



Ma Waxaad Booqanaysaa Xarunta PPS? Halkan Waxa ah Waxaad u Baahan Doonto inaad Ogaato Sida ay Dhigayaan Hagayaasha COVID-19 ee Cusub

Qoysaska iyo Bulshada PPS ee Sharafta Leh,

Haddii aad qorshaynayso inaad booqato xarun Dugsiyada Dadweynaha Portland ah, waxa aad u baahan tahay inaad ka warqabto tallaabooyinka caafimaad iyo badbaado ee COVID-19 kuwaas oo dhaqan geli doona laga bilaabo Isniinta, Oktoobar 18.

Habraacyada waxa loo [sameeyey sida ay dhigayaan hagayaasha gobolka](#) oo ah dhaqanada ugu wanaagsan ee lagu ilaaliyo ammaanka ardayda iyo shaqaalaha oo lagaga ilaaliyo COVID-19. Waxa lagu dabaqi doonaa nashaadaadka gudaha iyo debedda, iyo nashaadaad kasta oo ah ka hor iyo ka dib dugsiga ama dhammaadka toddobaadyada. Booqdayaasha waxa ka mid ah xubnaha qoska iyo bulshada kuwaas oo xarunta u tagaya ciyaaraha jimicsiga, sameynta bandhigyada farshaxanka, qoob-ka-ciyaarada, naadiyada dugsiga iyo isku imaatinada aan dugsiga ahayn sida uu dhigayo hannaanka ogolaanshaha [Adeegsiga Madaniga ah ee Dhismayaasha](#) (marka barnaamijkaas, oo imika ahaan la hakiyey, uu dib u bilawdo).

Sida ay dhigayaan hagayaashu, booqdayaasha xarumaha PPS waxa loo kala jebin doonaa laba qaybood. Shuruudaha laga rabo:

Booqdayaasha Wakhtiga-Fidsan, waxa lagu qeexaa qof kasta oo soo booqda xarunta muddo 15 daqiiqo ah ama ka badan:

- Waxaa la weydiisan doonaa caddeynta in laga tallaalay xanuunka COVID-19 haddii ay yihiin da'da u qalanta tallaalka ee (12 sanno ama ka weyn)
- Kuwa aan qaadan labadii tallaalka waxaa la weydiisan doonaa inay keenaan caddeyn baaritaankoodii xanuunka COVID-19 ee 72 saacadood u dambeeyey marka ay soo booqanayaan dhismaha iskuulka haddii ay u qalmaan tallaalka ee ah da'da (12 sanno iyo ka weyn)
- Inta lagu gudo jiro saacadaha maalintii ee dugsiga, waa in uu iska diiwaan geliyo xafiiska maamulka oo uu keeno caddeyn tallaalka ama shaybaadh lagaga waayey xanuunka.
- Xidho weji dabool dhammaan wakhtiyada inta uu ku sugan yahay xarunta.
- Adeegsado farsamooyinka yareynta ee kale, oo ay ka mid yihiin kala fogaanshaha bulsheed iyo faraxalashada iyo gacmo nadiifinta joogtada ah.

Booqdayaasha Wakhtiga-Xaddidan, qof kasta oo soo booqda xarunta muddo ka yar 15 daqiiqo:

- Waalidiinta iyo masuulada looma ogolaan doono inay dhigaan ama ka qaadaan ubadkooda fasallada. Dugsi waliba waxa uu u qoondayn doonaa aag loogu talagalay dhigitaanka iyo qaadista, oo la kormeeri doono.

- Inta lagu gudo jiro maalin-dugsiyeeda, xubnaha qoysku waxa ay tegi karaan xafiiska maamulka marka ay dhigayaan ama ay qaadayaan ardayga.
- Booqdayaashu waa inay xidhaan weji dabool dhammaan wakhtiyada oo ay ilaaliyaan kala fogaanta jidheed illaa inta suuragalka ah.

Si aad u aragto liis dhamaystiran oo habraacyada ah, eeg [Habraaca Ka Shaqaysiinta Jaanta Go'an ee Loogu Talagalay Booqdayaasha Xarumaha PPS.](#)