

Khayraadka loogu talagalay Waalidiinta iyo Qoysaska ilmaha Naafada ah inta uu Jira Korona Fayraska Cusub (COVID-19)

Waxaa sameeyay:



Caalamku wuxuu ka jawaabayaa qalalaasa caafimaad oo aan horay loo arag, Korona Fayraska Cusub ee 2019 (COVID-19). Iyada oo laga jawaabay 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.

Tusmada

Hagahan khayraadka waxaa loo kala qaybiyay khayraadyada la xiriira qaybaha soo socda:

[Cunnada](#)

[Daryeelka Caruurta iyo Dayeelka Ka-nasinta](#)

[Caafimaadla iyo Baadqabka](#)

[Caafimaadka Maskaxda](#)

[Madadaalada](#)

[Waxbarashada Sii Socota](#)

[Khayraadka Gaarka u ah KoronaFayraska](#)

Khayraadka loogu talagalay Qoysaska

Cunnada

Khayraadka	Sida/Sababta ay kuu Caawin Karto	Iskuxirka ama Macluumaadka Xiriirka
Degmo dugsiiyeedkaaga	Qayb ka mid ah ogeysiiska Guddoomiyaha ee xiritaanka dugsiga waxaa ku jira amar ah in nidaamyada dugsiyadu ay qorsheeyaan sii waditaanka qaybinta cuntada mudada uu dugsigu xiran yahay oo dhan.	Liiska GreatSchools ee Dhammaan Degmo Dugsiiyeedyada Oregon Diiwaanka ODE ee Dugsiyada Oregon
Codsiga Onlaynka ah ee loogu talagalay Macaashka Barnaamijka Gargaarka ee Nafaqada Kaabiska ah (SNAP)	Barnaamijka Gargaarka ee Nafaqada Kaabiska ah wuxuu bixiyaa faa'iidooyin nafaqo oo lagu kabayo miisaaniyadda cuntada ee qoysaska danyarta ah si ay u iibsadaan cunto caafimaad leh una helaan isku-filnaansho.	Hagitaanka U-qalmida Codsiga onlaynka ah ee faa'iidooyinka SNAP
Cunto Kaydiyaha Oregon	Cunta Kaydiyaha Oregon wuxuu ka shaqeeyaa ciribtirka gaajada iyo waxyaabaha asal ahaan sababa... maxaa yeelay qofna ma aha inuu gaajoodo. Si tani loo sameeyo, waxay cuntada ka qaybiyaan Shabakad Goboleed oo ka kooban 21 Cunta Kaydiyeyaal iyo ku dhawaad 1,200 oo ah goobaha gargaarka cuntada iyagoo u adeegaya dhammaan Oregon iyo Gobolka Clark ee Washington.	Weebsaydka Cunto Kaydiyaha Oregon Lambarka Taleefanka Cunto Kaydiyaha Oregon: 503-439-6510
Community Action (Waxqabadka Bulshada)	Community Action waxay siin doontaa sanduuqyo cunta oo degdeg ah qof kasta oo ku nool Gobolka Washington. Sanduuqyada cuntada waxaa la heli karaa Isniin - Jimco, 5:30 galabnimo - 9-ka fiidnimo iyo Sabti iyo Axada, 9-ka subaxnimo - 9-ka fiidnimo.	Weebsaydka Gargaarka Cuntada Wac 503-640-3263 si aad u qabsato wakhti soo qaadis.

211info	211info waa hay'ad samafal oo ay maalgaliyaan qandaraasyada gobolka iyo degmada, ururada, United Ways, tabarugaado iyo iskaashatada bulshada Oregon iyo Southwest Washington. 211info waxay awood siisaa bulshooyinka Oregon iyo Southwest Washington iyadoo ka caawinaysa dadka inay aqoonsadaan, raadsadaan ayna ku xirnaadaan ilaha deegaanka ee ay u baahan yihiin. Waxay dadka ku caawin karaan cunta, hoy, dhar, daryeelka ilmaha, waxyaabaha asaasiga sida biyaha iyo korontada, iyo waxyaabo kaloo badan.	Websaydka 211info La xirii 211info: • Wac 211 ama 1-866-698-6155 • Baaqaaga boostada (Zip-ka) fariin ahaan ugu dir 898211 (TXT211) • Imaaylka help@211info.org Caawimaad lagu bixinayo luqada Ingiriiska iyo luqada Isbaanishka ayaa la heli karaa
---------	--	---

