

Su'aalaha Badanaa la Isweydiiyo ee Ku Saabsan Korona Fayraska Cusub (COVID-19) ee loogu talagalay Waalidiinta iyo Qoysaska ilmaha Naafada ah Waxaa sameeyay:



Caalamku wuxuu ka jawaabayaa qalalaasa caafimaad oo aan horay loo arag, Korona Fayraska Cusub ee 2019 (COVID-19). Iyada oo laga jawaabayo qalalaasahan, [Gudoomiye \(Governor\) Kate Brown, waxay dugsiyada u xirtay ardayda Oregon laga bilaabo Isniinta, 16-ka Maarso ilaa Talaadada, 28-da Abriil](#). In kasta oo xiritaankani uu sababay qaqabado waaweyn, waa habka ugu wanaagsan ee lagu xakamayn kara fayruuska, lagu gaabin heerka isqaadsiinta, laguna ilaalin kara nolosha dadka reer Oregon.

Waxaan fahamsanahay in xaaladda hadda jirta ay keenaysa walaacyo qaar waxaana rabnaa inaan kuu xaqiijinno inay jirto qolo dhan oo arintan kaala shaqeeynaysa oona doonaysa inay ku siiso macluumaad, khayraad, iyo taageero. Keligaa ma tihid waxaana uga gudbi doonaa tani si wadajir ah. Haddii aad qabtid wax su'aalo ah oo ku saabsan saameynta xirida dugsiga ee uu sababay COVID-19 kuwaas oo aan looga hadlin dukumiintigan, fadlan ku soo gudbi [halkan](#).

Tusmada Su'aalaha Badanaa La Isweydiiyo

Saamaynta ay ku leedahay Waxbarashada Ilmahayga

Sidee ayuu ilmahaygu u awoodi doonaa inuu helo tilmaamaha?	3
Sannad dugsiyeedka ma la kordhin doonaa?	4
Sidee iyo goorma ayay ardaydu awood u yeelan doonaan inay sameeyaan maadooyinka ka lumay?	4
Dugsiyada waxaa laga codsaday inay bixiyaan waxbarasho kaabis ah. Maxaan filan karaa marka la eego arintan?	4
Ma jiraan wax ka-reebitaano ah oo loogu talagalay in ardaydayada ugu nugul ay ku haraan dugsiga?	5

Maareynta Waqtiga Marka aan Dugsiga la Joogin

Miyaan ilmahayga u dejiyaa nidaam joogta ah inta uu dugsiga xiran yahay?	6
Ilmahaygu ma dhex geeyaa bulshada (tus., garoonka lagu ciyaaro, dukaan jalaatada) markay ku caajisaan guriga?	6
Baadqab ma u tahay ilmahaygu inuu ku ciyaaro bannaanka?	6

Joogtaynta La Xiriirka Dadka Kale

Sideen uga caawin karaa ilmahaygu inuu isticmaalo tiknoolajiyada si uu ula xiriiro xubnaha qoyska iyo asxaabta?	7
---	---

Xal-uraadinta Xaalada

Sideen ugala hadlaa cunugayga yar wax ku saabsan COVID-19?	7
Sideen nafteena uga ilaalin karnaa cudurka?	7
Kawaran haddii ilmahaygu xanuunsado?	8
Maxaa kale ee aan u baahanahay inaan ogaado?	9
Ka waran ardayda ugu baahida badan/oo ku tiirsan kalkaalinta?	9

Saamaynta ay ku leedahay Waxbarashada Ilmahayga

Sidee ayuu ilmahaygu u awoodi doonaa inuu helo tilmaamaha?

