



Xaashida Macluumaadka Xagaaga 2020 ee COVID-19

Si aad macluumaad badan uga ogaato COVID-19, fadlan booqo [Boston.gov/COVID19](https://www.boston.gov/COVID19).

Ka qayb galayaashu waa inay isku duwaan geliyaan ka qayb galka barnaamijka BCYF ama fasalka iyada oo isku duwaan gelinaya nidaamka duwaan gelinta ee [Boston.gov/BCYF-Summer](https://www.boston.gov/BCYF-Summer). Ma qaadanayno ardayda iska timaada.

Ka qayb galayaasha fasalada iyo barnaamijyada BCYFwaa inay raacaan tilmaamaha saraakiisha caafimaadka shacabka iyo xeerarka gaarka ah ee BCYF ee la xidhiidha COVID-19 oo ay ku jiraan xidhashada waji gashadka (xidhashada sanko iyo afka), in la isku jirsado 6 fuudh, iyo in badanaa lagu farxasho saabuun iyo biyo mudo 20 ilbidhiqsi ah.

Ka qayb galayaashu waa inay leeyihiin [waji gashad](#) u gaar ah (warqad ama maro sida masarka ama shalmada ah oo si wanaagsan ugu xidhma afka iyo sanko) iyo in dadku isku jirsadaan 6 fuudh.

Ka qayb galayaashu waa inay joogaan guriga hadii ay xanuunsadaan. Haddii ilmaha lagu arko wax kamid ah calaamadaha COVID-19 (xumad ama qadhdadhyo, qufac, hiiraag ama neefsiga oo dhiga, daal, murqo xanuun ama jidh xanuun, madax xanuun, dhadhanka ama urta oo ka taga, cune xanuun, sanko oo xidhma ama duuf leh, yalaalugo ama hunqaado, shuban), waxaa la gelin doonaa qol gaar ah oo waalidka/koriyaha ayaa lala hadli doonaa kaas oo looga fadhiyo in sida ugu dhakhsaha badan uu ilmaha u kaxeeyo. Haddii ilmuhu uu qabo xumad, qufac, neefsiga oo ku adkaada, ama calaamado kale oo COVID-19 ah waalidka waa inay markaba u doonaan daryeelka caafimaadka.

Ka qayb galayaashu waa inay soo qaataan caagadahooda biyaha iyo biyo. Maadaama oo ay jiraan xeerar caafimaadka shacabka ah, BCYF dadka masiin doono biyo.

Ka qayb galayaashu waa inay soo qaataan agabkooda isboortiga ama agabka kale (halkan ay ku munaasab tahay, waxa aad eegtaa faahfaahinta barnaamijka iyo sharaxa fasalka.)

Dhamaan ka qayb galayaasha wakhtiga hore yimid waxaa lagu wargelin doonaa inuu banaanka ku sugo ama gaadhiga ay ku yimaadeen ilaa 10 daqiiqo kahor inta aanu barnaamijku bilaabmin.

Ka qayb galayaashu ma keeni karaan wax hanti ah oo ay leeyihiin marka laga tago bac yar ama shandada dhabarka.

Dhamaan ka qayb galayaashu waa inay ka tagaan xarunta iska marka marka ay u dhamaadaan hawlahoodu.

Caruurta ka yar 10 jirka waa inuu keena oo uu ka qaadaa xarunta daryeele loo ogol yahay iska marka ay sidaa ugu dhamaadaan hawluhu. Hadii cida loo ogol yahay ee daryeelaha ahi ayna sugaynin ilmaha, waalidka ayaa lala xidhiidhi doonaa. Hadii waalidka la waayo, waxaa lala xidhiidhi doonaa cida ugu qoran xidhiidhka xaalada degdeg ah. Hadii 10 daqiiqo kadib ay noo suurto geli waydo inaan helno waalidka/koriyaha ama cida xidhiidhka xaalada degdeg ah waxa aanu ka xidhiidhi doonaa BPD iyo/ama DCF. Hadii ay soo noqnoqto in ilmaha wakhtigiisa la kaxayn waayi waxay keeni kartaa in barnaamijka lagu waayo.

Tilmaamaha Gaarka ah ee Barkada Dabaasha Banaanka

Maadaama oo ay yar tahay tirada dadka ay qaadi karaan si amaan ah ee booqadayaasha ah, booqdayaashu waa inay isku duwaan geliyaan boosaska badanaasha Boston.gov/BCYF-Summer. Cida iska timaada lama ogola. Is duwaan gelintu waxaa la furi doonaa 24 saacadood kahor madasha maalinta xigta waxaana ay furnaan doonaa ilaa inta ay meeluhu wada buuxsamayaan ama ilaa inta madasha ay kala badh wakhtigeedu dhacayo, kolba kii soo horeeya.

Madalaha waxaa xadidnaan doona wakhtigooda iyo dadka u imanaya ee u duwaan gashan iyo imaatinka hal madal maalintii. Hadii booqayaashu ay isku duwaan geliyaan wax ka badan hal madal maalintii, waxa aan xag u leeyahay in aanu ka joojino wixii ay isku duwaan geliyaan hadii ay jiraan cid ku jirta liiska sugayaasha oo timaadaayi.

Booqdayaasha waxaa laga dalban doonaa inayna iman wax ka danbeeya 10 daqiiqo kahor bilawga madasha oo waxaana laga dalban doonaa inay dadka kale u jirsadaan 6 fuudh inta ay banaanka ku sugayaan madashooda bilawgeeda.

Waxay dhigayaan tilmaamuhu inay qaadi karto ugu badnaan 75 madashiiba.

Doorbidaad ayaa lasiin doonaa dadka degan Boston.

Dadka soo booqanayaa waa inay yimaadaan iyada oo ku labisan dharka dabaasha maadaama oo ay xidhan yihiin meesha dharka lagu badasho/qolka kabadhadu.

Suuliyaasha (hadii loo baahdo in la gelo) waxaa la sii dhax marayaa qolka kabadhada, laakiin dadka booqdayaasha ahi ma isticmaali karaan kabadhada ama aaga dharka lagu badasho.

Waji gashadka (ee sanko iyo afka wada xidhaya) waa in la xidhnaadaa mar kasta inta aan lagu jirin biyaha.

Duruusta dabaasha, kuwaas oo u baahan kara in la isku dhawaado, lama bixin doono.

In ugu yaraan 6 fuudh dadka kale loo jirsado ayaa looga baahan yahay dhamaan shakhsiyaadka dadka aan qoyskooda ahayn iyo waxay sidoo kale ay ka waajibtaa aaga la iskugu yimaado, suuliyada, aaga lagu nasto, biyaha iyo barkada dabaasha dusheeda.

Marka aad isku duwaan gelinayso madal, booqdayaasha waxaa la waydiin doonaa su'aalaha lagu ogaanayo COVID-19. Markale ayaa la waydiin doonaa su'aalaha marka la galayo barkada dabaasha wixii madasha ah la isku duwaan geliyay.

Sadex caruur ah oo ka yar 12 jir ayaa loo ogol yahay qolkii waynba. Caruurta ka yar 8 jirka waxaa loo baahan yahay in qof wayni uu la galo biyaha.