



Isbedelada Lagu Sameeyey Tilmaamaha kaarintimeynayo (Iskaliyeynta) Markaad U Dhawaato Dadka Qaba Xanuunka COVID-19

Bulshada Qaaliga ah ee PPS,

Waxaan rabnaa inaad idinla socodsiiino isbedelada ay raacayaan Dugsiyada Dadweynaha Portland, iyada oo lala kaashanayo dhammaan dugsiyada Degmada Multnomah, shuruudaha iskaliyeyntu ay sameynayaan markii la baaray dadka xiriir dhow la sameeyey qof qaba xanuunka COVID-19.

Marka la fiiriyo tilmaamaha ay Degmada Multnomah ay dejiysay todobaadkani, dadka oo aan qaadan tallaafaan dhammeystirneyn waxaa looga baahan yahay inay guriga isku kaarintimeeyaan muddo **shan maalmood ah ka dib markii ay xiriir dhow la yeeshen qof qaba xanuunka**, maalmaha laga soo yareeyey 10 maalmood waxay ahaayeen shuruudihii hore looga baahnaa qofka la kulma qof qaba xanuunka, iyada oo aan loo eegin inuu tallaafaan yahay iyo in kale, kaasi oo kulankiisu uu la kulmay ahaa (15 daqiiqo ama masaafo ka dheer 6 fuudh qofka qaba COVID-19) waa inuu iska soo hubiyaan xanuunka COVID-19 shan maalmood ka dib , haddii ay suurtagal tahay.

Dugsiyada Dadweynaha Portland(PPS) uguma baahna dadka qaatay dhammaan tallaafada loogu talagalay inay guriga isku kaarintimeeyaan haddii ay la kulmeen qof qaba COVID-19, taasi oo shuruud u tahay inayna ka muuqan wax astaamaha xanuunka lagu garto ([ka fiiri halkan liista astaamaha lagu garto COVID-9](#)).

Xususin muhiim ah: **Haddii ay kaa soo muuqdaan astaamaha lagu garto xanuunka, waa inaad guriga joogtaa.** Wixii dheeraad ah oo ay ka mid yihiin shuruudaha qof kasta oo laga helo xanuunka, fadlan waxaad fiirisaa [Shaxda Iskaarintimeynta Degmada Multnomah](#).

Tilmaamahani cusub waxaa [meel mariyey Degmada Multnomah](#) iyada oo Dugsiyada Dadweynaha Portland iyo lix dugsiyo degmo oo kale ay raacayaan [Degmada Addeegyada Waxbarashada Multnomah](#). Tilmaamahani cusub waxay dhaqangal noqonayaan Janaayo 11keeda; qof kasta oo xiriir dhow la yeeshay ka hor Janaayo 10keedii waa inuu raacaan tilmaamihii hore ee qofka looga baahnaa inuu iskaliyeyo muddo 10 maalmood ah.

Todobaadadda soo socda, waxaan rajeyneynaa inaan ku dhawaaqno isbedelo fara badan, waxaana ka mid ah sida loo raadiyo iyo isbaaritaanka iyo barnaamijyada kaarintiimka ee yareynayo isbaaritaanka. Isbedeladu waxay iman doonaan iyada oo khabirada caafimaadku ay sii wadaan horumarinta si ay u wajaahaan sida loola dhaqmayo cudurka faafaya ee COVID-19 (marka uu fayriskan faafayaa uu yahay mid la maareyn karayo oo adkaysiga difaaca jirka dadweynaha intooda badan) taasi oo uu ka badan yihiin inta faafaysa.

Waxaan idiinka mahadcelineynaa qabashada aad qabaneysaa qeybiina sidii loo xakameyn lahaa COVID-19 iyo inay ardaydeenu waxbarashadooda ku qaataan fasalada dugsiyada.