Daryeelka Ilmaha iyo Daryeelka ka-nasiinta

Khayraadka	Sida/Sababta ay kuu Caawin Karto	Iskuxirka ama Macluumaadka Xiriirka
Bixiyahaaga caadiga ah ee daryeelka carruurta	Waqtigana la joogo, ma jiro xiritaanka goboleed ee goobaha iyo xarumaha daryeelka carruurta ee Oregon. Ka hubso bixiyaha daryeelka ilmahaagu inuu furan yahay. <i>Haddii ay suurtagal tahay, ku hay carruurta guriga si aad gacan uga geysato joojinta gudbinta fayruuska, iyo si aad qoysaska u baahan ugu dhaafto boosaska xannaano maalmeedka ee la heli karo.</i>	Kala duwan
Xarunta Qaran ee Khayraadka iyo Shabakada Daryeelka Ka-nasiinta ee ARCH (ARCH National Respite Network and Resource Center)	ARCH waxay ka caawin kartaa qoysaska inay helaan adeegyada ka-nasiinta iyo daryeelka dhibaatooyinka ee ka jira bulshadooda.	Daryeelka ka-nasiinta
Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Oregon, Xafiiska Adeegyada Naafonimada Koriinka (ODDS)	Dhammaan carruurta ka yar 18 jir ee helayo taageerada guriga kuwaas oo ay ahaan lahayd inay aadan dugsiga ayaa waxay heli karaan, haddii loo baahdo, saacadaha xagaaga ee lagu cadeeyay Qiimayntooda Baahiyaha Ilmaha ee haddeer (CNA) inta lagu jiro xiritaanka dugsiga ee gobolka oo dhan.	Macluumaadka Xiriirka ee Barnaamijka Waxkabashada Naafonimada Bulshada Siyaasada ODDS ee la cusbooneeysiiyay ee oggolaanaya helida saacadaha xagaaga

Caafimaadka iyo Baadqabka

Khayraadka	Sida/Sababta ay kuu Caawin Karto	Iskuxirka ama Macluumaadka Xiriirka
Maamulka Caafimaadka Oregon (OHA)	Maamulka Caafimaadka Oregon wuxuu bogga macluumaadka ku daray qawaaniintii ugu dambeyay ee la bixiyay, ogeysiisyada gaadiidka caafimaadka, foomamka, buugaagta sharciga maamulka, iyo tilmaamaha kaabiska ah.	Gaadiid ku geynta ballamada caafimaad

Caafimaadka Maskaxeed

Khayraadka	Sida/Sababta ay kuu Caawin Karto	Iskuxirka ama Macluumaadka Xiriirka
Xarunta Xakamaynta Cudurada (CDC)	Dilaaca cudurka korona fayraska 2019 (COVID-19) ayaa diiqad/istirees badan ku hayn kara dadka. Cabsida iyo welwelka ku saabsan cudurka ayaa noqon kara kuwo xad-dhaaf ah waxayna shucuur xoogan u keeni karaan dadka waaweyn iyo caruurta. La qabsashada diiqada waxay awood siisaa adiga, dadka aad daneeyso, iyo bulshadaada . CDC waxay bixisay khayraadyadan si ay kaaga caawiso kala hadalka carruurtaada wax ku saabsan cudurka korona fayraska.	Maaraynta Diiqada iyo Welwelka Ka caawinta Carruurta inay La Qabsadaan Xaaladaha Degdegga ah Kala hadalka caruurta wax ku saabsan Cudurka Korona Fayraska 2019
Ebar ilaa Saddex	Talooyin ku saabsan is-daryeelka iyo carruurtaada inta lagu jiro karantiilka guriga.	Caruurta Yaryar ee Guriga Jooga Xiliga Dilaaca COVID-19: Muhiimada Is-daryeelka
Shabakadda Qaran ee Diiqada Taraamada leh ee Caruurta	NCTSN waxay bixisay liiskan dhameystiran oo leh talooyinka ku saabsan diyaargarowga, wax-kaqabadka, iyo ka caawinta carruurta sidii ay ula qabsan lahaayeen.	Hagaha Waalidka/Daryeelaha ee Ka Caawinaya Qoysaska La Qabsashada Cudurka Korona Fayraska 2019

