

28 Abriil, 2021

Qoysaska Qaaliga ah,

Waxaa naloo soo sheegay in shakhsi ka tirsan dugsiga David Douglas High School ayaa la kulantay qeexitaanka kiiska wanaagsan ee COVID-19. Waxaan si dhow ula shaqeyneynaa Waaxda Caafimaadka Degmada Multnomah iyo Adeega Waxbarashada Degmada Multnomah si aan u aqoonsano qaabka ugu wanaagsan ee loo ilaalin karo dadka laga yaabo inay ka ag dhawaadeen qofkan. [Iyada oo qeyb ka ah ka jawaabista guud](#) ee lagu ilaalinayo qof kasta oo ka tirsan kooxda isla markaana loo ilaaliyo caafimaadka bulshadeena, waxaan si ku-meelgaar ah kooxaha ay dhibaataadu saameysay ugu wareejinaynaa Barashada Dhammeyskatiran ee Onlaynka ah.

Fadlan ogsoonow in haddii AAN si gooni ah lagu ogeysiin in ardaygaagu u baahan yahay karantiil, waxay awoodaan inay sii wataan ka qeybgalka waxqabadyada goobta xilligan.

Xaalad kasta oo u baylihida COVID-19 ahi waa mid gaar ah waxaanay u baahan kartaa jawaab ka duwan. Xaaladdan oo kale, degmadu waxay qaadaysaa tallaabooyinka soo socda:

1. Xaqiijinta warbixinta kiiska wanaagsan ee mala-awaalka ah ee COVID-19 ee Waaxda Caafimaadka Degmada Multnomah.
2. U dirista **ogeysiis gooni ah** dhammaan kooxaha u baylahay cudurka iyadoo laga codsanayo inay isku karantiilaan guriga 14 maalmood si loola socdo astaamaha. Tan waxaa ka mid noqon kara ardayda iyo shaqaalaha ku jira kooxaha fasalka ee u baylahay, jidadka basaska, iyo kooxaha waxqabadyada/ciyaaraha fudud.
3. Si taxaddar leh u raacida tilmaamaha amarka ah ee yareynta in COVID-19 ku faafo dhismaha dugsiga, taas oo ay ku jirto shuruudaha nadiifinta iyo jeermis-dilidda maalinlaha ah ee ay dhigayaan [tilmaamaha ku laabashada dugsiga ee Oregon](#).
4. Magacyada ardayda iyo shaqaalaha dugsiga u soo sheega dhacdada jirrada COVID-19 waxa laga dhigi doonaa qarsoodi. Waxaan kaa codsanaynaa inaad fadlan ixtiraamto asturnaanta qofkasta oo uu saameyo COVID-19.

Sida ay sheegtay Xarumaha Xakameynta iyo Ka Hortagga Cudurrada, qaababka ugu wanaagsan ee [lagaga hortaggi karo faafitaanka COVID-19](#) waa in guriga la joogo marka la jirran yahay, in la xirto maaskaro ku leeg, maaskaro lakabyo badan leh, in lagu dhaqmo kala-foggaanshaha jireed, iyo in lagu dhaqmo caadooyinka caafimaadka-nadaafada ee wanaagsan. Kuwan waxa ka mid ah inaad gacmahaaga si joogto ah ugu dhaqdo saabuun iyo biyo, inaad daboosho qufacaaga iyo hindhisadaada, iyo inaad iska ilaaliso taabashada dadka leh astaamaha cudurka. Xirashada maaskaradu waxay yareysaa faafidda fayraska hawo-mareenka, laakiin maaskaradu *ma* beddeli karto kala-fogaanshaha jireed. Shakhsiyaadku waa in ay ka foggaadaan ugu yaraan 6 fuudh dadka ka baxsan reerkooda xitaa marka ay xiran yihiin maaskarada. Sidoo kale waa muhiim **inaad u ogeysiiso dugsiga** haddii ardaygaagu yeesho [astaamaha COVID-19](#) ama haddii ardaygaaga ama xubin ka tirsan reerkaaga laga helo COVID-19. Fadlan hubi in macluumaadkaaga xiriirka ee uu hayo xafiiska dugsigu ay sax yihiin.

Haddii aad qabtid su'aalo la xiriira caafimaadka, fadlan la xiriir kalkaalisada caafimaadka ee dugsigaaga, bixiyaha daryeelkaaga caafimaadka, [waaxda caafimaadka ee deegaankaaga](#), ama eeg [bogga internetka ee CDC](#).

Si daacadnimo leh,

John Bier, Principal iyo

Ann M Loeffler, MD Ku Xigeenka Sarkaalka Caafimaadka, Waaxda Caafimaadka Degmada Multnomah
diseasereport@multco.us

