COVID-19: Qorshayaasha Qoysaska Caruurta leh

Qoysaska carruurta leh waa inay sameeyan qorsho waxa dhici doona haddii daryeelaha ama daryeelayaasha qoyska ay la xannuunsadaan COVID-19. Qorshaha Qoyska ku aadan Covid-19 waa inuu dejiyaa goob taageero oo ay ku jiraan xubnaha qoyska, asxaabta, iyo dadka kale ee aaminka ah ee ka caawin kara daryeelka carruurta

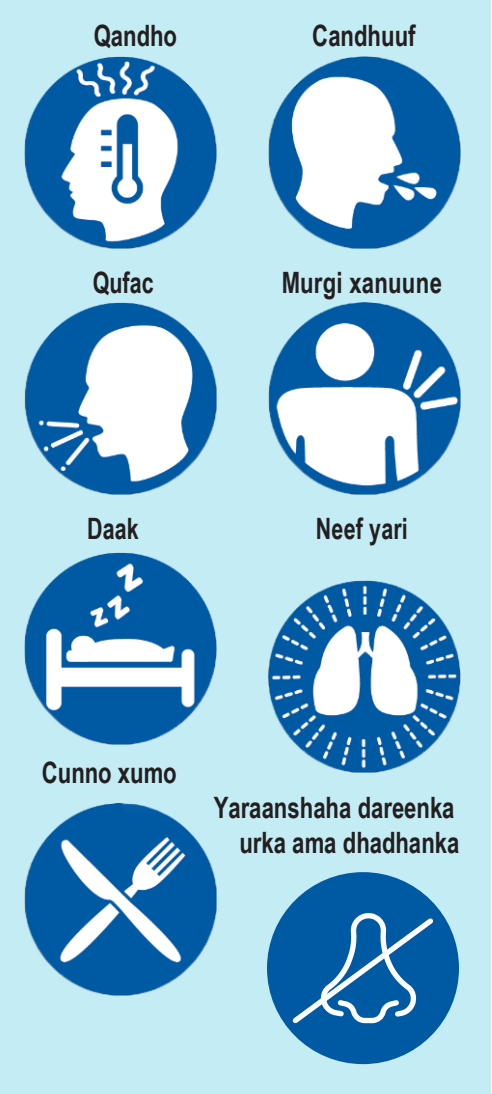
Waxa la sameeyo haddii aad xannuunsantahay

COVID-19 waa cudur aad u faafa, kuwa qabana COVID-19 waa inay xaddidaan is dhexgalka dadka kale. Gobolka Alaska wuxuu ku farraya in shakhsiyaadka leh astaamo kasta, xitaa kuwa sahlan, in la baaro sida ugu dhakhsashaha badan ee suurtogalka ah (adoo wacaya bixiyaha mise xaruumaha caafimaaadka ee deeganka ama rugta caafimaadka qabyaaladda). Kuwa tijaabada laga helo, ama kuwa leh astaamaha oo sugaya natiijooyinka baaritaanka COVID-19, Waa inuu iska-karantiilaa dadka kale ee guriga kulla nool (qol gaar ah iyo musqul gooni ah, haddii ay suurtagal tahay).

Waalidka keligood ah, qoysaska waalidka kale / daryeel bixiyuhu maqan yahay, qoysaska ay labada waalid / daryeeleyaashu jiranyihiin, waalidiinta naaska nuujinaya ilmaha, iyo kuwa kaleba waxaa ku adkaan karto inay iska-karantiilaan. CDCga waxay ku farreysaa markii kuwa reerka ka mid ah oo qaba COVID-19 in uusan is karantiili karin, in ay xirtaan maro wejiga lagu daboolo ama maaskaro hareeraha dadka kale, iyo in ay dhaqaan gacmaha iyo jeermiska dusha sare iyo gacanta albaabka had iyo jeer.

Haddii carruurtu leeyihiin xaalado caafimaad oo qatar weyn gelinaya, ama haddii waalidku / daryeelaha aad ugu bukoodo inuu daryeelo carruurta, waxaa muhiim ah inaad qorsho u leedahay daryeel kale oo carruurta ah, oo ay kujirto Wareeg Taageero.

