

CODADKA/RA'YADA DADKA
SAFKA HORE KU JIRA:

Daalacada COVID

MASHRUUCA ISKAASHATADA
FIKIRKA EE BULSHADA

SIYAASADDA, HAY'ADDA
IYO BULSHADA

WARBIXINTA ARAGTIDA



WAXAA ISLA TAFATIREY: Anastacia-ReneÉ, C. Davida Ingram, Fathiya Abdi

Iska Kaashatada Fikirka

Chaune Fitzgerald, [Women of Wisdom – TriCities](#)

Dr. Ben Danielson, [Qareen Bulshadeed](#)

Gloria Rodriguez, [LatinX Unidos of the South Sound](#)

JanMarie Olmstead, [American Indian Health Commission](#)

Jordan Chaney, [Shaqaale Dhaqan, Abwaan](#)

Kathleen Wilcox, [African Americans Reach iyo Teach Health](#)

Lin Crowley, [Asian Pacific Islanders Coalition SPS and Multicultural](#)

[Center of the South Sound](#)

Faaluaína “Lua” Pritchard, [Asia Pacific Cultural Center](#)

Lynese Cammack, [Qareen Bulshada Dhalinyarada](#)

Mayra Colazo, [Central WA Disability Resources](#)

Megan Veith, [Building Changes](#)

Mohamed Bakr, [Muslim Community Network Association](#)

Mulki Mohamed, [RuntaNews](#)

Pa Ousman Joof, [WA West African Center](#)

Priya Jayadev, [Clallam Mosaic: Garaadka iyo Horumarka](#)

[Adeegyada Naafada](#)

Todd Holloway, [Center for Independence](#)

Van Kuno, [Refugee iyo Immigrant Services NW](#)

Vincent Perez, [Equity Institute](#)

Zyna Bakari, [Urban League of Metropolitan Seattle](#)

Mahad gaar ah waxaa leh Shaqaalaha Center for Community Relations and Equity Anastacia-Renee, C. Davida Ingram, and Fathiya Abdi, iyo hawlgalayaasha bulshada: JM Wong, EJ Juarez, Elisa Murray, Alex Bergstrom, iyo Charlie McActeer.

Mashruucani waxa uu uruurinayaa aragtiyada ku aadan sinnaanta ee jawaab-bixiyeyaasha koowaad ee cudurkii safmareenka ahaa kuwaas oo ku salaysan bulshada Washington.

Maalgelinta dukumeentigan waxaa suurtageliyay (qayb ahaan) Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington) iyada oo loo sii maray deeq ka timid Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada). Aragtiyada lagu sheegay daabacaadan iyo ka qaybqaatayaashu kama tarjumayaan siyaasadaha rasmiga ah ee Washington State Department of Health ama Department of Health and Human Services (Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha), sidoo kale sheegista magacyada ganacsiga, dhaqamada ganacsiga, ama ururadu ma tilmaamayso taageerada Dowladda Mareykanka.

Mowduucyada

ARAGTIDA XEERARKA 8

Ka-qaybgalinta Bulshada
Iskaashiga
Sinaanta Xogta
Beddelida Xeerka
Dhalinyarada

XOGTA COVID-19 19

Xogta Kala Duwanaanshaha Jinsiyada iyo COVID-19
Xogta Isbitaal-dhigista Sababta u ah COVID-19

ARAGTIDA HAY'ADAHA 24

Ku Qeyb-yeelida Bulshada
Isticmaalka Luuqadda
Hal-abuurka
Sinaanta Dijitaalka
Kala Duwanaanshaha
Waxbarashada
Deegaanka
Maalgelinta
Rajada
Miisaanka

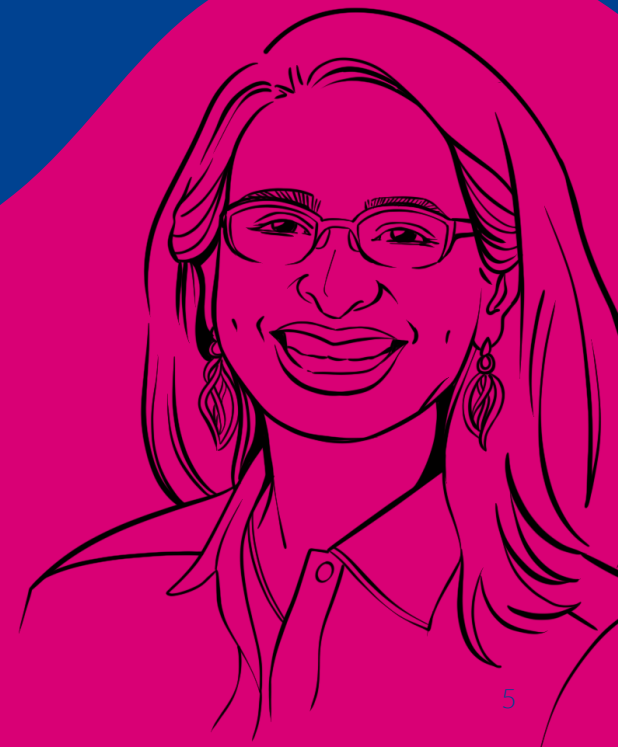
ARAGTIDA BULSHADA 36

U doodida
Wacyiga
Isku xirnaanta
Dhaqamada Kala Duwan
Isgaarsiinta Jiilalka Kala Duwan
Iskaliyeelida/Isgo'doominta
Ujeedada

“Inaga bini'aadam ahaan waxaan u soconaa anagoo u malaynayna inaan nahay kuwa ugu sarreeya dabaqadaha horumarka bini'aadam.

Fiiri sida fudud ee fayras hal unug ka kooban uu dhulka noo dhigi karo.”