Shabakada Xarunta Gudbinta Teknolojiyada Caafimaadka Maskaxda	MHTTC waxay bixisay agabyo la soo uruuriyay oo la xiriira caafimaadka maskaxda inta lagu gudajiro musiibada. Waxay sidoo kale bixiyeen Aqoon-isweeydaarsiga Youtube kaas oo diiradda saaraya fahamka muhiimada ka warbixinta khatarta si loo yareeyo dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda inta lagu jiro musiibooyinka, dib u-eegayo marxaladaha musiibada maadaama ay la xiriirto caafimaadka maskaxda, oona bixinayo dulmarka guud ee khatarta iyo qodobbada kahortagga ee loogu talagalay shakhsiyaadka iyo bulshooyinka ay soo food saartay musiibada.	Wax Ka Qabashada Xaaladaha Degdega ah ee Caafimaadka Dadweynaha (uruurinta khayraadyada) Saamaynta ay Musiibada ku Leedahay Maskaxda: Caawinta Hogaamiyayaasha Bulshada (Aqoon-isweeydaarsiga onlaynka ah ee Northwest MHTTC)
Maamulka Ku Xadgudubka Maandooriyaha iyo Adeegyada Caafimaadka Maskaxda (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)	SAMHSA wuxuu leeyahay afar qoraal oo ay ku jiraan talooyin ku saabsan caafimaadka Habdhaqanka inta lagu jiro xiliga ka fogaanshaha dadka, karantiilka, iyo dhinac u-bixida.	Daryeelka Caafimaadkaaga Habdhaqanka Marka uu Dilaaca Cudur Faafa: Talooyin ku saabsan Ka Fogaanshaha Dadka, Karantiilka, iyo Dhinac U-bixida Ingiriis Isbaanish La qabsashada Diiqada Xiliga Dilaaca Cudur Faafa Ingiriis Isbaanish Kahortagga iyo Maareynta Diiqada: Tallooyin loogu talagalay Dadka Wax-kaqabto Musiibooyinka Ingiriis Isbaanish La hadalka Caruurta Tallooyin loogu talagalay Daryeelayaasha, Waalidiinta, iyo Macalimiinta Marka uu Dilaaca Cudur Faafa Ingiriis Isbaanish

Manuela Molina	Manuela Molina ayaa qortay COVIBOOK oo ay caruurta u isticmaali karaan ka wada hadalka dhammaan dareemada kala duwan ee ka imanaya xaaladda hadda jirta. Maaha il laga helo macluumaad saynisyadeed, laakiin waa qalab ka caawinayo carruurta inay la tacaalaan dareenkooda.	Sheekooyinka Bulshada ee COVID-19 oo ku qoran 17 luqadood oo kala duwan looguna talaglay ilmaha ka yar 7 sano jir
----------------	--	---

Madadaalo

Khayraadka	Sida/Sababta ay kuu Caawin Karto	Iskuxirka ama Macluumaadka Xiriirka
Ugu Madadaalee Caruurta Lacag (Entertain Kids on a Dime)	Liiska fikradaha carruurta lagu madadaaleeyo, oo ay ka mid yihiin "glow in the dark bowling," "creating nature art," iyo "making a comic."	100 Hawlood oo Lagu Sameeyo Guriga Inta Dugsigu Xiran Yahay
Joornaalka Atlantic - Dastuurka (The Atlantic Journal - Constitution)	Waalidiinta doonaya inay carruurta mashquuliyaan, madadaaliyaan waxna baraan inta uu jira cudurka korona fayraska, qoraaga iyo sharaxaha Mo Willems ayaa diyaar u ah inuu ku caawiya 1-da galabnimo maalin kasta, isagoo onlayn ku bixinayo cashar ah wax sawirid.	Qoraha iyo sharaxaha Mo Willems ayaa maalin kasta qaban doona barnaamijka tooska ah ee 'Lunch Doodles' oo loogu talagalay caruurta dugsiga ee guriga jooga 10-ka subaxnimo Wakhtiga Baasifiga
Psychology Today (Cilmi-nafsiga Maanta)	Psychology Today wuxuu bixiyay talooyin loogu talagalay qaabaynta maalmaha ardayda si loo yareeyo welwelka loona horumariyo hababka la qabsashada ee caafimaadka leh.	Wax-kaqabashada COVID-19: Waxa la sameeyo marka ay caruurta joogaan guriga?
Business Insider	Business Insider wuxuu taxay 8 tijaabooyin saynis ah oo sahlan oo aad sameyn karto adigoo jooga gurigaaga, sida "Tornado in Bottle," iyo "Rainbow in a Glass".	8 tijaabooyin saynis ah oo sahlan oo aad guriga ku sameeyn kartid