Astaamaha COVID-19



1 Aqoonso Goobahaada Taageero

Goobaha Taageerada waa koox dad ah oo waalid ama daryeele ugu yeeri karo inay bixiyaan xanaano caruur ah oo muddo gaaban ama dheer haddii ay xanuunsadaan, ama ay jiraan dhibaatooyin kale oo ka horjoogsanaya xannaaneynta ilmahooda

Qoysas badan, awooweyooyinka waa dad u taga caawinta caruurta. Laakiin dadka ay da'doodu ka weyn Tahay 60 sano waxay ku jiraan halis sare oo darán Jiraada COVID-19. Daryeel-bixiyeyaasha kale ee jooga Nolosha qoyska sido kale waxay lahaan kartaa arrimo caafimaad oo Qatar weyn gelinaya khatarta weyn ee jirada darán haddii ay ku dhacdo COVID-19.

Intii lagu jiray COVID-19, bukaanada waxay u baahan yihiin inay aqoonsadaan Goobo Taageero ah oo ay kujiraan dadka aan khatar weyn ugu jirin inuu ku buko cudurka daran COVID-19. Xubnaha reerka sida eedoyinka, adeerooyinka, ina-abtiyaasha/adeerada iyo walaalahaaga da'da ah waa lagu dari karaa Wareegtada Taageerada. Saaxiibada qoyska ilmuhu si fiican u yaqaan oo ay ku qanacsan yihiin wuxuu ka mid noqon karaa Wareegyada Taageerada, ama waalidiinta saaxiibbada carruurtaada. Waxa muhiimka ah waa:

- Ilmahaagu wuxuu kudareemaa nabad iyo xasilooni iyaga
- Waad aaminaysaa
- Iyagu kuma jiraan heerar sare oo halista ah dhibaatooyinka la xiriira COVID (boga 3)
- Way ku dhowyihiin

2 Qorsho hor marin meertadaada Taageerada

- Ku celceli isgaarsiinta, go aan ka gaar sida loola xiriiro
- La wadaag furaha ama koodka albaabka qof aamin ah
- La wadaag goobta cunugaaga boorsadiisa ee COVID
- La wadaag nuqulada qorshaha gurmadka
- Ku hayso liistada xubnaha shabakadda taageerada ka dhex muuqata gurigaaga
- Hubi si joogto ah Hubi goobaha Caadiga ah ee Taageerada si aad u hubiso inay ku sii socon karaan taageerada.

3 Ogow goorta uu dhaqan galayo qorshahaaga

Ka sokow arrimaha kor ku xusan oo ku saabsan goorta lala xiriirayo Goobaha Taageeradaada, waxaa muhiim ah inaad xiriir joogto ah la yeelatid bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga iyo / ama Kalkaaliyaha Caafimaadka Dadweynaha haddii lagaa baaray xanuunka lagaana helay ama aad isku aragtey calaamadaha

Sidoo kale, haddii aad ku soo kordhiso calaamadaha digniinta xaaladda degdegga ah ee COVID-19, waxaad u baahan tahay inaad isla markiiba hesho daryeel caafimaad — oo la macno ah wac 911 ama aad qolka xaaladaha degdegga ah. Calaamadaha digniinta degdegga ah waxaa ka mid ah *:

- Neefsashada oo dhib ah
- Xanuun joogto ah ama cadaadis xabadka ku jira
- Jahwareer cusub ama karti la'aan lala kici Karin
- Bishimaha ama wajiga mugdi noqda

* Liiskan ma aha mid loo wada dhan yahay. Fadlan kala tasho dhaqtarkaaga wixii ah astaamo kale oo aad u daran ama quseeynaya.

4 Ka raadi caawimaad ka baxsan Goobaha Taageerada

Haddii qof ka mid ah Goobahaada Taageerada uusan gacan ka geysan karin, waxaa jira ilo kale oo ka jira bulshadaada kuwaasoo laga yaabo inay heli karaan taageero.

Marka hore, ka fikir meelaha aad horey ugu xiran tahay, sida iskuulka cunugaaga am a kooxaha ishoorliga bulshada cagiidada ee xaafadaada, ama qabiilka qoyskaaga. Waxaa jiri kara dad ka baxsan goobahaa bilowga ah ee jeclaan lahaa inuu soo galo si uu u daryeelo ilmahaaga.

