Public Health
Santé publique

Febraayo 8, 2021

Gacaliye Waalidiinta, Masuuliyiinta, Ardayda, iyo Shaqaalaha,

Caafimaadka Dadweynaha Ottawa (OPH), oo kaashanaysa CHEO iyo la-hawlgalayaasha daryeelka caafimaadka ee maxalliga ah, ayaa sameynaya **xarun baadhis caafimaad oo degdeg ah ee COVID-19** oo loogu talagalay ardayda, shaqaalaha, iyo qoysaskooda ee iskuul ka dhigta aagga Barrhaven.

Faahfaahinta Rugta Baaritaanka Degdegga ah:

Goorma:

Sabti Febraayo 13

8:30 subaxnimo ilaa 9 subaxnimo	Shaqaalaha dugsiga iyo qoysaskooda
9 subaxnimo ilaa 3:30 galabnimo	Dhammaan ardayda, shaqaalaha iyo qoysaskooda

Axad Febraayo 14

8:30 subaxnimo ilaa 9 subaxnimo	Shaqaalaha dugsiga iyo qoysaskooda
9 subaxnimo ilaa 3:30 galabnimo	Dhammaan ardayda, shaqaalaha iyo qoysaskooda

Isniin Febraayo 15

8:30 subaxnimo ilaa 9 subaxnimo	Shaqaalaha dugsiga iyo qoysaskooda
9 subaxnimo ilaa 3 galabnimo	Dhammaan ardayda, shaqaalaha iyo qoysaskooda

Halkee: École secondaire catholique Pierre-Savard
1110 Wadooyinka Longfields, Nepean, ON K2J 0H9

Baadhista waxa laga qaban doonaa meesha **Jimicsiga (Gym).** Fadlan kasoo gal albaabka dambe ee ugu dhow dabaqa hoose. Baarkinka waxaa laga heli karaa dhammaadka dhinaca waqooyi ee dugsiga (meesha hoose).

Yaa tagi karaa?
Baarista waxaa loogu talagalay qof kasta oo qoyskaaga ka tirsan ama reerkaaga. **Qof kasta oo xiriir la leh iskuul ku yaal Barrhaven** waa la baari karaa; kuwa leh ama aan lahayn astaamaha COVID-19, iyo kuwa la kulmay ama aan la kulmin COVID-19.

Maxay muhiim u tahay?
Aqoonsiga dadka qaba COVID-19 waxay gacan ka geysan doontaa kahortagga ku faafitaanka guriga iyo bulshada dhexdeeda waxayna ka dhigi doonaan in fasalladeenna iyo dugsiyadeennu ay furnaadaan. Khatarta qaadista COVID-19 xagga tagista goobta baaritaank aad ayuu u yar yahay. OPH, CHEO iyo la-hawlgalayaashayada caafimaadku waxay leeyihiin taxaddarro badan oo la diyaariyey si loo yareeyo khatartan.

Sidee ayey u shaqaysaa?

Baarista dadka aan lahayn wax calaamado ah wuxuu noqon doonaa baaris degdeg ah, oo natiijooyinka bixineysa isla maalintaas. Waxaa lagaa codsan doonaa inaad guriga aado baaritaankaaga kadib. Haddii natiijada baaritaankaagu noqoto mid togan (positive), adiga iyo reerkaaga/xubnaha qoyskaaga waxaa laydin weydiisan doonaa inaad u soo noqotaan baaritaanka shaybaarka si loo xaqiijiyo natiijada baaritaanka degdegga ah, waxaadna u baahan doontaa inaad ku go'doonto guriga ilaa inta laga ogaanayo natiijooyinka baaritaanka shaybaarka ku saleysan ama ilaa 10 maalmood haddii aad doorato in aadan helin baaritaanka shaybaarka ku saleysan. Haddii natiijada baaritaanka antigen ee degdegga ahi uu noqdo mid taban (negative), laguuma yeedhi doono.

Baadhista dadka qaba calaamadaha COVID-19 iyo/ama kuwa dhowaan la kulmay qof qaba COVID-19 waxay qaadan doonaan baadhista degdegga ah oo ay la socoto baaritaanka shaybaarka ku saleysan. Shakhsiyaadku sidoo kale waxay u baahan doonaan inay ku go'doomaan guriga. Tilmaamo dheeraad ah ayaa lagu siin doonaa adiga waqtiga baaritaanka.