—Priya Jayadev



Haddii aan dhegeysanno, COVID wuxuu na siiyay casharro muhim ah oo ku saabsan qiimeynta nolosha aadanaha

Caafimaadka liita waa sida bulshooyinka ugu xooga badan ee fogeeya bulshooyinka liita ay ku **ogaadaan** kuna **dareemaan** waxa ka saarista/ takoorista bulshada ay tahay. COVID wuxuu muujiyay dhowr xasaradood oo xagga caafimaadka dadweynaha ah — laga soo bilaabo guryaha ilaa xagga shaqada iyo ficil ahaan meel kasta oo kale oo aad ka fikiri karto.

Faafitaanka joogtada ah ee cudurka ayaa sidoo kale barbar socda siyaabaha aan wanaagsanayn ee ula dhaqano dadka. Waxay si cad u muujineysaa sinnaan-la'aantii horay u jirtay — cadaalad darada jinsiyadeed, takoorka naafonimada, xabsi-geyn saraysa, daryeelka waayeelka oo liita, xabsiyeynta ardayda dugsiga, maqnaanshaha sugitaanka/ilaalinta shaqaalaha, shaqo mushahar yar, guriyeynta iyo cunto yarida, xanuunka go'doominta bulshada, jiritaan la'aanta agabyo loogu talaglaay dadka la halgamaya balwadda, dadka aan haysan daryeel caafimaad, nolol aan internet lahayn, adeegyadii oo la jaray, baabuur la'aan ama gaadiid gaabis ah, culayska soo wajahay dhammaan daryeelayaasha.

Liiska kor ku xusan ayaa la sii wadi karaa

Kuwani waa qaar ka mid ah xaaladaha khatarta ah ee COVID uu ku qasbay bulshooyinka iyo u doodayaasha inay hadlaan oo ay cadaadis dad ku saaraan.

Taasina waa sababta ay degdeg u tahay in siyaasiyiinta, hay'adaha, loo-shaqeeyayaasha, iyo mararka qaarkood maalin kasta inaysan dadka iloobin waxa COVID uu na baray dhamaanteen saddexdii sano ee qalbi-jabka lahaa.

Aynu xasuusanno casharradii nolosha ee COVID uu ina baray kadib faafitaankii dhacay iyo dhibaatooyinka mustaqbalka



XEERARKA ARAGTIYADA

Jawaab-bixiyeyaasha ugu horreeya ee bulshada Washington ayaa waxay wadaageen xigmaddooda si loo xoojiyo shaqada siyaasadda, maadaama saamaynta COVID weli ay socoto.

ARAGTIDA XEERARKA

- **Ka-qaybgalinta Bulshada**
- **Iskaashiga**
- **Sinaanta Xogta**
- **Beddelida Siyaasadda**
- **Dhallinyarada**

Ka-qaybgalinta Bulshada

Ahmiyad siinta dadka wajahaya caqabadaha

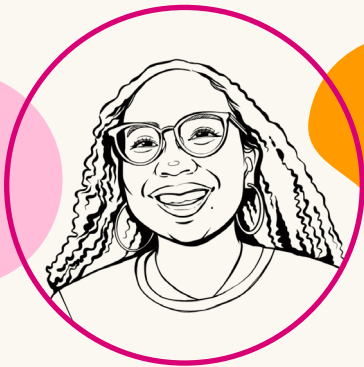
Ahmiyad siinta dadka wajahaya caqabadaha xagga caafimaadka oo ay ku jiraan dadka xabsiga ku jira, guriyeynta iyo cunto yarida haysa, aan sharciiyeysnayn, la tacaalaya si xun u isticmaalka mukhaadaraadka iyo dhibaatooyinka caafimaadka habdhaqanka, daryeelayaasha, dakhligoodu hooseeyo/dhakhli la'aan ah.

Sameynta hagayaasha ka-qaygelinta bulshada ee loo dhan yahay

Sameynta hagayaasha ka-qaygelinta bulshada kuwaas oo si fudud loo heli karo oo ay ku jiraan dadka leh midab madow ama midab xigeen ah, dhammaan dadka leh noocyada kala duwan ee jirka, da'da, muujinta jinsiga, nooca timaha, qaababka wajiga, asal dhaqaale.

Ahmiyad Siinta Dadka Madowga ah, Asaliga ah, Ka Soo Jeeda Jasiiradaha Baasifiga, Hisbaanik/Laatiinx ah, iyo Wajiyada BIPOC

Ka dhig wajiyada Dadka Madowga ah, Asaliga ah, Ka Soo Jeeda Jasiiradaha Baasifiga, Hisbaanik/Laatiinx ah kuwo muuqda oo udub dhexaad u ah qiyamka muuqda. Waxaan rabnaa inaan aragno in si muuqato naloogu matalo shaqadan oo dhan.

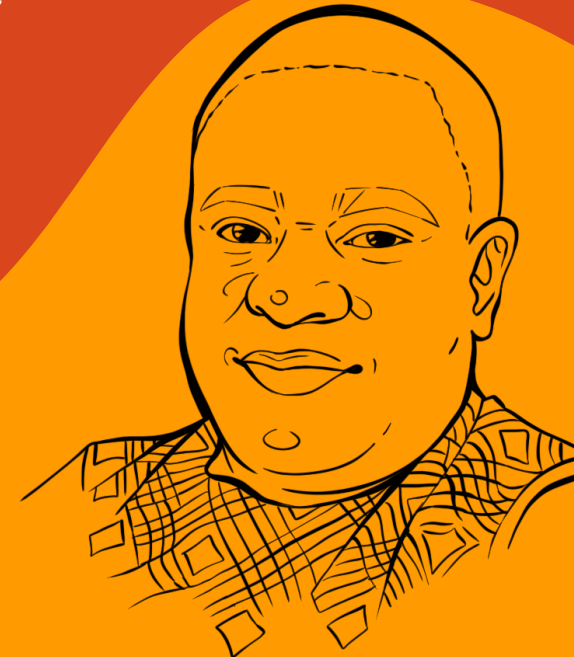


“Waa nasiib darro in ay nagu qaadatay COVID si aan u awoodno inaan helno nooc kasta oo maalgelin ah ama taageero ah

si aan u samayno waxyaabihii aanu in muddo ah rabnay in aanu u samayno bulshadeena...

si aan u furno goobtan nabdoon halkaas oo aan ku bixin karno adeegyada loogu talagalay carruurta, waayeelka.”