Waxaa jira ilo kale oo bulshada laga yaabo in ay ikhtiyaar u lahaadaan:

Qoysaska caruurta Nabadoon ee Alaska Waxay siisaa iskaa waz u gabso goysaska martigaliyayaasha ah oo loo tababaray inay daryeelaan caruurta inta lagu jiro xaaladda degdegga ah ee goyska. Waxaa laga heli karaa Anchorage, Mat-Su, Soldotna, Homerm iyo Fairbanks. 24 saac Khadka caawinta 907-277-0925 ama safefamilies@beaconhillak.com

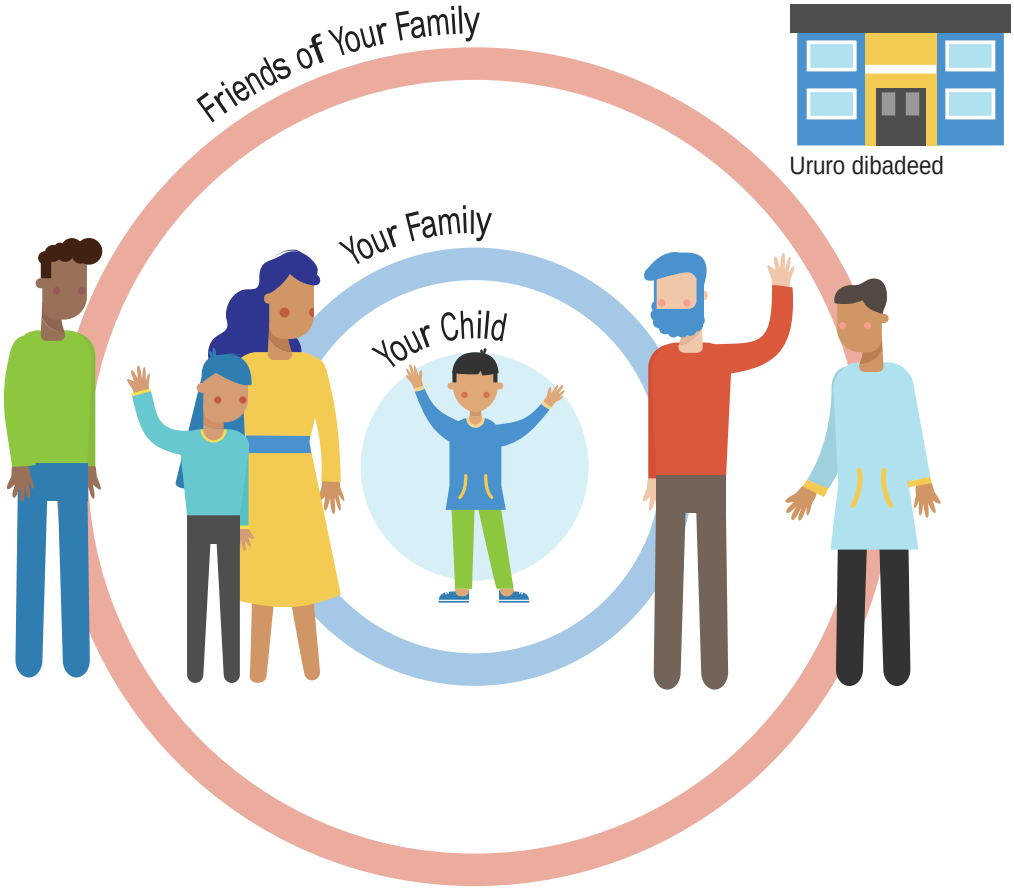
Choosing Our Roots Waxay siisaa guryo aamin ah iyo jaaliyado taageero leh dhalinyarada LGBTQ ee Anchorage iyo Mat-Su, waxayna ka shageynayaan inay ka dhigaan gobolada kale. Waxa kale oo jira gabbaadyo dhalinyaro oo ku nool dhawr degmo oo Alaska ah, oo ay ku jiraan Axdigii Muhiimka ahaa ee ku yaal Anchorage, Gurigayga ku yaal Mat-Su Valley, iyo albaabka guddaha Fairbanks.

