Abriil 21, 2020

Tilmaamta COVID-19 :Macluumaadka Kawarhaynta Dugsiga ee Qoyska, Dhaqamada ugu Wanaagsan, iyo Tixgalinaha

Hordhac

Ujeedada dukumentigani waa inuu siiyo macalimiinta fikrado iyo macluumaad[1] si fiican oo uu si ka hortaga uga warhayaan ardeyda iyo qoysaskooda/daryeelayaashooda inta lagu jiro wakhtigan adag ee xidhnaant dugsiga ee mudada dheer iyadooy ugu wacan tahay xaalada degdega ah, sida xanuunka hada ee karoonafayras. Xaaladahani waxay culays dheeraad ah saari karaan caruurta marka horeba jilicdasa, dhalinyarada, iyo qoysaska, iyadoo u sameynaysa xidhiidh wanaagsan oo dadka kale dhamaan waxyaabaha muhiimka ah.

Fikradaha Macalimiintu in ay ka Warhayaan Ardeyda, Qoysaska, iyo Daryeel bixiyayaasha

Hadii ay ogolaato siyaasada dugsiga degmadoodu, macalimiinta waxa si weyn loogu dhiiri galinayaa in ay xidhiidh la lahaadaan ardeydooda iyagoo:

- Wacaaya ardeyda si ay u ogeysiiyaan inaad halkaasi u joogtid iyaga oo weydiisid in ay caawimo u baahan yihiin. Liiskan su'aalahan soo socda ee balaadhan, bilaa xadka ah ayaa faa'ido lahaan karan:
    - Sideed dareemaysaa? Miyaad dareemaysaa amni?
    - Sidee buu daryeel bixiyahaagu (mom/dad/grandma/grandpa/etc.) dareemaayey?
    - Maxaad sameynaysa intii aanad joogin dugsiga? Miyaad helaysaa wax kugu filan oo aad sameysid?
    - Goormaa markii kuugu danbeysay wax cuntay maxaanad cunaysay?
    - Miyaad u darsatay dugsigii? Waayo/waayadeed?
- La wadaagista waxyaabaha noloshaada si aad ugu ogalaatid in ay ku arkaan inaad xalinaysid caqabado la mida kuwooga.
- Ilaalinta xidhiidh joogto ah (tusaale, iimayl maalin kasta ah 9 am) xataa hadii ay tahay inaad kaliya tiraah nabadeey ama la wadaagtid sawir.
- La wadaagista fariimo rajo leh. Kala doodista mawduuca COVID-19 markay haboon tahay. Ha iska dhago tirin mawduuca; waa caadi inaad kala hadashid walaacyada iyo cabsida.[2]

[1] Maclumaadka dukumentigani may ansixin ama taageerin Waaxda Waxbarashada ee Iowa. Waxa loo siiyaa bilaash ahaan akhristaha, iyo si degdeg ah, si wax looga qabto xaalada degdega ah ee la xidhiidhaCOVID-19.

[2] Laga soo qaatay Machadka Adeegyada Waxbarashada: Sideebay Macalimiinta iyo Qoysasku u taageerayaan Baahiyaha Caafimaadka Maskaxada iyo Dareenka Bulshada e Ardeyga inta lagu jiro dilaaca COVID-19?

Waaxda Tilmaamaha Waxbarashada Lowa waa in loo qaataa talo ahaan ilaa iyo si gaara uu u fasaxay sharciga qoran ee gobolku, marka loo eego Qeybta Xeerka 256.9A sida uu meelmariyey Faaylka Golaha 475. Tani ma qabanayso shuruucda maamulka, amarada lasoo rogay, ama agabka uu u baahan yahay sharciga fadaraalka ama maxkamadaha.

Tixgalinaha Markaad La Xidhiidhaysid

- **Shakhsi -** Ka taxadir caafimaadkaaga iyo sida jawaabtaadu u saameynayso ardeygaaga: Waxbarashada Daryeelka Ilmaha Machadka (CCEI): Wargeyska Maarij 2020 - Daryeelka Nafta: Sideen Ugu Dhaqmaa Daryeel nafeed oo Badan?
- **Ardeyga -** Tixgali kala duwanaanshaha gaarka ah dhaqan ahaan, korniinka da'ahaan iyo marxaladaha, iyo awoodaha: Iowa Waaxda Caafimaadka Dadweynaha Tixgalinaha Gaarka ah Ee Kooxaha Khatarta ah.
- **Caqabadaha -** Tixgali caqabadaha adeegyada luuqada/fasiraada: Agabka Waxbarashada Caafimaadka COVID-19 ee la Turjumay.
- **Ku Celceli Dhageysiga -** Dhageyso baahiyaha ardeyga, iyo sida xaaladu u saameynayso ardeydaada.
- **Ka Jawaab -** U diyaar garow ogowna waxa lagu sameynaayo macluumaadka laga helay waalidiinta ama ardeyda. Yeelo liiska macluumaad bixiyayaasha bulshada si aad wax uga qabatid mawduucyada kasoo muuqan kara wada sheekaysiga kana turjun kasoo kabasho: CCEI: Wargeyska Maarij 2020 - Daryeelka Nafta: Sideen Uga Caawin Karaa Ardeygaygu Inuu Ku Dhaqmo Daryeelka Nafeed?
- **Gudbin -** Hadii qoysasku ay aqoonsadeen baahida ka caawinta helitaanka cuntada, daryeelka caruurta, ama qaababka kale ee caawimada bulshada, u diyaar garow inaad u gudbisid macluumaadka sida 211 si ay u buuxiyaan baahidan.
- **Badqabka -** U sheeg shakiyada xadgudubka ama dayacaadka Gargaarka Xadgudubka Ilmaha 1-800-362-2178 oo u diyaar garow inaad bixisid macluumaadka aqoonsiga iyo halka ilmuhu joogo. Hadii aad aaminsan tahay inuu ilme yar halis ku jiro, u wac 911 si degdeg ah. Xasuuso, helitaan la'aanta macluumaadka sida cuntada iyo daryeelka caruurta ee daryeel bixiyuhu maaha macheneedu waa la dayacay ilmaha.