—Pa Ousman Joof



Ka-qaybgalinta Bulshada

Diiwaangeli/qor casharrada wadajirka ah

Diiwaangeli casharrada wadajirka ah si bulshada dhexdeeda looga abuuro isla xisaabtan ku aadan dhammaan dhinacyada caafimaadka dadweynaha iyadoo la isticmaalayo luqad cad iyo yoolal aan madmadow ku jirin.

Sameynta go'aanno bulshada ku salaysan

Ku dadaalista qaadashada go'aan bulsheed oo loo wada dhan yahay kaas oo xisaabta ku daraya taariikhaha takoorka – kuwii hore iyo kuwa hadda ahba.

La shaqeey hogaamiyaasha bulshada

La shaqeey hogaamiyaasha bulshada. Taabo xubnaha bulshada ee kala duwan iyadoo lagu salaynayo waxa ay daneeyaan.



Iskaashiga

U baahan dadaal wadajir ah

Diirada saar hababka dadka ku khasbaya inay la yimaadaan dadaal wadareed oo aan loo samayn karin qof-qof ama uuro gooni-gooni ah.

Qiimeynta iskaashiga bulshada loo dhan yahay

Qiimeey oo abuur iskaashiga bulshada ee loo dhan yahay oo ka bilaabanaysa bulshooyinka inay hogaamiyaan oo ay yeeshaan awooda go'aan qaadashada iyo saamayn samayn.

U oggolow xubnaha bulshada iyo shaqaalaha inay ka qaybgal sameeyaan

Noqo mid dabacsan, istiraatiijiyad leh, jawaab-bixina leh. Laakin u joogso xubnaha bulshada iyo shaqaalahaaga si ay u fahmaan waxa socda ayna si buuxda uga qaybgalaan una bixiyaan khibradooda ugu fiican.

Liisaska agabyada ee meelaha ay bulshadu hogaamiso

Sameey liisaska agabyada meelaha ay bulshadu hogaamiso ee gobolka oo dhan ah si aad gacan uga gaysato shuraakooyin noqoshadooda.

Iskaashiga

Naqshadeey tababbarro ay qabanayaan iyo looguna talagalay bulshooyinka la kulmaya sinnaan-la'aanta

Naqshadeey tababbarro ay qabanayaan iyo looguna talagalay bulshooyinka la kulmaya sinnaan-la'aanta sida xabsiyeynta badan, guriyaynta iyo cunto yarida, isticmaalka mukhaadaraadka, xanuunada dhimirka, cunsuriyadda, takoorka naafonimada, takoorka da'ada, nacaybka ajaanibta, takoorka jinsiga, nacaybka iyo noocyada kale ee takoorka ah.

Hibadooda iyo hammigooda ka dhig waxa diirada la saarayo.

Xirfadaha hogaaminta madaniga ah ka dhex dhis bulshada

Xirfadaha hogaaminta madaniga ah ka dhex dhis bulshada si fursadahan hogaamineed looga dhex helo bulshooyinka aan la matalin.

La wadaag kheyraadka waaweyn ee miisaaniyadda hay'adaha

La wadaag kheyraadka waaweyn ee miisaaniyadda hay'adaha iyadoo la isticmaalayo qaab deeqsinimo, geesinimo, iyo isla xisaabtan leh.



Sinaanta Xogta

Macluumaadka kala duwanaanshaha caafimaadka dadweynaha

Ka dhig macluumaadka ku saabsan kala duwanaanshaha caafimaadka dadweynaha mid si fudud loo heli karo, loo raadin karo, oo ku qoran luqad cad.

Bulshooyinka ha qeexaan maalgashiga

Bulshooyinka u abuur fursado ay si firfircoon ugu qeexaan waxa maalgashigu u eg yahay.

Tababarka falanqaynta xogta

Maalgelin ku bixi tababbar siinta bulshooyinka aan la matalin, tababarkaas oo ku saabsan falanqaynta xogta si bulshooyinka u samaysan karaan fasiraad ay xog ogaal u yihiin si caqabad la'aan ah.

Qaab-dhismeedyada ku salaysan aadanaha

Sameey qaab-dhismeedyada ku salaysan aadanaha kuwaas oo ka fogaanaya cudur ku beerista bulshooyinka la kulma takoorka sababo la xiriira inay laga saaray bulshada iyo caburinta oo u raadi maalgashi bulsho iyo madani oo wanaagsan.

Hababka xog ururineed oo loo siman yahay

Ku dadaal hababka xog-ururinta ee loo siman yahay (tusaale ahaan, isticmaalka luqadda, ka qeybgelinta dadka bulshada fariin-sidaha u ah ee la aamini karo).

Maalgelinada dadweynaha ee la heli karo

Ka maalgelinada dadweynaha kuwo loo heli karo ururinta xogta ay bulshadu hoggaamiso oo sii wad inaad iskaashi muhiim ah la samayso bulshooyinka ay dhibaatu saameysey.

Beddelida Siyaasadda

Isticmaal dardargelinta COVID

Dardargelinta COVID u isticmaal bedelida ballaaran ee siyaasadda ku aadan helitaanka daryeelka caafimaadka.

Ka dhig bulshooyinka kuwo qayb ka ah

Goob kasta oo siyaasad dejin lagu sameeyo waa inay lahaataa siyaasad, hab-maamuus, iyo habdhaqano ka dhigaya bulshooyinka inay ku lug yeeshaa oo ay awoodaan inay qaabeeyaan natiijooyinka siyaasadda.

Shaqaalaysii shaqaale kala duwan oo leh khibrado nololeed

Shaqaalaysii shaqaale leh waayo-aragnimo nololeed oo kala duwan kuwaas oo taageeri kara natiijooyinka shaqada/siyaasadda ku salaysan khibradda.