Inta ay dugsiyada, degmooyinka, iyo barnaamijyada u xiran yihiin cudurka COVID-19 awgii, haddii aysan jirin barnaamijyo kale oo ah waxbarasho ama adeegyo waxbarasho oo la siinayo tirada guud ee ardayda (ama dhammaan ardayda ku jirta barnaamijka haddii ay tahay ECSE), dugsiyada, degmooyinka, iyo barnaamijyada loogama baahna inay siiyaan adeegyo ardayda ay naafanimo soo gaarto muddadaas, haddii aysan adeegyadan si khaas ah ugu baahanayn IFSP-da ama IEP-da ardayga (tusaale ahaan, Adeegyada Sanad Dugsiyeedka La Dheereeyay). Waxaa jira khayraadyo waxbarasho oo ku jira dukumentiga khayraadka oo aad la isticmaali karto ilmahaagu. Degmada dugsigaaga waa inay sidoo kale u diyaar garowda inay bixiso waxbarasho kaabis ah iyo taageerooyin waxbarasho illaa iyo inta suurogalka ah.

Waxaan waalidiinta ku dhiirigelinaynaa inay laba qaab oo kala duwan u tixgeliyaan adeegyada waxbarashada inta lagu guda jiro waqtigan, iyadoo qaab kasta uu saameyn ka duwan midka kale ku yeelanayo waxbarashada ilmaha. Labadan qaab waa: (1) tilmaamaha loogu talagalay kaqaybgalka koorsada iyo (2) waxbarashada kaabiska ah iyo taageerooyinka waxbarasho.

Waxbarista Ku Salaysan Kasbashada Dhibcaha/Heerka Caadiga ah ayaa dhacda marka jawaabta mid ka mid ah su'aalaha soo socda ay 'haa' tahay:

- Miyay ardaydu kasbanayaan dhibco u horseedayo qalinjabinta ama ka-dugubka heerka fasalka?
- Miyuu dugsigu/degmadu ku hawllan yihiin sidii loo buuxin lahaa saacadaha waxbarashada ee ugu yar?
- Miyuu ka qaybgalka ardayga ee koorsada gacan ka geysanayaa natijada koorsada?
- Miyay waxbaristu diiradda saareysaa barista ra'yiyo iyo fikrada cusub?
- Miyaa waxbaristu loo qaabeeyay inay daboo sho tilmaamaha hore ee heerka maadooyinka?

Iyadoo ka duwan, Waxbarashada Kaabiska ah iyo Taageerooyinka Waxbarasho ayaa la bixiyaa marka:

- Ardaygu uusan dhammaystirka shaqada koorsada ku kasban karin dhibcaha koorsada shaqaduna ay tahay mid aan dhibco lahayn.
- Dugsiga/degmadu aysan wakhtiga ku salaynaynin saacadaha waxbarista
- Ka qaybgalka ardaydgu ay tahay ikhtiyaari, oo aan loo baahnayn
- Aysan jirin wax ah barista maaddooyin cusub (ama barista madooyin kooban). Ahmiyada shaqada ay tahay dib u-eegista ama dayactirka kaliya
- Shaqada loogu talagalay inay ka caawiso ardayda inay joogteeyaan ama isticmaalaan xirfadaha jira
- Ahmiyada koowaad la siinaya ka qayb ahaanshaha iyo ku xirnaanta ardayga, taasi oo loogu talagalay faydada iyo caafimaadkooda maskaxeed

Marka la raaco labada qaab midkoodba, waxaa muhiim ah in la ogaado in adeegyadu ay daruuri ahaan ka duwanaa doonaan adeegyada waxbarashada ee caadiga ah oo ay dugsiyada iyo barnaamijyada siiyaan carruurta. Labada qaab-ba waxaa ku xusan inay muhiim

tahay in xuquuqaha ardayda la ilaaliyo.

Waxbarsho gaar ah iyo adeegyada la xiriira ayaa loo baahan karaa si uu ilmahaagu u helo Waxbarasho Dawladeed oo Haboon Bilaashna ah (Free Appropriate Public Education, FAPE). Waxaa muhiim ah in la ogaado in inta lagu gudajiro xiritaankan, xitaa marka dugsi ama degma ay bixineyso Kaqaybgalka Koorsada, adeegyada IEP waxay u muuqan karaan kuwo ka duwan kuwa dugsiyada ee xiliyada caadiga ah. Sidaa darteed, haddii degmo ama barnaamij ay bixinayaan Waxbarista Ku Salaysan Kasbashada Dhibcaha/Heerka Caadiga ah, waa inay bilaabaan inay bixiyaan adeegyada waxbarashada ee khaaska ah. Haddii ardaygu uusan heli karin agabyada loogu talagalay maadada, waa in ardayga la siiyo agabyo kale oo buuxinayo isla ujeedooyinka waxbarasho, ama ulajeedooyin waxbarasho oo la mid ah kuna habboon ardayga marka la eego yoolalkiisa IEP. Agabyada iyo taageerada waa in lagu bixiya luqad uu ardaygu fahmi karo, si kastaba ha noqotee, adeegyada gaarka ah ee looga baahan yahay ilmahaagu si uu helo FAPE ayaa duwanaa kara inta lagu jiro muddadan uu dugsi u xiran yahay cudurka COVID-19 awgii.

