



## **Bayaanka Howlgalka**

**Dugsiyada Dadweynaha ee Faribault waxay bixiyaan tayo sare leh iyo waxbarasho siman oo kobcisa, dhiirrigelisa, ka hubiya caqabadaha waxbarashada, awoodna siisa dhammaan ardayda inay ka qaybqaataan oo u koraan sidii arday ahaan iyo muwaaddiniin ahaan.**

### **Xarunta Carruurnimada Hore ee McKinley Qorshaha Diyaargarowga ee COVID-1**

**Qoraalkan waxaa dib loo eegay: 8/13/2020**

**Dukumiintigan ayaa si joogto ah loo cusbooneysiin doonaa. Wixii isbeddel ah waa la muujinayaa.**

Qorshaha Diyaargarowga COVID-19 ee Xarunta Carruurnimada Hore ee McKinley waxaa ka go'an inuu siiyo jawi ammaan iyo caafimaad leh dhammaan kaqeybgalayaasha. Qorshaha soosocda ayaa jawaab u ah faafida COVID-19. Dhammaan kaqeybgalayaasha ayaa mas'uul ka ah fulinta qorshahan. Hadafku waa in la yareeyo suurtagalnimada gudbinta COVID-19 inta lagu jiro howlaha gudaha dhismaha, taasina waxay u baahan tahay iskaashi buuxa oo qof walba ah. Qof walba waxaa lagu dhiirrigelinayaa inuu weydiiyo su'aalo, kor u qaado nabadgelyada ama arimaha keena welwelka caafimaad, iyo inuu soo jeediyo talooyin si loogu wanaajiyo qorshahan. Kaliya iyada oo loo marayo dadaalka iskaashiga waxaan ku adkayn karna oo ay u ilaaliyaan ammaanka iyo caafimaadka ee ka qaybgalayaasha oo dhan, halka ku hawlanaa fasalada, hawlaha, ama shaqo.

Qof kasta oo ku lug leh ururkan wuxuu mas'uul ka yahay hirgelinta iyo u hoggaansamida dhammaan dhinacyada qorshahan Diyaargarowga COVID-19. Qorshahan wuxuu raacayaa talooyinka ugu dambeeyay ee Waaxda Caafimaadka ee Minnesota (MDH), Waaxda Waxbarashada ee Minnesota (MDE) iyo Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada (CDC).

#### **Qorshuhu wuxuu wax ka qabanayaa kuwa soo socda:**

- 1 - Baaritaanka
- 2 - Kala fogaanshaha Bulshada
- 3 - Nadaafadda
- 4 - Hab-maamuuska Xarunta iyo Hawo-siinta Hab-maamuusyada
- 5 - Hab-maamuuska Nadiifinta
- 6 - Hab-maamuuska marki ardayda lakeenaayo iyo marki la qaadaayo
- 7 - Isgaarsiinta ama Wadahadal

# 1 - Baadhitaan

Dhammaan ka-qaybgalayaasha galaya gudaha xarumaha iskuulada dadweynaha Faribault waxaa lagu dhiirigelinayaa inay is-kormeeraan calaamadaha iyo astaamaha COVID-19. Haddii qof jiro xanuun san ama dareemayo calaamadaha ama astaamaha, waa inuu guriga joogo.

- Dhammaan ardayda waa la baari doonaa markay yimaadaan iyadoo la baarayo heerkulka.
- Shaqaalaha ayaa is-hubin doona oo duubi doona heerkulka iyo waqtiga lana xiriiri doono email oo laga soo diray degmada.

Shuruudaha soo socda ayaa la weydiin doonaa shaqaalaha waxaana lagu qori doonaa baaritaanka maalinlaha ah si loo qiimeeyo xaaladda caafimaad. Haddii shaqaaluhu leeyihiin qandho dhan 100.4 ama wixii ka sareeya, waxaa laga codsan doonaa inay isla markiiba ka baxaan xarunta.