Xusuusnow go'aan-qaadasho loo wada siman yahay

Xusuusnow in go'aan-qaadashada loo wada siman yahay ay tahay sababta aan u wanaajinay heerarka tallaalka-qaadashada ee bulshooyinka midabka leh. Ha iloobin in mararka qaarkood dadka cadaanka ahi ay ka tegeen badbaadada markay ogaadeen dadka midabka leh inay u baahan yihiin caawimaad.

Dhallinyarada

Maalgelinta dhallinyarada

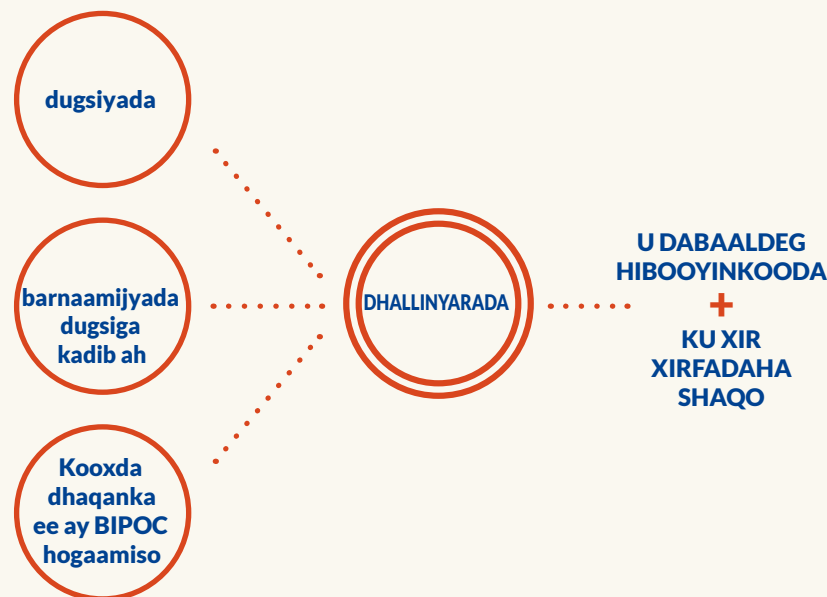
U isticmaal COVID ka fursad ahaan si loo maalgeliyo dhallinyarada iyo gaar ahaan dhallinyarada midabka leh, dhallinyarada xabsiyada ku jira, dhallinyarada guri la'aanta ah, dhallinyarada aan cuntada haysan, laakiin sidaas sameey adiga oo u dabaaldegaya hibooyinkooda. Ha dhaleecayn hana kala saarin marka bulshadu ku guul darreysato.

Ku xirnow dhallinyarada

Ku xirnow dhallinyarada iyada oo loo marayo dugsiyada, barnaamijyada dugsiyada kadib ah, kooxda dhaqameed ee ay hogaaminayso BIPOC, taas oo ah qaab loo sameeyo ka qaybgalinta bulshada.

Raadso shaqooyinka caafimaadka dadweynaha

Xaqiiji in dhallinyarada iyo qoysaskoodu ay awoodaan inay raadsadaan xirfadahooda shaqo ee caafimaadka dadweynaha.



“Warar khuraafaad ah ayaa waxaa lagu sheegay in COVID uu qaadayo nolol dheeraad ah

(isbeddellada fayska) isagoo cunaya dadka aan jecelnahay.

Laakiin inta badan wuxuu laayaa dhibbanayaasha macluumaadka khaldan.”

—Jordan Chaney



Xogta Kala Duwanaanshaha Jinsiyada iyo COVID-19

NH/PI+AI/AN

HEERARKA KIISASKA COVID-19 EE UGU BADAN EE DA'ADA

Dadka hawii Dhaladka ah/Ka Soo Jeeda Jasiiradaha Baasifiga (NH/PI) iyo Hindida Maraykanka ah/Alaaska Dhalad ah (AI/AN) waxay lahaayeen **heerarka ugu sareeya ee kiisaska COVID-19 ee da'ada wax laga bedelay**

Xogta Kala Duwanaanshaha Jinsiyada iyo COVID-19



Dadka Hindida Mareykanka ah/Alaskan Dhaladka ah (AI/AN) waxay leeyihiin **heerarka dhimashada ee da'ada wax laga bedelay oo 2.5x sareysa** marka loo barbardigo dadyowga Aasiya iyo Cadaanka.

Xogta Kala Duwanaanshaha Jinsiyada iyo COVID-19



Dadka Ameerikaanka Madowga/Afrikaanka ah waxay leeyihiin **heerarka dhimashada COVID-19 oo ku dhawaad 2x ka sarreeya** dadyowga Aasiya, Caddaanka, iyo kuwa ka soo jeeda Jinsiyadaha kala duwan.

COVID-19 Xogta Isbitaal-dhigista

HEERARKA ISBITAAL DHIGISTA UGU SAREEYA



Dadka Hawaii Dhaladka ah/Dadka Ka Soo Jeeda Jasiiradaha Baasifiga ayaa lahaan **heerarka ugu sarreeya ee isbitaal dhigidda** marka loo eego kiisaska COVID-19 ee la xaqiijiyay ama suurtagalka ah.

COVID-19 Xogta Isbitaal-dhigista



Dadka Hawaii Dhaladka ah/Dadka Ka Soo Jeeda Jasiiradaha Baasifiga ayaa lahaan **heerarka isbitaal dhigidda oo 5x ka sareeyey** dadyowga Caddaanka ah marka loo eego kiisaska COVID-19 ee la xaqiijiyay ama suurtagalka ah.

ARAGTIDA HAY'ADAHA

Waxa jawaab-bixiyeyaasha ugu horeeya ee bulshada ay rabaan in xarumaha caafimaadka ay ka xasuustaan ku saabsan COVID?