Si kastaba ha noqotee, haddii degmo, dugsi, ama barnaamij ay bixinayaan Waxbarashada Kaabiska ah iyo Taageerooyinka Waxbarasho, degmada, dugsi, ama barnaamijku waa inay xaqiijiyaan in ilmaha, socod-baradka, ama cunugga uu heli karo taageerooyinkaas kaabiska ah. Inta la bixinayo Waxbarashada Kaabiska ah iyo Taageerooyinka Waxbarasho, ma jiro arday, ha ahaato mid qaadanaayo waxbarasho guud ama waxbarasho khaas ah, si gaar ah wax loo barayo sii uu gaaro yoolal waxbarasho oo cusub. Ahmiyadda waxaa la saarayaa joogteynta xirfadaha jira. Qaabkan, waxaa la tixgelinayaa sinnaanta iyo helidda illaa inta suurtagal ah ee lagu xaqiijin karo khayraadka la heli karo. Aqbalida iyo/ama wax ka beddelidda waa in loo tixgaliya ardayda leh IEP-yada si loo xaqiijiyo inay helaan Waxbarashada Kaabiska ah iyo Taageerooyinka Waxbarasho ee ay heli karaan dhammaan ardayda. Sida dhammaan carruurta kaleba, isku-darka gaarka ah ee adeegyada iyo taageerooyinka ay helayaan xilligan waxay ka duwanaa doonaan kuwa marka dugsiyada ay furan yihiin. Hase yeeshe, marka la bixinayo Waxbarashada kaabiska ah iyo Taageerooyinka Waxbarasho, degmooyinka, dugsiyada, iyo barnaamijyadu waa inay diiradda saaraan xaqiijinta in agabyada iyo taageerooyinka la heli karo.

Sannad dugsiyeedka ma la kordhin doonaa?

Go'aankaas lama gaarin waqtigan.

Sidee iyo goorma ayay ardaydu awood u yeelan doonaan inay sameeyaan maadooyinka ka lumay?

ODE ayaa sameeynaysa hagitaan loogu talagalay degmooyinka oo la xiriira shuruudaha waxbarashada kaabiska ah iyo taageerooyinka waxbarasho wuxuuna hagitaankan sharaxi doona talaabooyinka xiga xiritaanka dugsi kadib. Waxaa suurta gal in hagitaanka la beddelo doona haddi isbeddelo lagu sameeyo ficilada kahortagga COVID-19.

Dugsiyada waxaa laga codsaday inay bixiyaan waxbarasho kaabis ah. Maxaan filan karaa marka la eego arintan?

In kasta oo ODE ay siineyso hagitaan degmooyinka, go'aankani wuxuu noqon doonaa go'aan maxali ah kaas oo shaqsiyan loo go'aaminayo iyadoo lagu saleynayo duruufaha degmo kasta (tus., degmadu onlayn ayay ku siin kartaa dhammaan ardayda casharo, mashaariicda

madaxa banaan ee aan dibcaha lahayn iyo shaqooyinka loo diro, khayraadyo ay qoysasku la isticmaali karaan ardayda, ama qaabab kale oo ah waxbarashada kaabiska ah iyo taageerooyinka waxbarasho oo macno u leh degmada). Degmo kasta waxay mas'uul ka noqon doontaa go'aaminta wax waxtar u leh ardaydooda.