**Su'aalaha Hubinta Maalinlaha waxaa looga jawaabayaa emaylka maalinlaha ah ee degmada loo diro shaqaalaha:**

1. Ma waxaad dareemaysaa jirro mise miyaad la kulantay wax calaamado ah 10kii maalmood ee la soo dhaafay?
2. Ma dareemeysa qarqaryo?
3. Ma leedahay qufac cusub ama qufac ka sii daraya?
4. Miyaad la kulmeysaa neefsasho la'aan?
5. Miyaad leedahay cune/cunaha xanuun cusub ama ka sii daraya?
6. Muruq xanuun kasta oo cusub ama ka sii daraya?
7. Miyaad leedahay madax xanuun cusub ama ka sii daraya?
8. Miyaad leedahay luminta urta ama dhadhanka ama sii xumanayaa?

**Haddii jawaab kasta HAA tahay, xubinta shaqaalaha waa laga qaadayaa ama laga nasinaaya shaqadooda waxaana lagu dhiirigelinayaa in laga baaro COVID.**

Haddii ardaygu leeyahay qandho dhan 100.4 ama wixii ka sareeya, waxaa laga codsan doonaa inay isla markiiba ka baxaan xarunta. Ardayda waalidkooda iskuulka keeno haddii qando laga helo waxaa dib loogu celin doonaa guriga. Ardayda basaska ama gaadiidka iskuulka keeno haddii lagu arko astaamaha waxaa lagu kormeeri doonaa goobta loogu talagalay. Waalidiinta ayaa lala xiriiri doonaa oo ardayda waxay u baahan doonaan in laga soo qaado iskuulka.

Qorshaha ardaygu ku noqonayo iskuulka wuxuu raacayaa go'aanka Waaxda Caafimaadka ee Minnesota kaas oo laga heli karo: <https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/schools/exguide.pdf>

**Haddii shaqaaluhu laga helo astaamo , ama la dersay qof astaamaha leh, ama laga helay COVID-19, **waa qasab** inay guriga joogaan oo ay wargeliyaan Isuduwaha Caafimaadka iyo Badbaadada, Haley Storms si loo helo baadi goob ku habboon inta qofkaas uu la xiriiray iyo xiriirka dhammaan kaqeybgalayaasha iyo tababarayaasha kale. Waxaa la doorbiday in ardayda, shaqaalaha iyo dadka soo booqda ay sidoo kale u soo wargeliyaan Olivia Sage, Isuduwaha si ay ula xiriirto dhinacyada ku habboon. Isuduwaha Kheyraadka Aadanaha, Nicole Yochum, ayaa isla markiiba la ogeysiin soo-gaadhista COVID-19 iyo gaadhista fayraska 507-333-6006 ama [nyochum@faribault.k12.mn.us](mailto:nyochum@faribault.k12.mn.us)**

## **2 -Kala fogaanshaha Bulshada**

Kalafogeynta bulshada ee lix cagood waxaa fulin doona oo ilaalin doona shaqaaluhu markasta oo ay suurta gal tahay oo ay ku jiraan hoolka, nuqul / qolka shaqada, iyo xafiiska.

Iyada oo ku saleysan shuruudaha gobolka, kooxaha dadku waxay u baahan yihiin inay ahaadaan kuwo joogto ah.

Kaliya hal waalid ama hal ilaaliye ayaa loo oggolaan doonaa inay soo galaan dhismaha markii laga ardayga keenayaan ama marka laga qaadayo.

Ardayda carruurnimada hore looma baahna inay ku dhaqmaan kala fogaanshaha bulshada markay ku jiraan fasalka, laakiin macallimiinta waxaa lagu dhiirrigelinayaa inay qorsheeyaan waxqabadyo kor u qaadaya tilmaamaheena caafimaadka iyo badbaadada.

