



Wargelin Fasaxii Waqtiga Gu'ga oo La Dheereynayo Walaaca Sababtoo ah Xanuunka Coronavirus

Gacaliye Qoysaska iyo Shaqaalaha PPS,

Magaaldeena, Gobolkeena, iyo dunida badankeeda waqtigani waxa ay la daalaadhacayaan qalaalase caafimaad dadweyne oo aan hore loo arag.

Laga soo bilaabo intii uu xanuunka coronavirus ee COVID-19 markii ugu horeysay lagu arkay Oregon, waxa aan raacnay tallooyinkii ay bixiyeen hay'adaha caafimaadka dadweynaha aan iskaashano, oo ay ka mid yihiin Degmada Multnomah iyo Hay'ada Caafimaadka Dadweynaha sidii aan wax ka bedel ugu sameyn lahayn sidoo looga hortago iskuuladeena iyo barnaamijyada. Haddii ay xaaladani sii socoto, khabiirada caafimaadka dadweynuhu waxa ay aaminsan yihiintirada la xaqiijiyo ee u soo dhacda xanuunka coronavirus magaalada Portland iyo Oregon in ay kordhi doonto. Intaas waxaa dheer in aan la kulmeyno tiro fara badan oo shaqaale oo shaqada ka maqan, taasi oo hawlihii shaqo ee iskuuladu inay si wanaagsan u socdaa caqabad ku noqoneysa iyo waliba inay abuurto welwel dhinaca caafimaadka shaqalaheena. Sababahaasi oo dhan iyo in aan si taxadir leh u ilaalino ardeydeena, shaqaalaheena, iyo bulshadeena, waxa aan aaminsanahay in la gaaray waqtigii aan tallaabo qaadi doora qaadi lahayn si degdeg ah.

Ka dib markii aan iskaashi taxadir leh la sameynay saaxiibadayada gudaha iyo dibada ayaa caawa waxa Guddoomiyaha Gobolka Brown waxay talladii ugu dambeysay ku bixisay in Dugsiyada Dadweynaha Portland **la dheereeyo fasaxii xilliga gu'ga** (muddo dhan sideed iyo toban maalmood), **oo ka bilaabmeysa maalinta Isniinta, Maarso 16 iyada oo qorshuhu yahay in ay ardaydu iskuulka ku soo noqdaan maalinta Arbacada, bisha Abriil 1deeda** (shaqaaluhu waxaan rajeyneynaa inay ku soo noqdaan maalinta Isniinta, Maarso 30keeda oo ah labo maalmood ka hor). Gobolku waxa ay qiimeyn doonaan iyaga oo inoo xaqiijin doona ama dib u habeyn doona maalmaha ay ardayda iyo shaqaaluhu ay ku soo noqon doonaan iskuulka, oo ah sida ay u kala horeeyaan maalinta Arbacada, Maarso 25keeda.

Laga bilaabo maalinta Isniinta, Maarso 16keeda iyo ilaa aan inta aan dib uga fureyno iskuulada bisha Abriil 1deeda, iskuuladii ardaydu waa ay xidhnaan doonaan. Shaqaalaha waxbarashada iyo maamulayaasha iskuuladu sidoo kale waxa aan rajeyneynaa inay dhismayaasha iskuulada PPS ka maqnaan doonaan ilaa bisha Maarso 30keeda. Shaqaalaha nadaafada waxa ay sii wadi doonaan nadiifintii iskuulada inta lagu gudo jiro fasaxa gu'ga ee la dheereeyey, iyada oo ay mudnaanta siin doonaan nadiifinta oogada fasalada iyo meelaha ay ardaydu isugu yimaadaan.

Iskuuladu waxa ay muhiim u yihiin bulshooyinka. Waxa aanu ognahay waqtigaasi la dheereeyey ee fasaxa gu'ga inuu cidhiidhi ku keeni doono qoysas fara badan oo ku tiirsan cuntooyinka iskuulada, daryeelka caafimaadka iskuulada, iyo iskuulada oo u ah goob nabadgelyo maalintii. Iyada oo sababtu taasi tahay, go'aanka aanu qaadanay ma aha mid dhib yar aanu u qaadanay. Laakiin waa in aan noqonaan dad mas'uuliyiin ah oo aan noqon kaliya macalimiin iyo daryeelayaal, laakiin aanu nahay xubno fara badan oo ka mid bulshada aanu la noolnahay lana shaqeyno. Fasaxa gu'ga oo la dheeraayaa wuxuu ka mid yahay tallaabo lagaga hortagayo sidii hoos loogu dhigi lahaa xadiga inuu faafo cudurka coronavirus, iyo sida ay sharaxyaan hay'adaha

caafimaadka dadweynuhu, qalooca siman ee cudurka fayrusku wuxuu raad ku reebeyaa wadaniyiinteena iyo nidaamkeena daryeelka caafimaad. Waxa aan sidoo kale xaqiiqdii xaasaasi ah in badan oo shaqalaheena ka mid ah inay yihiin dad da' ahaan weyn kuwaasi oo aan la wadaagno walaaca caafimaad ee ay ka qabaan caafimaadkooda, sidaas awgeed waxaan jeclanahay in aan xadidno sidii aysan u qaadin lahayn xanuunkani.

Waxa aan ka shaqeyneynaa in aan aqoonsano dariiqooyin aan ku gaadhsiino cuntooyinkii ardayda inta lagu gudo jiro fasaxa gu'ga, iyada oo ay u badan tahay in la magacaabo goobo khaas ah oo iskuulada ka mid ah in ay noqdaan meelihii lagu bixinayey cuntada lagana qaadanayey.

Waxa aan ogsoonahay in wargalinta tahay mid weyn marka laga eego dhinacyo fara badanoo aan dadka deegaanku ayna fileyn. Markii aan siinay xaaladani culeyska ballaaran ee ay leedahay , waxa aanu si weyn u aaminsanahay in go'aankani yahay go'aankii ugu wanaagsanaa ee aan qaadan lahayn marka la eego dhammaan wixii macluumaad ahaan ee la heli karayey, kaasi oo ah danta ardaydeena, shaqalaheena, iyo bulshada xudunta u ah.

Mar labaad, waxa aan u mahad celinayaa saaxiibadeyda hoggaamiyaasha dugsiyada degmada, saaxiibadeyda kale ee gobolka ee aan wada shaqeyneyneyn waqtigan aan xaalada adag ku jirno.

Inta lagu gudo jiro fasaxa, waxa aan qof kasta oo idinka mid ah ku dhiirigelineynaa oo bulshadeena ka mid ah inuu raaco soo jeedinta inuu iska ilaaliyo meelaha dadka badani iskugu imanayaan, si joogta ah u dhaqo gacmihiisa, iyo in aad afkiina dabooshaan marka aad qufaceysaan ama aad hindhiseysaan. Kuwiina isku arka calaamadaha hargabka ama fuluuga waa in aad guryaha joogtaan inta aad ogaaneysaan in calaamadihii idinka tageen muddo ku sima 72 saacadood ah. Haddii aad ka walaacdaan calaamadaha, fadlan waxaad la tashataan takhtar.

Waxa aan sii wadi doonaan in aan la socdo sida ay wax iskaga bedelayaan xaalada caafimaadka dadweynaha iyada oo aan qorsheyn doono sidii aan wixii soo kordha idiin soo gaadhsiin lahaa inta lagu jiro fasaxa gu'ga ee la kordhiyey. Waad ku mahadsan tihiin taageerada iyo wada shaqeynta aan ii fidiseen waqtigani.

Guddoomiyaha Waxbarashada,
Guadalupe Guerrero