Guud ahaan, *Waxbarashada Kaabiska ah iyo Taageerooyinka Waxbarasho* waxaa la bixiyaa marka:

- Ardaygu uusan dhammaystirka shaqada koorsada ku kasban karin dhibcaha koorsada shaqaduna ay tahay mid aan dhibco lahayn.
- Dugsiga/degmadu aysan wakhtiga ku salaynaynin saacadaha waxbarista
- Ka qaybgalka ardaydgu ay tahay ikhtiyaari, oo aan loo baahnayn
- Aysan jirin wax ah barista maaddooyin cusub (ama barista madooyin kooban). Ahmiyada shaqada ay tahay kaliya dib u-eegista, dayactirka, iyo yareeynta waxyeelooyinka.
- Shaqada loogu talagalay inay ka caawiso ardayda inay joogteeyaan ama isticmaalaan xirfadaha jira
- Ahmiyada koowaad la siinaya ka qayb ahaanshaha iyo ku xirnaanta ardayga, taasi oo loogu talagalay fayd-qabkooda iyo caafimaadkooda maskaxeed

Mar haddii Waxbarashada Kaabiska ah iyo Taageerooyinka Waxbarasho la siiyo ardayda, ilmahaagu waa inuu awoodaa inuu helo adeegyadan. Degmooyinku waxay u baahan doonaan inay xaqiijiyaan mar haddii waxbarashada kaabiska ah iyo taageerooyinka waxbarasho la siiyo ardayda, in sidoo kale waxbarashada kaabiska ah ee habboon iyo taageerooyinka waxbarasho la siiya ardayda la kulma naafonimada. Taageerooyinkan ayaa ugu badnaan la mid noqon doonin taageerooyinka ardayda ay heleen intay dugsiyadu si buuxda u furnaayeen, laakiin waa inay sii wadaan bixinta fursad u helida taageerooyinka ay heli karaan ardayda oo dhan, iyadoo la adeegsanayo qaabab habboon oona la heli karo marka la eego naafonimada ilmahaagu. Habka adeegyada loo qaabeeyey wuxuu ka duwanaan karaa habka loogu qoray IEP-da maaddaama waxbarashada kaabiska ah ee inta dugsigu xiran yahay aysan la mid noqon doonin adeegyada waxbarasho ee lagu bixiyo goob kale ama qaab kale.

Ma jiraan wax ka-reebitaano ah oo loogu talagalay in ardaydayada ugu nugul ay ku haraan dugsiga?

Xiritaankan dugsiga wuxuu caqabado dheeraad ah ku qabanayaa waalidiinta ardayda qaba baahiyo taageero oo weyn, oo ay ku jiraan kuwa qaba baahiyada taageerada shucuureed iyo kuwa dhaqameed. Si kastaba ha noqotee, waqtigan, ma jiraan wax ah gunno fasaladeed ama dugsiyadeed, iyadoon la eegayn nooca, ama baahiyada ardayda, oo shaqeeynayo inta lagu jiro xiritaankan. In kasta oo aan si buuxda u fahamsanahay in dugsiyada oo loo xiray COVID-19 awgii ay xaalado adag gelayso qoysas badan, tani waa jawaab-celin lagama maarmaan u ah cudur dillaacan aan horey loo arag. Waxaa suurtoagal, in kastoo ay aad naadir u tahay, in qaar ah shaksiyaad arday ah ay sii wadaan inay u baahdaan nooc adeegyo ah inta dugsigu xiran yahay si ay u helaan FAPE, laakiin go'aamadaas waxaa gaara kooxaha IFSP/IEP waxayna ku salaysan yihiin shakhsiyaad.