## **3 - Nadaafadda & (Af duubka ama Masks)**

### **Nadaafadda**

- Nadaafad habboon waa in la hirgeliyaa oo laga faa'iideystaa mar walba. Dhamaan shaqaalaha iyo ardayda waa inay ku dhaqaan gacmahooda saabuun iyo biyo markay yimaadaan iyo wakhti kasta oo ay dib ugulaabtaan fasalka.
- Nadiifiyaha gacmaha ayaa laga heli karaa albaabka loogu talagalay ee dhismaha waana inay wada isticmaalaan dhammaan ardayda, shaqaalaha iyo booqdayaasha soo galaya dhismaha.
- Ardayda sidoo kale waxaa lagu dhiiri galinayaa inaysan taaban wejiyada sida indhahooda, sankooda, ama afkooda inta lagu jiro wixi hawl ah, hadii ay taabtaanna, waa inay isla markiiba gacmaha dhaqdaan.

### **Waa in ka xidho af duubka ama Mask**

- Dhammaan shaqaalaha iyo booqdayaasha ka weyn da'da shan sano waa inay xirtaan mask/maaskarada iyo / ama wejiga gaashaan maaskaarada wejiga marka ay ku jiraan dhismaha.
- Carruurta ka diiwaangashan fasallada McKinley ama barnaamijyadeenna carruurnimada hore looma baahna inay xirtaan maaskarada, laakiin waxa lagu dhiirrigelinayaa ka-qaybgalka waalidiinta / codsiyada.

### **Goorma ayaa wajiga laga saari karaa mask ama marada afka iyo sanko lagu duubto?**

- Si ku-meel-gaar ah sida marku cunno ama cabitaan la cunaayo illaa intaad 6 ft ka fog tahay kuwa kale, ka dib isla markiiba dib u xiro.
- Meel xafiis ah oo leh afar darbi markaad keligaa aad shaqeynayso
- Meel yar oo leh caqabado adag
- Haddiiuu Fasalka kuu xiran yahay markaad kaligaa shaqeyneyso

## **Meelaha Bulshadu ay wadaagaan**

- Tuubada Cabitaanka ardayda iyo shaqaalaha lama heli doono. Shaqaalaha waxaa lagu dhiirigelinayaa inay keenaan dhaladooda biyaha si ay kaga buuxsadaan saldhigyadayada biyaha. Ardayda fasalka ku jirta, koobabka waraaqaha ah ayaa loo soo iibin doonaa hal mar oo la isticmaalo haddii biyo loo baahdo waqtiyo aan ahayn xilliyada cuntada.
- Musqusha waa la nadiifin doonaa oo waxa la raaci doona tilmaamaha shaqaalaheenna daryeelka. Qof shaqaale ah ayaa ardayda kooxo yar oo aan ka badnayn lixdii markiiba geeni doona si ay u isticmaalaan musqulaha.
- Sunta jeermiska disha iyo daawada loo yaqaan 'clorox' ayaa laga heli doonaa musqulaha shaqaalaha si ay u nadiifiyaan shaqsiyaadka isticmaala haddii ay rabaan.
- Ardaydu waxay wax ku cuni doonaan oo ku cabbi doonaan fasallada. Ma jiri doono kafateeriga ama qolka jimicsiga ee wax wada cunista. Shaqaaluhu way awoodaan inay wax ku cunaan qolka nasashada, laakiin waa inay ilaaliyaan kala fogaanshaha bulshada ee xubnaha kale ee shaqaalaha. Dhismayaashu waxay u soo jeedinayaan shaqaalaha inay wax ku cunaan banaanka ama baabuurta si loo yareeyo isu gudbinta shaqaalaha.

## **4 - Xarunta iyo hawo bixinta ama hawo qaadashada**

Albaabka # 1 wuxuu noqon doonaa albaabka laga soo galo waa in laga isticmaalo dhinaca midig. Dhinaca bidix ee Albaabka # 1 ayaa loo isticmaali doonaa in laga baxo. Albaabadan waxaa lagu calaamadeyn doonaa astaamaha Bixitaanka iyo Soo galid ama gelitaan.

