



Taageeridda Niyadda Ardaygaaga Wakhtigan COVID-19

Isku Day inaad Isdejiso oo aad Shakiga ka Saarto

Xasuusi ilmahaaga waxa aynu ku samayn KARNNO si aynu caafimaadkeena u ilaalino shayada sida dhaqista gacmaha, ka fogaanta, seexashada, jimicsiga, iyo xiriirka onlaynka ah ee qoyska iyo saaxiibada. Haddii qof gurigaaga joogaa xanuusto, waa inaad u raadiso daryeel caafimaad si aad uga caawiso inuu fiicnaado.

Ku dadaal inaad si fiican dadka ula dhaqanto

Way adag tahay inaad xilli kasta dad isku mid ah la joogto Isku mashquuli hawlaha aad ka hesho sida koox guriyeed- isla sameeya waxyaalaha aad ka heshaan oo kadibna kala taga hadday suurtoagal tahay. Haddii aad dareentay inaad xanaaqday, wakhti gooni ugu yara bax qol gooni ah xiitaa xamaamka ha noqotee ama cirifka kale ee qolkaba.

Hawlmaalmeed Samayso

Samee hawlmaalmeed oo qaabee maalin faa'ido u leh qoyskaaga. Hawlmaalmeedku wuxuu yareeyaa cadaadiska sababtoo waynu garanaynaa waxa la filayo.

U oggolow naftaada iyo ilmahaaga inay dareemeen dareenkooda

Aqbal dareenada adiga iyo qoyskaagu aad waajahaysaan. Carruurta waxay noqon karaan qaar xanaaqsan oo niyadjabsan marka la eego waxay tabayaan. Dhagayso oo u naxariiso. Ma raadinayaan xalal, waxay rabaan kaliya in la dhagayso.

La eeg carruurta waxyaalaha ay dhagaysanayaan

Dad badan waxay maqlayaan macluumaad qaldan oo onlayn ah. Ogow waxa ilmahaagu hore u yaqaanay kana bilaw halkaan marka la eego wadaagista macluumaadka saxda ah. Yaree u baylahooga warka. Ha ku bilaabin ama ku dhammaynin maalintiina daawasho/dhagaysi warka kusaabsan COVID-19.

Samee mashquulin caafimaad leh

Isla cunteeya, isla ciyaara habeenkii, sheekooyin ka sheekeeya qoys ahaan. Go'aansada wakhti aad wax daawataan qoys ahaan - kani waa qaabka dhallinyartu ay bulsho ahaan iskula xiriiraan laakiin waa inay oggolaadaan wakhti ay daawashada joojiyaan maalin kasta.

Raadso taageero

Fiiri khayraadka hoose haddii aad dareemayso walaac badan oo kusaabsan naftaada ama qof ehelkaaga ah. La xiriir dugsigaaga- waxa dhici karta in dul ahaan aan la heli karin laakiin waxaad kula xiriiri kartaa onlayn si aad caawimo uga hesho.

Khayraadka Caafimaadka Maskaxda

Tabashooyinka Badbaadada Ilmaha?

[DHS](#): Haddii aad ka shakido in ilme lagu gaboodfalay ama qofi haysto ilme lagu gaboodfalay. 855.503.7233 (adeegyada tarjumaadda waa la heli karaa)

Tabashooyinka Badbaadada Qoyska?

[Call to Safety](#): waxay taageeraan dadka ka badbaadada qalalaasaha guriga, saaxiibada iyo qoyska 1.888.235.5333 (adeegyada tarjumaadda waa la heli karaa)

[Proyecto Unica](#): waxay taageeraan dadka ka badbaadada qalalaasaha guriga, saaxiibada iyo qoyska 5032324448 (Isbaanish)

Wax Arag, Wax Dheh

[SafeOregon Tipline](#): Waa nidaam tabineed oo bilaa aqoonsi ah haddii aad aragto ama maqasho habdhaqanno aan ammaan ahayn ama handadaad ku aaddan badbaadada 844. 472. 3367 (wac ama farriin u dir) tip@safeoregon.com (iimeyl)

Tabashooyinka Caafimaadka Maskaxda?

[Multnomah County Crisis Services](#) 24 saacadood maalintii, 7 maalmood toddobaadkii (503) 988-4888 (adeegyada tarjumaadda waa la heli karaa)

[Kaiser Crisis Line](#) (503) 331-6425 haddii aad leedahay caymiska Kaiser

[National Suicide Prevention Lifeline](#) 24 saacadood maalintii, 7 maalmood toddobaadkii Ingiriisi: 1 (800) 273-8255(adeegyada tarjumaadda waa la heli karaa) Isbaanish: 1 (800) 628-9454

Taageerada Onlaynka ah ee Dhallinyarta

[Oregon Youthline](#): in dhallinyartu isla xiriiraan

U diri qoraalka: Teen2Teen lambarka 839863 si aad dhakhso ugu dirto farriin qoraal ah qof kale (adeegyada tarjumaadda)

[Trevor Project](#): taageeridda LGBTQiA+ dhallinyarta

U diri START lambarka 678678 ama TrevorLifeLine 1(866) 488-7386

Taageerada Waalidiinta/Daryeelayaasha

[National Parent Hotline](#)

855.427.2736 (Ingiriisi iyo Isbaanish)

Taageerada Muhaajiriinta iyo Qaxootiga

www.Usahello.org (luuqado badan)

Macluumaadka Khayraadka Xaaladda Gurmadka/Bulshada

<https://www.earlblumenauer.com/coronavirus/>