Waalidiintu waxay shuraako muhiim ah ka yihiin waxbarashadda ilmahooda inta lagu jiro muddadan waana in la siiyaa fursad ay kaga qaybgalaan kulamo kasta oo la xiriira aqoonsiga, qiimeynta, IFSP/IEP iyo meelaynta waxbarasho ee ilmahooda, iyo siismada ilmahooda waxbarasho dowladeed oo habboon oo bilaash ah. Haddii kulamada IFSP/IEP la qabto, degmooyinka iyo barnaamijyadu waxay kala shaqeyn karaan waalidiinta, qoysaska, iyo bixiyeyaasha adeegga inay kulamada IFSP/IEP ku qabtaan qaabab kale, sida shirarka wicitaanka taleefanka ama kulamada onlaynka ah (tus., Zoom, GoToMeeting, Google Meet, Cisco Webex). Iyadoo la raacayo talooyinka caafimaad ee hadda jira, ODE waxay ku dhiirigelineysaa waalidiinta inay oggolaadaan qaababka kale ee kaqaybgalka ee suurtagelinaya hirgelinta talooyinka kala fogaanshaha dadka, haddii qaababka kale yihiin kuwa u sahlayo in waalidiinta si waxtar leh uga qaybgalaan kulanka. Waxaa sidoo kale suuragal ah, cudurka COVID-19 awgii, in degmooyinka iyo barnaamijyada aysan awoodin inay qabtaan kulamada IFSP/IEP waqtigan. Hadday taasi dhacdo, ama haddii la soo jeediyo in kulanka lagu qabto qaab kale oo aysan aqbali karin waalidiinta, degmadu waa inay siisaa waalidiinta Ogeysiis Qoraal ah oo Hordhac ah oo sharxayo xaalada. Xaaladahaas, haddii ay tahay in cunug uu helo adeegyo waqtigan balse uusan heli haynin, degmadu ama barnaamijka waa inay qabtaan kulanka IFSP/IEP marka dugsiga dib loo furo si loo go'aamiyo in FAPE la siiyay iyo, haddii aan la siinin, sidii loo xalin lahaa xaaladda. Ma jiro hal qaab oo gaar ah oo ay qasab tahay in xaaladahaas lagu xaliyo. Xalalka haboon waa in si gaar ahaaneed loogu saleeyaa baahiyada ardayga, laakiin waxaa ka mid noqon kara, tusaale ahaan, waxbaris dheeri ah oo si gaar ah loogu naqshadeeyay ardayga, taageerooyinka sanad dugsiiyeedka la kordhiyay, ama adeegyada magdhawga.

Maareynta Waqtiga Marka aan Dugsiga la Joogin

Miyaan ilmahayga u dejiyaa nidaam joogta ah inta uu dugsiga xiran yahay?

Haa, joogtee nidaamyada jira intii suurtagal ah, una deji ilmahaaga (caruurtaada) nidaam cusub, oo joogto ah, oo la saadaalin karo muddada dugsiga xiran yahay. Tusaale ahaan, haddii sida caadiga ah aad soo kacdo 6-da subaxnimo si aad iskugu diyaariso dugsiga, sii wad inaad sidaas sameyso. Caruurta waxay guul ku gaaraan qaab dhismeed habboon. In kastoo ay jiraan carqaladooyin waaweyn oo ku imaanaya nidaamkooda caadiga ah, dejinta jadwal joogta ah oo la saadaalin kara ayaa caawin doonta marka ay u gudbayaan isbeddelkan qaab-nololeed ee muhiimka ah. Waa kan [tusaalaha jadwalka maalinlaha ah](#).

Ilmahaygu ma dhex geeyaa bulshada (tus., garoonka lagu ciyaaro, dukaan jalaatada) markay ku caajisaan guriga?

Dhakhaatiirtu waxay ku talinayaan in ilmuhu aysan ku ciyaarin garoonnada xaafadda. Joogtaynta ka fogaanshaha dadka way ku adag tahay carruurta, gaar ahaan xaaladaha aan qaabaysnayn sida kuwa lagala kulmo garoomada ciyaarta. Waxaa sidoo kale adkaan karta in la xaqiijiyo in qalabka garoonka aysan lahayn fayruuska, taasi oo u horseedi karta carruurta inay la kulmaan halis dheeraad ah markay taabtaan qalabka. Macluumaad dheeri ah ayaa laga heli karaa [halkan](#).

Baadqab ma u tahay ilmahaygu inuu ku ciyaaro bannaanka?

