



PORTLAND PUBLIC SCHOOLS

prepared & empowered

Febraayo 2020

Qaysaska, Shaqaalaha, iyo Xubnaha Jaaliyada Qaaligaa ee Dugsiyada dadweynaha Portland.,

Waxaan halkaan idinkugu soo gudbinayaa Talaabooyinkii ama qoryaashii ay Dugsiyada Dadweynaha ee Portland Ka qaadi lahaayeen haduu ka dilaaco Cudurka Coronavirus 19 jaaliyadeena ama Komuynitigeena.. Waqtigaan xaadirka ah ma jiro wax riboot oo ku saabsan cudurkaas oo laga sheegay Maine fursada faafidana aad ayay u hooseysaa.. Si kastaba ha ahaateen waxaa ay waaxda wabarashada ee Maine {MDOE} iyo Xarumaha Xakameynta cudurada {CDC} inay qorshe u sameeyeen.

Waxaan doonayaa inaan fursadaan uga faaiideeysto si aan u xasuusiyo Shaqaalaha waalidiinta iyo Ardaydaba talaabooyinka aan dhamaanteen qaadi karno si looga hortago faaitaankaanka cudurkaan iyo cudurada kaleba ee neefsashada layskaga qaado sida hargabka.

Ugu horeyn waxaan doonayaa inaan idinla wadaago xaqiiqooyinka ku saabsan Corovirus-ka cusub ee 2019 oo sidoo kale loo yaqaan COVID-19 . COVID-19 waa cudur ku faafa neefmareenka Qof-ka Qof. Fayraska Sababa COVID-19 waa Coronavirus-ka cusub ee markii ugu horeeysay ku faafay oo laga helay wadanka China Magaalada Wuhan

Calaamadaha cudurkaan waxaa ka mida Qufac, qandho, iyo neeftoo kugu ciriiryonta. . waxuu kaloo uu yeelan karaa calaamadaha hargabka iyo ku jirashada hargabka., Wali ku dhexwareega jaaliyadaada hadii aad calaamadahaas oo kale isku aragto oo aadan wax xariir dhaw ah la lahayn qof qaba COVID-19 waxay u badantahay inaad qabow ama hargab qabto. Ka feejignaan ahaan Ardayda ama shaqaalaha u safray Mareykanka meel ka baxsan ee soo laabtay ee isku arka calaamadaha neefsashada ama qandho waa inay la xariiraan dhaqtarkooda una sheegaan safarkooda arimaha la xariira.

Cudurkaan Coronavirus-ka waxaa laga helay 56 goobood oo caalami ah kuna jirto Mareykanka CDC ayaa si ay feejignaan ku jirto isha ugu haysa bixineysana waxii xaalad ee soo kordha una gudbineysa dugsiyada dadweynaha ee Portland. Mar labaad waxaan qoraalkaan ku xaqiijinayaa inuusan jirin wax keeys ah oo laga soo sheegay Maine.

Ka caawinta sidii looga hortagi lahaa faafida cudur kasta ee xaga neefsashada :

- Ardayda iyo Shaqaalahuba waa inay joogaan guryaha hadii ay qandho isku arkaan. Waana inay joogaan guryaha ilaa ay ka qaadanayaan daawada qandhada muda 24saac gudaheed acetimophin{Tylenol}
- **Qof walbaa, Ardayda Tabarucayaasha Shaqaalaha kuwa ku yimaada booqashada waa inay gacmahooda ku dhaqaan saabuun labataan ilbiriqsi intii mudo le'g inta la aqrin karo alfabeetada. CDC waxay yidhaahdeen taasi waa mida ugu horeysa ee looga hortagi karo difaaca cudurka!**
- Haddii aadan dhaqi Karin gacmahaaga, isticmaal alcohol ama zanitizer ay ku jirto 60%--90%
- Qof kasta waa inuusan taaban Sankiisa indhahiisa iyo afkiisa

Qof kastaa waa daboolaa afkiisa markuu qufacayo ama hindhisayo

Shaqaaleehana howlkariinta ee nadiifinta ayaa malin walba nadiifiya waxyaalaha la taabto iyo kuwa sareba.. Kalkaaliyaheena caafiimaadka iyo maamulka iskuuladaba waxay la shaqeynayaan xarunta waaxda caafiimaadka iyo xakameynta cudurada (Maine CDC) si ay ula socdaan waxii soo kordha ee xaalada ku saabsan hadii ay dhacdo in bulshadeena la yiraah baaritaan caafimaad waxaanu raaci doonaa talooyinka waaxda xakameynta CDC.

Waxyaalaha lagu talin doono waxaa ka mid ahaan doonaa in iskulka la xiro goaanka iskuul xiridu waxuu ka imaan karaa waaxda xakameynta CDC waxayna ku xirnaan doontaa inta qof ee waxyeeladu gaartay iyo sida ay u faafi karto. Waxaanu la shaqeyn doonaa MDOE si aan qorshe ugu helo xiritaanka iskulka ka dib side wax ahaan doonaan ama waxbarashadu u sii soco doontaa.

Waanu sii wadi doonaa waxii horumar ah ee maxali ah. Waqti kastaba, fadlan taxadar. Guriga jog hadaad jirantahay qufacaaga dabool markaad qufaceyso ama hindhiseyso, gacmahaaga dhaq mar kasta waxii suaal ahna la xariir kalkaaliyaha caafiimaadka ee iskuulka ama warbaxin ku saabsan COVID-19 waxaad ka heli kartaa websaytkaant: <https://www.cdc.gov/coronavirus>

Xavier Botana, Gudoomiyaha Waxbarashada ee Portland

P425- SOM COVID-19 Letter February 2020

353 Cumberland Avenue, Portland, ME 04101 207-874-8100 www.portlandschools.org