Gobollada kale ee Alaska iyo agabyada kale, oo ay ku jiraan hoy ku meelgaar ah oo loogu talagalay carruurta, wac 211 ama, haddii ay tahay saacadaha kadib, wac Safe Families for Children Alaska halkan 907-277-092

Boorsooyinka COVID-19

- **Aqoonsiga ilmaha —** Aqoonsiga iskuulka, shahaadada dhalashada, kale
- **Liiska xiriirada xaaladaha degdega ah —** Qaraabada dhow, macallimiinta, dhakhaatiirta, ama daryeeleyaasha kale
- **Liiska macluumaadka xiriirka —** Dadka cunugga laga yaabo inuu la xiriiro Aasaaska joogtada ah ee lagu caawinayo cunugga inuu dareemo isku xirnaan iyo yareynta walwalka kala go'idda
- **Telefonnada iyo qalabka jaajaradda**
- **Dhar badan —** Laba ama in ka badan oo dhar ah, Dharka gogosha iyo dharka banaanka ee xirashadda
- **Alaabada raaxada —** Busteyaal, xayawaanno cufan, sawirro qoys, ama waxyaabo carruurta u keenaya raaxo
- **Daawooyinka iyo sahayda / qalab kale oo la xiriira naafonimo ama itaal darrida la xiriira**
- **Alaabada iskuulka —** Sharraxaad ku saabsan meelaynta-guriga, iyo liistada aaladaha waxbarashada khadka tooska ah. Ku dar aaladaha waxbarashadda khadka toos ka ah iyo magacyada ciwaanka iyo furahaaaga
- **Caanaha naaska ama hagaha —** Ama tilmaamo ku saabsan meesha laga helo tan qaboojiyaha / tallaajadda, iyo waxyaabaha kale ee quudinta dhallaanka ah, haddii ku haboontahay
- **Tilmaamo dheeri ah —** Xayiraadaha cuntada, macluumaadka xasaasiyadda, istiraatiijiyadda habdhaqanka, waxyaabaha joogtada ah, iyo macluumaadka kale ee ku habbon

Intii lagu gudajiray qalalaasaha COVID-19 carruurta waxaa laga yaabaa inay dareemaan culays. Intaa waxaa dheeri ah Dhammaan isbeddelada kale ee dhacaya, carruurta qaar ayaa laga yaabaa inay dareemaan cabsi iyagoo ka fikiraya in daryeelaha/daryeelayaasha aanan awoodin inay daryeelaan. Kuwo kale ayaa dib loogu hubin doonaa in daryeelaha /daryeelayaasha ay haystaan qorsho haddii ay bukoodaan. Waalid walbaa waa inuu go'aansadaa waxa ugu wanaagsan ee ficilka wax loo qabanayo goorta iyo iyo inuu kalahadlayo cunugooda qorshahan. Waaliddiinta iyo daryeeleyaasha ayaa u heli kara hagahan mid waxtar leh: nocyada ku saabsan sida loogala hadlo carruurta kusaabsan Coronavirus



Xaaladaha wada-noolaanshaha

Qoysaska ay ku wadaagaan heshiis zannaano wadaagga iyo halka ay carruurtu ku nool yihiin guryo badan, gorshahan ayaa u baahan doona in laga dhez sameeyo labada guri. Wazyaabaha qaarkood in la tixgeliyo:

- Qorshaha wada-noolaashaha joogtada ahi wuxuu u baahan karaa in la beddelo iyadoo lagu saleynayo astaamaha, baaritaanka natiijoyinka, iyo heerka daryeelka caafimaad ee ay u baahan yihiin mid ama labada waalid
- Goobaha Taageerada ayaa laga bilaabi karaa waalidka kale laakiin waa inay ku jiraan ikhtiyaarada kale sidoo kale.
- Hubso in caafimaadka, wanaagga, iyo badbaadada carruurta ay udub dhexaad u yihiin qorshahaaga
- Hubso in carruurtaadu aysan ahayn inay marqaati ka noqdaan ama ku lug yeeshaan isku dhaca ku saabsan qorshaha
- Tilmaamo ku saabsan wada-noolaashaha inta lagu jiro waqtigan walaaca leh, ka fiiri bogga cusub ee Alaska ee qoysaska iyo COVID

Macluumaad dheeri ah

Dood dheraad ah oo ku saabsan arimahan, oo ay kujirto sida loo xilsaaro ilaalin ku meel gaar ah:

- Maqaalka jariidada New York Times: 'Markay waalidku Xanuunsadaan, yaa daryeela carruurta?'
- Dukumiintiyada qorsheynta xaaladaha deg-degga ah ee caawinta leh: Foom la heli karo — Qorsheynta Gurmadka Qoyska ee Guud
- Foom la diyaarin karo — Soo-koobid Caafimaad