ARAGTIDA HAY'ADAHA

- **Ka Mid Noqoshada Bulshada**
- **Isticmaalka Luuqadda**
- **Hal-abuurka**
- **Sinaanta Dijitaalka**
- **Kala Duwanaanshaha**
- **Waxbarashada**
- **Deegaanka**
- **Maalgelinta**
- **Rajada**
- **Miisaanka**

Ka Mid Noqoshada Bulshada

In la niyad jebiyo kala qaybsanaanta bulshada

Ha abuurin kala qaybsanaanta bulshadeena; waxaan si wada jir ah ugu luminaynaa nolasha aadanaha.

Faham baahiyaha kala duwan

Bal qiyaas bulshooyinka la haybsooco siyaalo la taaban karo oo ogow sida ay baahiyadeenu uga duwanaa karaan dhaqanka bulshooyinka sareeya.

Maalgelinta caafimaadka habdhaqanka

Ogow waxaa loo baahan yahay in maalgalin weyn lagu sameeyo caafimaadka habdhaqanka ee dhammaan dhinacyada bulshada.

Maalgelin ku sameey bulshooyinka kala duwanaansha wajahaya

Maalgelin ku sameey bulshooyinka takoorka guud la kulmaya iyo si gaar ah takoorka la xiriira COVID.

Qorshayso kheyraad siin joogto ah

Qorsheyso kheyraad siinta joogtada ah ee bulshooyinka taas oo ku aadan dhinacyada cadaalada naafonimada (BIPOC, LGBTIAA+, guri la'aanta ah, xabsiga ku jira, waayeelka ah, dakhligooda hooseeya/dhakhli la'aan ah, la tacaalaya arrimaha caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka muqaadaraadka).

Sameey miisaan iyo qaab-dhismeed

Sameey miisaan iyo qaab-dhismeed kor u haynaya waxyaabaha kor ku xisan.

Isticmaalka Luuqadda

Bixi qalabyo ku baxa luuqado badan

Ka dhig agabyada ku baxa luuqadaha badan kuwo la heli karo bilowga, ma aha oo kaliya Ingiriisi ama Ingiriisi iyo Isbaanish, naqshadeey isticmaalka luuqadaha badan, isticmaal turjumaanada ASL.

Xusuusnow adduunkeena bulsho

Xusuusnow in dunida bulsheed ee bulshooyinka maxalliga ah ay hayso dad badan oo kala duwan.

Hab caalami ah u fikir

Hab caalami ah u fikir. Ma aha qof kasta oo ku nool Maraykanka ama gobolka Washington inuu fahmo luuqada Ingiriisiga.

La wadaag qiimaha

La wadaag kharashaadka kooxaha bulshada. Khayraadkani waa kuwo qaali ah.

Ka dhig turjumaada mid la heli karo

Ka dhig warbixintan mid lagu heli karo luqado kale.

Hal-abuurka

Faafi fariimaha caafimaadka bulshada

Noqo mid hal abuur leh. Isticmaal fanka iyo bini'aadantinimada si aad gacan uga gaysato faafinta fariimaha caafimaadka bulshada (tusaale ahaan, sheeko, hees, kaftan, isu imaatin dadeed, qoob ka ciyaar, ciyaaro, sawiro, muuqaalo, xogta onlaynka ah).

La xiriir fanaaniinta

La xiriir fanaaniinta; waa birlab.

Raadi farshaxan-yaqaano leh waayo-aragnimo nololeed oo is-dhexgal ah

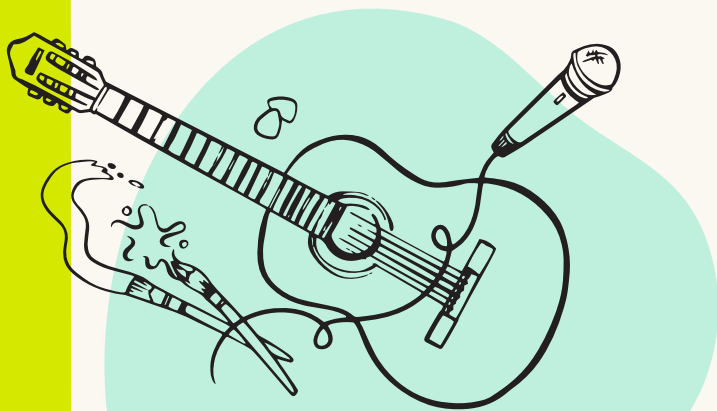
Raadi fannaaniin khibraddooda noolaleed ay tahay mid isdhexgal leh sida fannaaniinta BIPOC, fannaaniinta midabka leh ee jinsigooda bedeshay, haweenka midabka leh ee ka kala socda dhammaan noocyada jinsiga, dhallinyarada iyo fannaaniinta qaangaarka ah ee xabsiga ku xiran.

Isticmaal dabciga aadanaha

Isticmaal dabciga aadanaha si aad u dhax gasho qaybaha caalamiga ah iyo kuwa gaarka ah ee sheekada aadanaha.

Isticmaal fanka iyo dhaqanka

Isticmaal fanka iyo dhaqanka si aad u soo noolayso caafimaadka dadweynaha.



Sinaanta Dijitaalka

Sameey nidaamyada lagu wadaago macluumaadka

Sameey nidaamyada lagu wadaago macluumaadka kuwaaso odorosaya sida qof kastaa u isticmaali karo macluumaadka dhijitaalka ah xitaa haddii ay jiraan caqabado (tusaale ahaan, keen qalabyada interneetka, ka dhig macluumaadka mid si sahlan loogu isticmaali karo taleefanka gacanta, sameey nooc analoog ah oo dadka hadal ahaan ugu wadaagi karaan, kuna daabac warqad).

Kula xiriir dadka tignoolajiyada sareeysa iyo mida hooseysa labaduba

Isticmaal tignoolajiyada sareeysa iyo mida hooseysa si aad dadka ugala xiriirto hawada, khadka, qof ahaan.