Albaabada fasalka gudihiiisa, albaabbada musqusha iyo albaabbada xafiiska dhammaantood waa la furi doonaa markay suurtagal tahay si loo xadido ama loo yareeyo taabashada albaabbada markay suurtagal tahay sida xilliyada la ardayda la keenaayo ama marka la qaadayo. Qalab yar albaabka joojiyo ama celiyo ayaa fasal walba loo iibin doona.

Albaabada dibedda lama furi doono sababo la xiriira xagga nabadgelyada dartiis.

## **5 - Habka nadaafadda iyo jeermis dilaha**

Dhamaan dusha sare ee(sagxadaha , miisaska, albaabbada, musqulaha, iwm) ayaa la nadiifin doonaa maalin kasta.

Qalabka jimicsiga (kubbada, qalabka hula hoop) ayaa loo qeybin doonaa fasalkiiba. Baaskiiladaha iyo qalabka fuulista ayaa laga saari doonaa amniga awgeed.

Macallimiinta fasalka iyo shaqaaluhu way wada shaqeyn doonaan si loo hubiyo in qalabka iyo qalabka la nadiifiyo loona nadiifiyo si joogto ah iyo isticmaalka xaddidan ee alaabada ay wadaagaan ardayda markay isticmaalaan. Macallimiinta fasalka waxay yeelan doonaan tilmaamo gaar ah oo loogu talagalay qalabka iyo nadiifinta qalabka.

Dhalo buufin ah iyo calal ama gabal maro ayaa la siin doonaa fasal kasta. Maradaas waa in lagu ridaa weelka "wasakhda" dhamaadka maalinta. "calal ama maro nadiif ah " oo cusub waa in la isticmaalo maalin kasta.

Fasal kastaa wuxuu yeelan doonaa xirmo masax jeermis dile ah oo loo isticmaalo miiska dushiisa iyo qalabka si ay shaqaalaha u isticmaalaan fasalka dhexdiisa.

## **6 - Hab-maamuuska marka ardayda la keenaayo iyo marka la qaadaayo**

Subax kasta iyo fiid kasta, shaqaale loo qoondeeyey ayaa dhammaystiri doona hawsha baaritaanka ee dhammaan ardayda si ay u galaan fasalladooda.

Albaabada laga soo galo ayaa si dhakhso ah loo furi doonaan 8:30 subaxnimo ee casharada subax iyo 12:35 fasalada galabtii. Waalidiintu waa inay ku sii jiraan gaariga ka hor bilowga fasalka ama intalbaabada laga furaya. Albaabadu waxaa la furi doona markale oo loogu talagalay soo qaadista ardayda maalinka nuskeed dhigta markay tahay 11:15 subaxnimo iyo 3:15 galabnimo ardayda dhigata maalin dhan.

Meelaheena barbaarinta ee Jefferson iyo Roosevelt waxay raaci doonaan habraacyada dhismaha ee arday dejinta iyo soo qaadista.

## **7 - Xiriirinta**

Shaqaalaha maamulka ee McKinley waxay la xiriiri doonaan dhammaan ardayda iyo qoysaskooda, shaqaalahooda, iyo booqdayaasha intaysan bilaaban fasallada shaqsi ahaaneed. Qoysaska sidoo kale waxaa la siin doonaa Qorshaha Diyaargarowga COVID-19.

Haddii arday, ama shaqaalaha, ama soo booqde laga helo COVID-19, wakiillada degmo dugsiyeedka ayaa la xiriiri doona degmada si loo raadsado loona raaco tillaabooyinka la siiyay si loo hubiyo in xubnaha xiriirka dhow la leeyahay ay si habboon uga jawaabaan.