Haddii la joogtayn karo qawaaniinta ka fogaanshaha dadka, carruurta waqti ayay ku qaadan

karaan bannaanka. Isku-imaadka dadka laguma talinayo. Illaa iyo inta suurtagalka ah, markay banaanka joogaan, carruurta waa inaysan la kulmin dad aan ahayn kuwa ay waqtiyada kale la kulmaan. [Maamulka Caafimaadka Oregon](#) wuxuu ku talinayaa in dadka reer Oregon ay “midba midka kale u jiraan ugu yaraan sedex fuud, laakiin caadiyan lix fuud ... [si] ay iskaga ilaaliyaan cudurka gacana uga geystaan yareeynta faafida cudurka.”

Jooqdaynta La Xiriirka Dadka Kale

Sideen uga caawin karaa ilmahaygu inuu isticmaalo tiknoolajiyada si uu ula xiriirto xubnaha qoyska iyo asxaabta?

Ku billow si fudud una hormari si haboon. Ilmaha socod baradka ah, u isticmaal barnaamijka fiidiyowga fariimaha la iskugu diro si ay ula xiriiraan dadka ay jecel yihiin. Caruurta waaweyn iyo dhallinyarta, waxay jeclaan karaan inay qoraal u diraan saaxiib ama ay baraha bulshada u isticmaalaan ku wadaaga fariimaha iyo fiidiyada. Fadlan taxadar samee si aad [u xaqiijiso in ilmahaagu baadqab yahay markuu dadka kula hadlayo onlayn](#).

Degmooyinka dugsiyada qaarkood ayaa amaah ku siinaya kombiyuutaro qoysaska aan heli karin tiknoolajiyada loo isticmaalo waxbarashada. Ka hubso degmada dugsigaaga deegaanka inay tani suurtagal tahay.

Xal-uraadinta Xaalada

Sideen ugala hadlaa cunugayga yar wax ku saabsan COVID-19?

Jaamacadda Michigan ayaa daabacday [goraalkan](#) ku saabsan sida loogala hadlo caruurtaada wax ku saabsan COVID-19. Waxyaabaha ay ku talinayaan waxaa ka mid ah:

1. Adeegso luuqad da'da ku habboon, fudud oona daacad ah.
2. Sii kalsooni macquul ah.
3. Raac hogaankooda oo ansixi dareenkooda.
4. Adeegso xakameyn iyo madadaalo xoogaa ah haddii aad kartid.
5. Waqti la qaado naftaada si aad wax uga qabatid dareenkaaga.

Xarunta Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurada (CDC) ayaa sidoo kale [wadaagtay macluumaad dadka ka caawinayo inay carruurta kala hadlaan wax ku saabsan COVID-19](#).

Waxa ku jira macluumaadkooda waxaa ka mid ah mabaadi'da guud ee la hadalka carruurta iyo macluumaad ah xaqiiqooyin khaas ah oo ku saabsan COVID-19.

Sideen nafteena uga ilaalin karnaa cudurka?

[Boggooda Su'aalaha Badanaa La Isweeydiiyo](#), Maamulka Caafimaadka Oregon waxay ku wadaageen macluumaad ku saabsan sida dadku ay isaga ilaalin karaan inay la xanuunsadaan COVID-19.

Waxaa jira tillaabooyin fudud oo aad qaadi karto si aad naftaada iyo qoyskaagaba uga ilaaliso COVID-19 iyo sidoo kale hargabka iyo cudurada kaleba:

- In badan ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Haddii

saabuun iyo biyo aan la heli karin, isticmaal nadiifiyaha gacmaha oo alkoolo ku saleysan.

- Ka fogow inaad gacmahaaga oo aan dhaqneen ku taabato indhahaaga, sankaa iyo afkaaga.
- Ka dheerow dadka iyo xoolaha xanuunsan.
- Guriga joog markaad xanuunsan tahay.
- Ku dabool qufacaaga ama hindhisadaada tiish, kadibna iska tuur. Haddii aadan tiish haysan, suxulkaaga u dhig qufaca.
- Nadiifi oo jeermiska ka dil walxaha iyo sagxadaha aad inta badan taabato.
- Ka fogow safarka aan muhiimka ahayn ee lagu aadayo gobollada ku taxan [talo-bixiyaha safarka ee CDC](#).