Awooweyaal ama odayaal kale oo korinaya carruur

Carruur badan oo Alaska ku nool waxaa soo koriyey awooweyooyinka iyo kuwa kale oo khatar weyn ugu sugan COVID-19. Waa muhiim in laga ilaaliyo dhamaan xubnahan qoysaskooda fayraska iyagoo guryahooda iska jooga, hubinayana in caruurtu aysan jir ahaan la macaamilin caruurta kale, oo ay weydiistaan deriska ama dadka kale inay gacan ka geystaan ka adeegashada dukaamada iyo jidadka kale. Haddii daryeelaha da'da ahi uu bilaabo inuu yeesho astaamaha COVID-19, waxay rabi karaan inay ogeysiiyaan Wareega Taageerada marxalad hore xitaa.

Shaqsiyaadka khatarta sare leh

- Dadka qaba cudurka sambabaha dabadheeraada ama neefta dhexdhexaad ah ama daran
- Dadka leh xaaladaha wadnaha ee daran
- Dadka difaacodda liita
- Shuruudo badan ayaa sababi kara in qofka liito difaaciis oo ay ka mid yihiin daaweynta kansarka, sigaar cabidda, dhuuxa lafta ama xubin xubnaha ka mid ah, isdifaacid la'aan, HIV mise AIDS oo si liidata loo xakameeyo, iyo adeegsiga muddada dheer ee corticosteroids iyo dawooyinka kale ee daciifiya difaaca.
- Dadka buuran xad dhaafka ah (cufnaanta jirka oo jirka ah [BMI] 40 ama ka badan)
- Dadka qaba cudurka sonkorta
- Dadka qaba cudurka kelyaha dabadheeraadku waxa ay marayaan dhiig-baxa
- Dadka qaba cudurka beerka

Waraaqda Goobta Taageerada

Goobaha Taageerada waa koox dad ah oo waalid ama daryeele ay ugu yeeri karaan inay bixiyaan xanaano caruur ah oo muddo gaaban ama dheer haddii ay xanuunsadaan, ama ay jiraan dhibaatooyin kale oo ka horjoogsanaya xannaaneynta ilmahooda. Qoysas badan, awooweyooyinka waa dad u taga caawinta caruurta. Laakiin dadka ay da'doodu ka weyn tahay 60 sano waxay ku jiraan halis sare oo jirro daran oo ka timaadda COVID-19. Daryeel-bixiyeyaasha kale ee nolosha qoyska ayaa waliba yeelan kara arrimo caafimaad oo iyaga halis gelin kara cudur aad u daran haddii ay ku dhacdo COVID-19.

Bixiyaha/yaasha Daryeelka Beddelka ee asaasiga ah

Magaca/yada:_____ Xiriirka canugga: _____
Telefoonka : _____ Ilmayl: _____ Cinwaanka: _____
Kale: _____

Bixiyaha Daryeelka Beddelka ah ee Labaad

Magaca/yada:_____ Xiriirka canugga: _____
Telefoonka : _____ Ilmayl: _____ Cinwaanka: _____
Kale: _____

Tagata e Faafesoota'i i Taimi Faigata

Tauaiga Vavalalata:_____ Telefoonka: _____
Bixiyaha Daryeelka Caafimaadka ee Ilmaha:_____ Telefoonka :_____
Macallinka Ilmaha:_____ Telefoonka : _____

Xiriirka Ilmaha

Walidiinta:_____ Telefoonka: _____
Waalidka Weyn:_____ Telefoonka: _____
Waalidka Weyn: _____ Telefoonka: _____
Walaalo (yada):_____ Telefoonka: _____
Ilmaadeeradda: _____ Telefoonka: _____
Saaxiibka Cunugga:_____ Telefoonka: _____
Saaxiibka Cunugga:_____ Telefoonka: _____

Boorsada 'COVID-19' ee ilmaha

- ❑ Aqoonsiga Ilmaha — Aqoonsiga dugsiga, shahaadada dhalashada, kale
- ❑ Telefoon iyo qalabka jaajaradda
- ❑ Dharka badan - Labo ama in kabadan oo qiimahoodu yahay dhar, dharka labiska iyo labbiska bannaanka ee ku habboon
- ❑ Alaabada raaxada — bustayaal, xayawaanka cufan, sawirrada qoyska, ama sheyada u keenaya ilmaha raaxo
- ❑ Dawooyinka iyo daawo kale mise alaab la xiriira naafonimo/qalab

Daawadda:_____ Qiyaas:_____
Daawadda:_____ Qiyaas:_____

- ❑ Alaabada dugsiga - Sharaxaad ku saabsan meelaynta guriga, iyo liistooyinka aaladaha waxbarashada ee khadka tooska ah.

