaab.
- Ardayda Xannaanada Xilliga Hore(PK)/Xannaanada Bilowga ah waa in la kaarantimeeyaa 10 maalmood maadaama ayna si joogta ah u xiran afsaabka ay isticmaalayaan iyo marka ay nasashada ku jiraan maalintii oo dhan (tusaale, waqtiga cuntada, waqtiga hurdadda yar, iwm), sidoo kalena iyaga oo aan masaafada loo dhigay isku jirsan marka aad eegto xaalada, iyo iyaga oo aan qaadan karin tallaalka ardayda da'doodu tahay 4 sanno iyo ka yar.

Wargalinta Bulshada Dugsiga Suurtagalnimada qof jooga Goobta oo Qaba Xanuunka COVID-19

Todobaadkii la soo dhaafay waxaan bulshadeena la wadaagnay in qoysaska PPS “aan loo diri doonin wax wargalin ah haddii uu ardaygoodu uu ku dhawaado qof qaba xanuunka, haddii ayna dhicin ku dhawaanshahaasi iyada oo xaaladiisu ay ahayd inaanu xirneyn afsaabka.” Maadaama aanan wargalin doonin haddii ardaydu ku dhawaado, **waxaan wargalin doonaa qoysaska haddii qofka marka la baaro laga helo xanuunka COVID-19 uuna joogay goobta waqtigii xanuunkaasi ku fidi lahaa.** Waxaan idiinka mahadcelineynaa inaan idinka maqalno in badan oo idinka mid ah muhiim ku saabsan inaan sii wadno inaan helno wargalinta haddii suurtagal tahay inay jireen cid goobta joogtay oo qabtay xanuunka COVID-19.

Barnaamijka Isbaar oo Joog- inta badan lagu dabiqi maayo:

Marka la siiyo isbedelada dabagalka dadka xanuunka qaba, iyo tilmaamaha iskaliyeynta iyo iskaarintimeynta, “Isbaar oo Joog” lagu dabiqi maayo inta badan. Ilaa Dugsiyada Dadweynaha Portland ay u baahdaan inay ku soo rogaan in dhammaan afsaab la qaato, inta badan ardayda loogama baahna inay Isbaar oo Joog. Waxaa jira arrimo gaar ah, xaalado gaar ah oo ay suurtagal tahay inay buuxiyaan “Isbaar oo Joog” kuwaasi oo ay g’aamin doonta MESD iyo/ama Caafimaadka Dadweynaha Degmada Multnomah iyada oo loo eegayo xaalada qof kasta.

Barnaamijka Isbaaritaanka OHSU:

PPS waxay sii wadi doonaan inay siiyaan ikhtiyaaraadka isbaaritaanka sida [barnaamijka Isbaaritaanka todobaadlaha ah OHSU](#) iyo in lagu sameeyo baaritaan degdeg ah dugsi-gaar ah ama shaqaale kuwaasi oo intii ay dugsiga joogeen dareemay astaamaha xanuunka. **La xiriir dugsigaaga wixii macluumaad dheeraad ah.**

Ogeysiis Muhiim oo ay dirayaan OHSU:

Iyada oo nooca xanuunka cusub ee omicron uu kor u socdo, waxaan arkakynaa arday badan oo qaaday xanuunka COVID. Ardaydaasi xanuunku ku dhacay waa in ayna ka qeybqaadan barnaamijka isbaaritaanka OHSU muddo **90 maalmood ah** ka dib marka la siiyo jawaabta baaritaanka, maadaama haddii la baaro waqtigani ay noqonayaan kuwa xanuunkii wali ku jiro. Baaritaanadani lagu celcelinayo waxa khasaarinayaa agabka wax lagu baaro iyo waqtiga shaqaalaha, iyada oo ay naga jeedinayaan inaan caawino ardayda caafimaadka qaba ama kuwa dhawaan laga helay xanuunka COVID markii ugu horeysay. Ardayda markii la baaray natiijadoodu noqotay inay qabaan xanuunka uma baahna inay iska dhaafaan barnaamijka, laakiin waxay u baahan yihiin inay joojiyaan ka qeybqaadashada ilaa 90 maalmood oo uu dhammaanayo.

Waxaan rajeyneynaa in macluumaadkani uu idin caawin doono maadaama dugsiyadeenii ay sii wadaayaan inay la jaanqaadaan tilmaamaha caafimaadka dadweynaha ee cusub. Xusuusnin:

- Waxaan idinku dhiirigalineynaa adiga iyo ardaydiina inaad sii wadaan inaad si haboon u xirataan afsaan jinkiina ah.
- Qaata qof kasta oo gurigiina ka mid ahi oo u qalma(da’ooduna tahay 5 sanno ama ka weyn) tallaalka, iyo tallaalka xoojiyaha.
- [Isha ku hay astaamaha xanuunka COVID-19](#), iyo haddii ilmahaaga ay ka muuqdaan astaamaha xanuunka waa inuu guriga joogaa.

Waxaan idiinka mahadcelineynaa dulqaadkiina iyo dabacsanaantiina inta aan ku gudo jirno inaad ka jawaabno arrimaha isbedelayo ee xanuunka COVID-19.

Brenda Martinek

Madaxa Taageerada Addeegyada Ardayda