Sideen amaan u ahaadaa?

Natiijo taban (negative) oo ka timaadda xarunta baarista caafimaadka ayaan gebi ahaanba meesha ka saareynin suurtagalnimada in adiga ama ilmahaagu noqon karo mid qaaday COVID-19. Sii wad inaad raacdo talooyinka af-xidhka iyo kala fogaanshaha jidhka iyo kuwa kasoo baxaya gobollada ee ah amarka guriga joog.

Faahfaahinno Dheeraad ah:

U-soo qaado waxyaabahan xagga baadhista: 	• Kaararka caafimaadka ee dhammaan xubnaha qoyska ee la baari doono, haddii aad haysato. • Macluumaadkaaga xiriirka (sida, magaca, lambarka taleefanka). • Magaca iyo cinwaanka dhakhtarkaaga qoyska, haddii aad mid leedahay. FIIRO GAAR AH: Weli waad iska baari kartaa xitaa haddii aadan haysan kaarka caafimaadka ama dhakhtarka qoyska.
Markaad meeshaas tagto:	• Fadlan xidho af-xidh kahor intaadan dugsiga gelin • Markii aad soo gasho dugsiga, isticmaal gacmo-nadiifiyaha laga heli karo albaabka. • Qoysasku waa inay isla joogaan. Fadlan ka fogow ugu yaraan 2 mitir qof kasta oo aan ku noolayn gurigaaga. • Ma heli doontid inaad gasho qayb kale oo ka mid ah dugsiga.
Markaad baxdo:	Waxaa lagu siin doonaa macluumaad ku saabsan: • Astaamaha COVID-19 iyo waxa la sameeyo haddii aad yeelato astaamo.. • Tilmaamaha ku saabsan goorta aad awoodi karto inaad ku noqoto dugsiga ama shaqada shaqsi ahaan.

In kasta oo aan qorsheyneyno inaan awoodno inaan baadhno dhammaan ardayda, shaqaalaha iyo qoysaskooda u yimaadda baadhitaan, haddii aanu jirin waqti ku filan, waxaa laga yaabaa

inaan dib u celinno shaqsiyaadka yimaadda dhammaadka maalinta oo aan u soo jeedinno fursado kale oo baadhitaan.

Fursado Kale oo Baadhitaan:

Dadka aan awoodi karin inay u yimaadaan baadhista waqtiga hadda waxa lagu soo dhaweynayaa inay booqdaan Xarun Qiimeyn ee Baadhista haddii aad leedahay astaamo ama lagaaga sheegay xagga OPH inaad is-baadho sababtoo ah waxay yihiin ku leh kulan khatar sare leh. Fadlan ka sameyso ballan xagga onleynka waqti kahor. Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo OttawaTestingUpdate.ca.

Macluumaadka Kulanka Onleynka

OPH, oo kaashaneysa CHEO, waxay qaban doontaa laba kulan-macluumaad dhanka zoom iyadoo waalidiinta, masuuliinta, ardayda iyo shaqaalaha dugsiyada Barrhaven siineysa fursad looga jawaabo wixii su’aalo ah ee ku saabsan xagga xarunta caafimaadka baadhista degdegga ah taariikhda **Febraayo 11, 2021.** Guji xiriirka hoose si aad uga qaybgasho kulanka aad doorbiddo:

- **5 galabnimo ilaa 5:45 –** Webinaarka Faransiiska ID: 925 4017 6089; Passcode: 010941: Phone #: +1 613-209-3054
  6 galabnimo ilaa 6:45 galabnimo – Webinaarka Ingiriisiga ID: 991 5424 4947; Passcode: 670667; Phone #: +1 647-558-0588

Nala soo xidhiidh

Haddii aad wax su’aalo ah qabto oo ku saabsan xaruntan baadhista caafimaadka, fadlan la xidhiidh Xarunta Caafimaadka Ottawa tel: 613-580-6744 inta u dhaxeysa saacadaha 9 subaxnimo iyo 4 galabnimo.

Mahadsanidin École secondaire catholique Pierre-Savard martigelinta Xarunta Baadhista Caafimaadka.