Kala Duwanaanshaha

Wax ka qabashada faraqa ka jira xagga jinsiyada iyo dhaqaalaha

Dadka la wadaag sida aad wax uga qabanayso faraqa ka jira xagga jinsiyadda iyo dhaqaalaha adigoo isticmaalaya qorshahaaga shaqo.

Ilaali dadka nugul

Xusuusnow inta qof ee naftooda ku waayey COVID. Sameey siyaasado mustaqbalka si aad u ilaaliso dadka nugul ee guud ahaan guddiga.

Waxbarashada

Naqshadeey mashaariicda waxbarashada

Naqshadeey mashaariicda waxbarashada sayniska bulshada.

Ka warhay isbeddellada si aad u fahamto daldaloolada jira

Ka warhay isbeddellada ka dhacaya waxbarashada dugsiga sare (K-12) iyo waxbarashada dugsiga sare kadib ah (kulliyada) si aad u fahamto bulshooyinka ka gadaal maray waxbarashada sayniska.

Bixi fursado

Waxaan u baahanahay helitaanka farshaxanka bogsashada, taageerada murugada, badqab aan ku kobacno iyo in kale oo ka sii badan marka aan si firfircoon u dhibtoonayno.

Deegaanka

Naqshadeey meelaha guriga bannaankiisa ah

Naqshadeey meelaha guriga bannaankiisa ah si dadka xubnaha ka ah bulshooyinkeena ay isugu yimaadaan si badbaado leh.

Ka caawi dadka inay fahmaan nidaamyada HVAC

Ka caawi dadka inay fahmaan sida nidaamyada HVAC (kuleyliyaha, hawo-mareenka, iyo qaboojinta hawada) ay u filtargareyn karaan hawada oo kheyraadkan ku xooji bulshooyinka la takooro.

Maalgelinta

Ku celi jawaab-celinta degdega ah

Ku celi habka jawaab-celinta degdega ah ee maalgelinta.

Yareey caqabadaha

Sii wad inaad hoos u dhigto caqabadaha lagala kulmo helitaanka deeqaha.

Diiwaangeli baahiyaha

Sii wad diiwaan gelinta waxa runtii waxtar u lahaa buuxinta baahiyaha bulshooyinka deegaanka ee gobolka oo dhan ku baahsan.

Dadka la wadaag dashboardka maalgelinta bulshooyinka

La wadaag dashboardka maalgashiga beesha.

Gacan ka gayso dhisidda kaabayaasha

Ka caawi bulshooyinka inay dhistaan kaabayaasha suurtageliya socodka lacagta caddaanka ah.

Gacan ka gayso naqshadaynta miisaanka

Ka caawi hogaamiyayaasha bulshada la haybsooco inay qaabeeyaan miisaan, waxay u baahan doonaan inay ka fikiraan malaayiin doolar.



Rajada

Khasab dadka inay yeeshaan ujeedo iyo rajo

Faham dadku inay u baahan yihiin inay yeeshaan ujeedo iyo wax ay ku rajo weyn yihiin, si ay uga jawaab celiyaan dhibaataada murugada badan leh.

Khasab dadka inay yeeshaan wax riixaya iyo isku xirnaan

Xusuusnow dadku waxay u baahan yihiin wax riixaya. Waxaan u baahanahay inaan dareemo inaan macne ama ujeedo leenahay. Ma doonayno inaan dareemo inaan nahay sida ciid xeebta iska taala. Taasi waxba ma tarto. Waxaan u baahanahay isku xirnaan. Waxay ina ogeysiinaysaa inaannaan keligeen ahayn. Ma aha sidii qofba naftiisa ama bulshooyin gaar ah.

Khasab dadka inay yeeshaan aaminaad iyo kor u qaadis

Xusuusnow jawaab-bixiyayaasha xaaladaha degdegga ah waxay u baahan yihiin aaminaad, macno, iyo ujeedo. Waxaan u baahanahay siyaasad-dejiyayaasha inay u dabaaldegaan oo ay kor u qaadaan, si aan u ogaano in dadaalkeena uu muhiim yahay.

“U wareegitaanka dhacdooyin badan oo khadka tooska ah lagu qabto sida shirarka iyo bandhigyada shaqada ayaa iga caawiyay in aan la qabsado xaalada intii lagu jirey xannibaadda iyo inaan helo bulsho aan isku fikrad nahay oo aan la xiriiro.”

—Mulki Mohamed

Miisaanka

Bixi taageerada habdhiska dareenka

Faham hogaamiyayaasha caafimaadka bulshada inay u baahan yihiin taageerada habdhiska neerfaha oo heer shakhsiyeed iyo heer hay'adeedba ah. Ka fikir hababka iyo maskaxda.

Abuur barnaamijyada badqabka

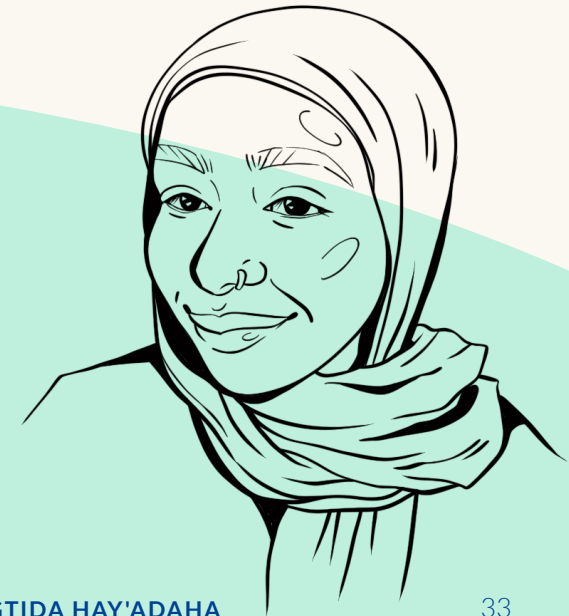
Abuur barnaamijyada badqabka si loo taageero badqabka dadka safka hore kaga jira bulshada.