Magaca ciwaanka:_____
Nambar sirka: _____

- ❑ Caanaha naaska ama caanaha carruurta - Ama tilmaamo ku saabsan meesha laga helo tan qaboojiyaha / tallaajadda, iyo waxyaabaha kale ee quudinta dhallaanka ah, haddii ay quseyso
- ❑ Tilmaamo dheeri ah — xayiraadaha cuntada, macluumaadka xasaasiyadda, istiraatiijiyadda dabeecadda, jadwalka joogtada ah, iyo macluumaadka kale ee la xiriira
- ❑ Macluumaadka Caymiska Caafimaadka:_____

Ha iloobin inaad uga tagto warqad daryeel oggolaansho daryeel caafimaad daryeel bixiyahaaga. Iyagu ma heli doonaan inay helaan daryeel caafimaad dhakhtar ama cisbitaal oggolaanshahaaga la'aantiis. Hubso inaad uga tagto nuqul kaadhka caymiska caafimaadka ilmahaaga sidoo kale.

Hubso inaad kudarto macluumaadka sida:

- Haddii ilmahaagu leeyahay dhaawac u baahan wax ka badan kaliya Band-Aid.
- Haddii ilmahaagu yeesho calaamadaha jirro sida matag ama qandho.
- Wax su'aalo ah oo ku saabsan qiyaasaha daawada.
- Haddii ilmahaagu yahay mid aan la qarin karin muddo dheer, in kasta oo meesha laga saarayo dhammaan waxyaabihii caadiga ahaa sida gaajada, u baahan tahay beddel xafaayadda, iwm.

Dhakhtarka caruurta / Bixiyaha Daryeelka Caafimaadka ee Ilmaha:_____
_____

Farmashiye: _____

Xarunta Caafimaad la doorbido/isbitaal: _____
_____

Waxaad u soo jeedin kartaa xoogaa fikrado ah qofkasta oo daawan rabo carruurtaada inta lagu jiro xilliyada cuntada. Fikradaha cunnada:

_____
_____

Sidookale, soo jeedi fikradaha cuntada fudud ama cabitaanka. Hubso inaad sheegtid waxa la oggol yahay iyo wixii aan la ogolaan. Haddii kale, carruurtaadu waxay ku khiyaanayn karaan iyaga inay u oggolaadaan inay cunaan jalaatada oo ay cabbaan soodhaha si toos ah dhalada.

Cunto fudud:_____
_____

Cabitaan:_____
_____

Hubso inaad sheegtid wixii cunno ama cabbitaanno ah oo la xakameynayo, gaar ahaan haddii carruurtaada ay qabaan wax alerjiyo ama dulqaadarro cunto ah, iyo haddii aad leedahay dhallaanka kayar 1 sano. Haddii ay rabaan in ay kululeyaan caano dhalada ah caano naased ama diyaarinta qaaciiido, ku bixi talaabo ka talaabo faahfaahsan ee sida loo sameeyo. Caanaha naaska /qaaciidada tilmaamaha:

_____
_____

Ilmuhu waxay aad ugu kalsoon yihiin markii ay leeyihiin jadwal joogto ah, gaar ahaan dhallaanka. Ogeyhii xannaaneeyahaaga marka cunuggaagu cuno cuntadiisa, goorta ay sariirta aadayaan, iyo waxa ay waqtiga jiifka khuseeyo. Tusaale ahaan, haddii uu jiro buug gaar ah oo aad cunuggaaga u akhrido ka hor sariirta ama macluumaad kasta oo kale oo muhiim ah oo lagu sameeyo waxyaabaha caruurtu ku ciyaaraan ama bustayaasha amniga.

Joogtada jiifka _____

_____

Buugaag tee la aqriyaa, immisa daqiiqo _____
_____
_____

Nalka habeenkii _____Haa _____Maya

Albaabka fur ama xir _____Fur _____ Xir