Waxaa sidoo kale muhiim ah in jirkaagu barto adkeysashada:

- Cun cunto caafimaad leh.
- Jimicsi samee.
- Nasasho badan qaado.
- Qaado tallaalka joogtada ah ee ugu dambeeyay. Kuwani waxaa ka mid ah tallaalka hargabka. Kama aadan daahin inaad qaadato cirbada tallaalka hargabka si aad naftaada uga ilaaliso hargabka, kaas oo weli xanuun ka sababaya gudaha Oregon.
- Jooji sigaar cabidda iyo uumi-dhuuqida. Daraasad horudhac ah ayaa muujinaysa in dadka sigaarka cabba ay u badan tahay in COVID-19 uu dhibaatooyin daran u keensado. Haddii aad jeceshahay inaad joojiso, caawimaad bilaash ah ayaa ka heli kartaa 1- 800-QUIT-NOW ama www.quitnow.net/oregon.

Macluumaadka ka hortagga waxaa lagu heli karaa luqado badan.

- [Ingiriisi](#)
- [Español / Isbaanish](#)
- [Carabi / العربية اللغة](#)
- [简体中文 / Shiinaha oo La Fududeeyay](#)
- [繁體中文 / Luqada Shiinaha Dhaqameed](#)
- [Русский / Luqada Ruushka](#)
- [Af Soomaali / Somali](#)
- [Tiếng Việt / Fiyatnaamiis](#)

CDC ayaa waxay sidoo kale leedahay bog ku saabsan ka hortagga Cudurka Korona fayraska 2019 (COVID-19) oo laga heli karo [halkan](#). Waxay sidoo kale leedahay bog ku saabsan astaamaha COVID-19 oo laga heli kara [halkan](#).

Kawaran haddii ilmahaygu xanuunsado?

[Weebsaydka](#) wuxuu leeyahay bog sharaxaya tillaabooyinka waalidku ay qaadayaan haddii ilmahoodu la xanuunsado COVID-19. Talooyinka ay soo jeediyeen waxaa ka mid ah, waxay ku talinayaan in waalidiinta:

- Ay ku dadaalaan inay isdejiyaan.
- La hadlaan daryeel caafimaad bixiye.
- Ay ku hayaan ilmahooda guriga.
- Ay intii suurtagal ah ka fogeeyaan ilmahooda dadka kale iyo rabaayadaha.
- Ay xaqiijiyaan in cunugooda xanuunsan uu isticmaalo musqul ka duwan mida dadka kale, haddii ay suurtagal tahay.
- Ay dhaqaan gacmahahooda, nadiifiyaan, kana dilaan jeermiska in badan.
- Ka caawiyaan cunugooda inuu helo nasasho badan uuna cabo cabitaan fara badan.
- U fiirsadaan calaamadaha tusaya in cunugooda u baahan karo gargaar caafimaad oo dheeri ah.

Maxaa kale ee aan u baahanahay inaan ogaado?

Ma jirto koox, qowmiyad ama dad ku nool Maraykanka oo qaadista ama faafinta COVID-19 ugu jirta halis ka sareeysa dadka kale. In kasta oo laga yaabo in dadku ka walwalsan yihiin ama ka walaacsan yihiin COVID-19, waxaa muhiim ah inaad u oggolaan in cabsida ay kuu horseedo inaad dhaleeceyso asxaabta, deriska ama xubnaha bulshada ama inaad dareento cabsi aan qiil lahayn.

Ka waran ardayda ugu baahida badan/oo ku tiirsan kalkaalinta?

Ka gudubka helida kalkaalin buuxda oo si isku jin looga siiyo dugsiga iyo guriga iyo u gudubka helida kalkaalin buuxda oo laga siiyo guriga keliya ayaa ah ka gudub muhiim ah, dugsiyadana waxay ubaahan karaan inay fiiro gaar ah siiyaan la shaqeynta qoysaska. Qoysasku ayaa sidoo kale qaadi doona culayska daryeelka xaaladaha aan aadka u darnayn.