Faham sida dhaawaca maskaxda/taraaumada u shaqeeyo

Faham sida ay u shaqeeyaan dhaawacyada maskaxda ee aasaasiga ah iyo kuwa sareeya.

Ka dhig taageerada mid loo wada dhan yahay

Raadi siyaabo aad taageerooyinka uga dhigto kuwo loo wada dhan yahay si ay u waafaqdo waayo-aragnimada nololeed ee dadka ku jira heerka shaqada ee dhammaan dhinacyada kala duwan ee aqoonsiga.



“Waxaan dareemay in ubaxyadu ay yihiin daawadayda. Qorraxda oo si gaar ah ii qabanaysay waxay ahayd daawo.

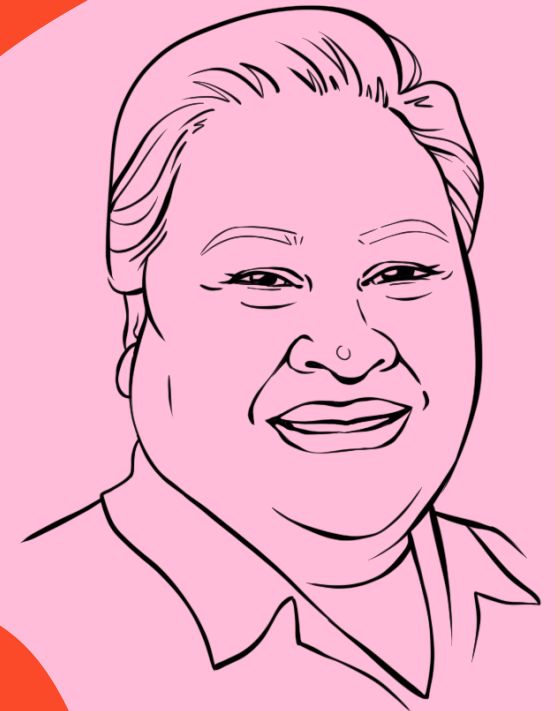
Waxyaabaha yaryar ee la qabsado marka ay arrimuhu cabsi iyo murugo leeyihiin oo sidaas darteed, khalad ah.”

—Zyna Bakari



“Noqo mid ixtiraam badan. Xataa kuwa aan ku dhegaysanayn”

—Aunty Lua Pritchard



ARAGTIDA ARAGTIYADA

*Maxay “fariin sidayaasha la aaminay”
ee COVID ka rabaan bulshooyinkooda
inay ka xusuustaan
masiibada/cudurka safmareenka ah?*

ARAGTIDA BULSHADA

- **U doodida**
- **Wacyigalinta**
- **Isku xirnaanta**
- **Dhaqamada Kala Duwan**
- **Jiilalka Kala Duwan
Isgaarsiinta**
- **Isgo'doominta**
- **Ujeedada**

U doodida

Abaabul iyo dhis

Si wadajir ah u abaabul oo sameey isbahaysi.

La kulan shaqaalaha sharci dejinta

Kulamo la yeelo shaqaalaha sharci-dejinta kuwaas oo ka caawiya siyaasad-dejiyeyaasha inay diiradda saaraan caafimaadka iyo u sinnaanta caafimaadka. Khubaradan ayaa gacan ka geysta in waxyaabaha mudnaanta leh u dejiyaan siyaasad-dejiyeyaasha ee ay u shaqeeyaan.

La wadaag warbixintan

La wadaag macluumaadka ku jira warbixintan ka kooxo gaar ah ahaan ama ka isbahaysi ahaan si gacan looga gaysto horumarinta aragtida wadajirka ah.

Samee warqadda mowqifka

Samee warqadda mowqifka, oo ku qoran tillaabooyin la fulin karo, iyo saxiixyada urureed.

La xiriir Xoghayaha Caafimaadka ee WA DOH

La xiriir Xoghayaha Washington Department of Health si aad ugala hadasho sinnaanta COVID iyadoo la adeegsanayo aragtida bulshada.

Wacyigalinta

Qiimeey caafimaadkaaga

Xusuusnow caafimaadkaagu waa wax aad u qiimo badan.

Xaquuqda su'aal weydiinta

Waxaad xaq u leedahay inaad weydiisato waaxda caafimaadka dadweynaha inay kaa caawiyaan inaad daryeesho jirkaaga, iyo sidoo kale jirka dadka ka tirsan bulshooyinkeena.

Ololayaasha la samanayo waa inay ahaadaan kuwo kaa turjumaya

Muhiim ayaad tahay. Ololayaasha waxbarashada caafimaadka bulshada waa in ay ahaadaan kuwo ka tarjumaya noloshada.

Helitaanka macluumaadka si fudud loo fahmi karo

Waxaad xaq u leedahay helitaanka macluumaadka caafimaadka dadweynaha iyo xaqiiqooyinka ee si sahlan loo fahmi karo si aad u caafimaad qabtid una kobacdid inta lagu jiro xasaradaha caafimaadka.

Wax ka qabashada macluumaadka khaldan

La hadal dadka aad jeceshahay iyo kuwa aad wada shaqeysaan marka ay macluumaad qaldan ku faafiyaan afka iyo baraha bulshada.

Isku xirnaanta

Inaad bulshaawi noqoto waxay la macno tahay in aad fayooabaato

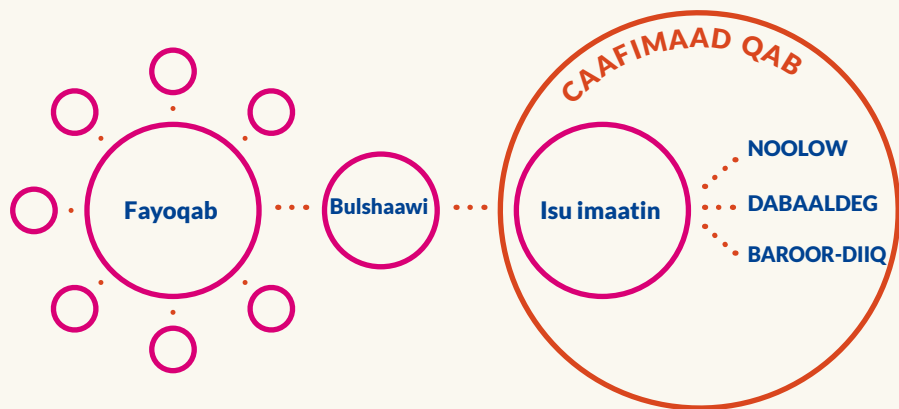
Ogow in ahaanshaha qof bulshaawi ah ay tahay qayb muhiim ah oo ka mid ah wanaagsanaanta dad badan.