Talooyinka Macalimiinta in ay La Wadaagan Qoysaska iyo Daryeel-bixiyayaasha

- **Is deji oo dhanka san wa ka eeg.** Hubi in caruurtu ay badqabaan oo adiguna daryeel bixiye ahaan aad qaadaysid talaabooyin si aad u hubisid inaad badqabid adiguna sidoo kale.
- **Ilaali Jadwalka.** Ku ilaali waxqabadyada joogto iyo caadi intii macquula xataa hadii jadwalkaagu is badalaayo.
- **Samee deegaan u saamaxaya caruurtu in ay waydiiyaan su'aalaha muhiimka u ah.** Ogeysiis in ay caadi tahay in la baqdo ama xanaaqo. Weydii su'aalo si aad uga caawin kartid in ay aqoonsadaan lana tacaalaan dareenkooda.
- **Lasoco oo tixgali la falgalka xadidan ee warbaahinta** iyo wada sheekaysiga dadka waaweyn ee COVID-19. Macluumaad xad dhaafa oo hal mawduuc ahi wuxuu keeni karaa warwar. Hadii caruurtaadu daawanayso telefishanka, iskuday inaad la daawatid ama hubi inaad diyaar u tahay inaad ka jawaabtid su'aalaha wax ay maqleen.
- **Dhiirigali dhaqamada caafimaadka leh**: si fiican wax u cunis, seexasho ku filan, iyo ku ciyaarista dibada (iyadoo wali lagu dhaqmaayo kala fogaanshaha bulshada). Inta badan, diyaari wakhtiga isdhexgalka, ciyaarta, iyo xaraamaadka.
- **U isticmaal su'aalahooda fursad ahaan** si aad u ogeysiisid waxay sameyn karaan si ay iskaga ilaaliyaan qaadista COVID-19. Sii caruurta macluumaad run ah kuna haboon da'dooda iyo heerka koritaanka ilmaha.
- **Sii fursado caruurta si aad u caawisid**, haday tahay in ay maydhaan gacmahooda ama u muujiyaan naxariis dadka kale (u sawirada humaag qof kale, warqad u qorista), caruurta ay ka faa'idaa in ay awoodaan in ay ka qeybqaataan isbadal fiicana sameeyaan.

Waaxda Tilmaamaha Waxbarashada Lowa waa in loo qaataa talo ahaan ilaa iyo si gaara uu u fasaxay sharciga qoran ee gobolku, marka loo eego Qeybta Xeerka 256.9A sida uu meelmariyey Faaylka Golaha 475. Tani ma qabanayso shuruucda maamulka, amarada lasoo rogay, ama agabka uu u baahan yahay sharciga fadaraalka ama maxkamadaha.

Macluumaad dheeraad ah

- Midwoga Qaranka ee Dugsiyada Kalkaalisooyinka iyo Midowga Qaranka ee Cilmi-nafsi ku takhasusayaasha Dugsiyada: Kala hadalida Caruurta COVID-19: Macluumaadka Waalidka. Sidoo kale lagu heli karo Spanish.
- Isbadalada Cunuga: Maclumaadka Taageerada Caafimaadka Dareenka Caruurta inta lagu jiro COVID-19 Xanuunka.
- Waxbarashada Barbaarinta: Tilmaamta Waalidka ee Ka Badbaadista COVID-19: 8 Siyaasadood oo aad Ku Ilaalin kartid Caafimaadka Caruurta iyo Faraxsanaan.
- Qeybta Waxbarashada Heerka Labaad ee Harvard: Ka Caawinta La Tacaalista Karoonafayras iyo Walaaca Caruurta.
- Midowga Qaranka ee Takhasusayaasha Cilmi-nafsiga: Ka Hadlisa Caruurta COVID-19 (Karoonfayras): Ee Macluumaadka Waalidka.

Macluumaadka Xaalada Degdega ah ee Iowa

- WabsaaydkaMacluumaadka Gobolka Iowa.
- Goobaha Cuntada iyo Hoyga. *Fadlan ha tagin Goobaha Cuntada adigoon marka hore la sii balamayn.*
- Liiska Lagala Xidhiidhayo Waakadala Caafimaadka Deegaanka.
- Waaxda Adeegyada Bulshada Iowa Liiska Lagala Xidiidhayo Daryeel Bixiyayaasha Caafimaadka Maskaxda.
- Taageeraada mushkilada nolosha Iowa - waxay caawisaa qofkasta oo waajahaya alkahool, daroogooyin, khamaar caafimaad maskaxeed, ama iskudayo dil. Caawimada mushkiladaha, wac 855-581-8111, toos ula hadal, ama qoraal u dir 855-895-8398.
- Fadlan u Gudbi Caawimada COVID-19 - Badqab, caawimada tooska ah *ee dhalinyarada oo qudha*.

Waaxda Tilmaamaha Waxbarashada Lowa waa in loo qaataa talo ahaan ilaa iyo si gaara uu u fasaxay sharciga qoran ee gobolku, marka loo eego Qeybta Xeerka 256.9A sida uu meelmariyey Faaylka Golaha 475. Tani ma qabanayso shuruucda maamulka, amarada lasoo rogay, ama agabka uu u baahan yahay sharciga fadaraalka ama maxkamadaha.