



Janaayo 8, 2021

Salaan ku socoto Shaqaalaha, Qoysaska iyo Bulshada,

Ku soo dhawow! Waxaan rajaynayaa inaad nasatay jiilaal aad uwanaagsan oo aad bilowdeen usbuucii ugu horeeyey ee iskuulka anagoo dareemayno qabow oo aan diirada saarnay barashada ardayda.

Markii aan dib u milicsado dhacdooyinkii naxdinta lahaa ee Arbacadii ka dhacay Xarunta Baarlamaanka ee Mareykanka, weligeys si xoog leh uma aan dareemin muhiimadda shaqada aan qabanno si aan u sii wadno dhiirrigelinta jiilka soo socda ee hoggaamiyeyaasha inay gacan ka geystaan xog-warran, loo dhan yahay, naxariis, iyo horay u fikirida dimuqraadiyadda. Waxaan dooneynaa inaan ku deyno ilbaxnimada iyo ixtiraamka iyadoo kor u heyneyno himiladayada Cunugga oo dhan ee arday kasta oo horumarinaya mas'uuliyadda shakhsi ahaaneed si ay u noqdaan xubno wanaagsan oo wax soo saar leh.

Sidii aan soo sheegay ka hor nasashada jiilaalka, waxaan ka shaqeyneynaa qorshaheenna si aan ugu laabanno wax-barasho shaqsiyeed, iyadoo ku saleysan hagitaankii ugu dambeeyay ee ka yimid Guddoomiyaha iyo Waaxda Caafimaadka. Sidii aan ahaan jirnay ilaa iyo Maarso, waxaan weli u heellannahay nabadgelyada, caafimaadka, iyo sinnaanta, qorshayaasheena ayaa ka tarjumaya qiyamkan.

Kooxdayadu waxay sii wadaan inay kormeeraan heerka COVID-19 ee aaggeenna adeegga, dib-u-eegista xogta, waxayna si firfircoon ula tashadaan oo ay iskaashi ula yeeshaan degmooyinka ku hareeraysan. Natiijo ahaan, fekerkeenii hore ee ku saabsan qaabkeenna isku dhafan ayaa isbedelaya.

Halkii aan dib ugu soo celin lahayn aqoonyahanada laba maalmood oo buuxa usbuuc kasta, qorshaheenu wuxuu u weecday dhanka soo celinta aqoonyahanada aasaasiga ah afar maalmood usbuucii jadhalka maalinlaha ee kulamada AM ama PM.

In kasta oo ay jiraan faahfaahin dheeri ah oo soo socota, maaddaama aan iskaashi la yeelanno barayaasheena iyo qoysaskeenna sidii loo dhammaystiri lahaa moodalkeenna isku dhafan, halkan waxaa ku yaal waxyaabo yar oo aan hadda naqaanno:

In kasta oo aan jeclaan lahayn in dhammaan ardaydeennu dib ugu laabtaan dhismayaashayada, waxay qaadataa waqti in looga gudbo barashada fog iyo u-hagitaan fool-ka-fool ah. Natiijo ahaan, diiradeena ayaa sii wadi doonta inaan ka bilowno ardaydeena ugu da'da yar markii aan dib ugu laabanayno waxbarida qof ahaanta ah horaanta Febraayo ama usbuuca ugu horeeya ee Maarso.

Waxaan bilaabi doonaa u gudubkeena waxbarista fool ka foolka ah ee iskuulka barbaarinta, xanaanada caruurta, iyo ardayda darajada 1aad, waxaan xuli doonaa arday kujira barnaamijkeena waxbarashada gaarka ah dhamaan heerarka fasalada, iyo waxbarida koox yar ee loogu talagalay ardayda ubaahan taageerooyin dheeri ah xaga dhexe iyo sare iskuulada.



Qoysaska qaar ayaa laga yaabaa inay doortaan inay ku hayaan ardaydooda 100% qaab waxbarasho fog iyadoo aan dib ugu laabanayno iskutallaabta waxaan sii wadi doonnaa inaan siinno aqoon durugsan ardaydaas. Waxaan sahamin ku sameyneynaa qoysaska dugsiiga hoose si ay u helaan dareen ay doorbidayaan oo ah dookh fog ama isku dhafan ee ardaydooda hoose. Kooxaha AM / PM ee qaabka isku dhafan waxaa laga yaabaa inaysan la mid ahayn kooxaha AM / PM ee hadda jira. Tani waa si loo waafajiyo kala fogaanshaha bulshada loona hubiyo in dhammaan tilmaamaha amniga la buuxiyo iyadoo aan u hoggaansameyno xaddididda cabbirka fasalka ee AM iyo PM labadaba.

Amnigu wuxuu safka hore uga jiraa ku noqoshada waxbarida shaqsiyeed. Markii aan dhageysanayay degmooyin kale oo bixinayay waxbarida fool-ka-fool, waxaa jiray heerar hoose oo infekshan ah maalinta iskuulka gudaheeda marka borotokoollada adag ee caafimaadka iyo borotokoolku ay yaalliin si loo taageero caafimaadka iyo badbaadada dhammaan shaqaalaha iyo ardayda. Waxaan lahaan doonnaa tilmaamo nabadgelyo oo adag oo ay ka mid noqon doonaan: baaritaanka caafimaadka, baaritaanka heerkulka, kala fogaanshaha bulshada, dhaqmo joogta ah, indho shareer loo baahan yahay, iyo waxyaabo kale oo badan.

Waxaan sidoo kale qabaneynaa Guddi Barasho Isku-dhafan, oo ka kooban kooxo daneeyayaal kala duwan oo ay ku jiraan la-hawlgalayaashayada shaqada, si ay nooga caawiyaan la-socodsiinta faahfaahin dheeraad ah sida naqshadeynta maalinta dugsiiga, kooxaha ardayda, iyo in ka badan.

Waan ogahay inay jiraan su'aalo ku saabsan ku soo noqoshada dhismayaasha oo aynaan jawaab u haynin maanta, iyo sida aan dhamaanteen ugu adkeysanayno aafadan, waxaan idinka codsanayaa inaad noo dulqaadataan inta aan sii wadno horumarinta iyo xoojinta qorshayaasheena.

Ku saxiixan,

Dr. Tammy Campbell, Kormeeraha guud