Waxbarashada oo sii Socota

Khayraadka	Sida/Sababta ay kuu Caawin Karto	Iskuxirka ama Macluumaadka Xiriirka
Khan Academy	Khan Academy waa khayraad bilaash ah oo ay adeegsan karaan qoysaska, macalimiinta, iyo ardayda si ay gacan uga geystaan taageerida waxbarashada onlaynka ah inta uu dugsigu xiran yahay.	Khan Academy
Scholastic	Barnaamijka Guriga ku baro ee Scholastic (Scholastic Learn at Home) wuxuu bixiyay mashruucyo maalinla ah oo joogtaynayo akhriska, fikirka, iyo kobaca caruurta. Maalin kasta waxaa jira afar waxbarasho oo kala duwan oo ku salaysan sheeko ama fiidiyow.	Scholastic Learn at Home
TEDEd - Casharada Ku Haboon in la Wadaago	TedEd waxay bixisaa maktabad ballaaran oo ah fiidiyowyo waxbarasho oo ku saabsan waxkasta laga bilaabo "Think like a Coder" ilaa "Viking Runes."	TED-Ed
Google Arts & Culture	Google Arts & Culture waxay bixinayaan "booqashooyinka onlaynka ah" ee matxafyada kala duwan ee aduunka oo dhan.	Google Arts & Culture-Booqashooyinka Onlaynka ah ee Matxafyada Aduunka
Code at Home	Code at Home wuxuu leeyahay casharo si fudud loo heli kara oo baraya carruurta aasaaska qorista sooftweeyarka.	Code at Home
Skype kala hadal Saynisyahan (Skype a Scientist)	Skype a Scientist wuxuu u oggolaanayaa ardayda inay saynisyahano dhab ah kala hadlaan maadooyin kala duwan.	Skype kala hadal Saynisyahan (Skype a Scientist)
Ururka Qaran ee Badda iyo Hawada (National Oceanic and Atmospheric Association, NOAA)	Sahmiyaha Badda ee NOAA (NOAA Ocean Explorer) ayaa bixiya casharo badan, nashaadyo gaagaaban, iyo maktabad balaaran oo ah fiidiyowiyada gudaha biyaha badda oo cajiib ah si ay ardayda ugu abuuraan daneeynta sayniska badda.	NOAA Ocean Explorer

Khayraadka Gaarka u ah Korona Fayraska

Khayraadka	Sida/Sababta ay kuu Caawin Karto	Iskuxirka ama Macluumaadka Xiriirka
Raadiyaha Qaran ee Dadweynaha (National Public Radio, NPR)	Majaajillo loogu talagalay carruurta oo leh macluumaad si fudud loo fahmi karo oo ku saabsan waxa uu yahay cudurka Korona Fayraska, sida looga hortago, iyo sababta aan u qaadayno tallaabooyinka ka hortagga ah.	Loogu talagalay Keliya Caruurta (Just for Kids): Majaajilo Sharaxaya Cudurka Korona fayraska Cusub
Xarunta Kahortagga Cudurada (CDC)	CDC waxay bixisay macluumaad ku saabsan aqoonsashada astaamaha iyo ka hortagga COVID19 ee carruurta, iyo sida loogu diyaar-garoowa cudur dillaaca.	Korona Fayraska (COVID19) iyo Caruurta U Diyaar-garoowga Cudur Dilaaca: Su'aalaha Badanaa La Isweeydiyo ee loggu talagalay Shakhsiyaadka iyo Qoysaska
Xiritaanka Dugsiga (chool Closures)	Xiritaanka Dugsiga waxay bixiyeen liis ah khayraadyo loogu talagalay qoysaska oo ay ka mid yihiin waxbixinadii ugu dambeeyay ee xiritaanka dugsiga, goobaha cuntada, taageero caafimaad maskaxeed, iyo hagitaan kale oo loogu talagalay ardayda jooga guriga.	Macluumaadka loogu talagalay Qoysaska Xiliga Xiritaanka Dugsiyada ee COVID-19
Ariadne Labs	Macluumaadka iyo tilmaamaha loogu talagalay Ka-fogaanshaha Dadka inta lagu gudajiro COVID-19.	Ka-fogaanshaha Dadka