Isu imaatinka macnihiisu waa taageerid

Isu imaatinka waa mid macno weyn ku leh bulshada dhexdeeda ama inta badan waa qasab marka laga eego xagga shaqada iyo nololsha dugsiga. Waxaan u baahanahay taageero si aan u sharaxno sida loo dabaaldego, loo murugoodo, ama loo noolaado nolol maalmeedka iyada oo weli la ilaalinayo caafimaadka.

Si wadajir caafimaad ugu wada jooga

Si wada jir ah uga shaqeeya si aad u liis garaysaan sida aan ugu wada noolaan karno caafimaad gaar ahaan haddii isbeddelladani ay ka duwan yihiin siyaabaha aan horey u naqiinay.



Dhaqamada Kala Duwan

Isbahaysiga dhaqamada kala duwan iyo Jinsiyadaha kala duwan

Si firfircoon u abuur isbahaysiga dhaqamada kala duwan, midabada kala-duwan.

Warbaahinta ku salaysan qowmiyadaha iyo bulshada

La shaqeey warbaahinta qowmiyadeed, warbaahinta bulshada ku salaysan.

Muhiimadda ku hadlida luqadaha badan

Haddii ay muhiim tahay, ka dhig mid ku baxda luqado badan.

Ololeyaasha dhaqamada kala duwan iyo kuwa dhaqamada gaarka ah

Ka dhig Maraykanka Dhaladka ah/Asaliga ah, Ameerikaanka Afrikaanka/Madowga ah, Isbaanish/Laatiin/Laatiinakiska, Kuwa Ka Soo Jeeda Jasiiradaha Baasifiga, iyo bulshooyinka BIPOC kuwo udub dhexaad u ah ololeyaasha dhaqamada kala duwan iyo kuwa dhaqamada gaarka ah

Fikirka Haa/iyo (oggolaanshaha/sababaynta)

Isticmaal habka fikirka Haa/Ama ee ha isticmaalin habka fikirka Midkood/Ama si aad u gaarto/ula xiriirto dhammaan dadka midabka leh oo aad ugu dhaqaaqdo ixtiraam labada dhinac ah.



Isgaarsiinta Jiilalka Kala Duwan

Jiilalka kala duwan ayaa siyaabo kala duwan xiriir u sameeya

Ogow in jiilalka kala duwan ee isku bulshada ah laga yaabo in ay u wada xiriiraan qaabab isgaarsiineed oo kala duwan.

Dadka da'dooda kala duwan waxay isticmaalaan kanaalo kala duwan

Lasoco sida dadka da'da kala duwani u isticmaalaan kanaalada kala duwan. Tusaale ahaan, dhallinyaradu waxay isticmaaleen istiriimka tooska ah ee TikTok iyo Twitch. Jiilalka isku dhafka ah ayaa laga yaabaa inay isticmaaleen warbaahinta bulshada sida Facebook iyo Instagram ama wargaysyo maqal ah. Isticmaalka raadiyaha iyo hadalka afka ah ayaa laga yaabaa inay yihiin kuwa ugu dimoqraadiyada badan marka laga hadlayo bulshooyinka dakhligoodu hooseeyo ee aan haysan wax internet ah.

Fariin qoraaleed fudud

Xasuusnoow in aan inta badan macluumaadka ku wadaagno taleefanka gacanta, sidaa darteed fududee macluumaadka si loogu wadaago fariimaha qoraalka ah.



Isgo'doominta

Bulshooyinka qaarkood waxaad keentaa safka hore

Waxaad bulshooyinka maxaabiista ah, kuwa ay hayso guri iyo cunto yerida, bulshooyinka dakhligoodu yar yahay soo gelisaa safka hore ee shaqada bulshada.

Dadnimo u yeel dadka

U diyaargarow inaad caawiso dadka sida fudud loo takooro sababo la xiriira dakhliga, jinsiyadda, iyo khuraafaadka ku saabsan mudnaanta.

Ujeedada

Xoogga iyo Midnimada

Ogow in aan xoog badanahay markaan tiro badanahay. Midnimadu waxay noo ogolaanaysaa inaan si wada jir ah u abuurno xalal cajiib ah oo xaliya mashaakilkeena si taxadar leh oo waxtar leh.

Dareenka yeelashada macno iyo ujeedo la wadaago

Faham in xubnaha bulshada ay si wadajir ah ugu baahan yihiin inay dareemaan inay leeyihiin macne iyo ujeedo la wadaago. Isku xirnaanta waa sida aynu ku ogaano in aynaan keligeen ahayn. Waan isu baahanahay waxaana u baahanahay hay'ado diyaar u ah inay isbedel sameeyaan.

“Waxay dadka ka saartay xeendaabkooda dhibyarida ahaa

waxayna ku hogaamasay ficilo/waxqabad toos ah.

Waxay, in muddo ah, furtay howlihii wadajirka ahaa

iyu nolosha guud ee dadka, xilli aan hore loo arag.

Waxa ay wada fashilisay dhammaan dadka.”

—Jordan Chaney



Waad ku mahadsan tahay waqtiga aad gelisay inaad akhrido warbixintan iyo inaad aragtiyada lagu soo jeediyey aad ku dartay shaqada muhiimka ah ee aad qabato.



DOH 830-032 May 2024 Somali

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.