



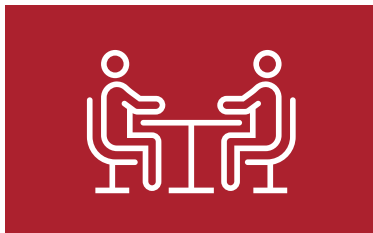
Make a plan Minnesota!

STAY SAFE MN

Qorshe Samayso Minnesota! Qorshee. Diyaari. La Wadaag.

Samaysashada qorshaha xaaladaha degdeg ah ayaa ka caawin karta adiga iyo qoyskaagaba inaad u diyaar garowdaan wax kasta oo idinku dhici kara. Xillina/marna ma daahsana in aad qorshe u samayso qoyskaaga. Waxa sidoo kale fikrad fiican ah in dib loo eego oo la cusboonaysiiyo qorshayaasha hada jira. Tani waxay si gaar ah run u tahay inta lagu jiro aafada safmareenka cudurka faafa ee COVID-19, kaas oo inaga raba in aynu ugu diyaar garowno si ka duwan xaaladaha kale ee degdeg ah. Hal qorshe oo muhiim ah in la haysto ayaa ah wixii la samayn lahaa haddii waalid ama mas'uul uu bukoodo ama cusbitaal la dhigo fayraska dartiis.

Waxaan kugu dhiiri gelinaynaa in aad u samaysato qorshe ku saabsan sidii aad adiga, qoyskaaga, iyo daryeel bixiyeyaashu aad uga jawaabi doontaan jirro ama cusbitaal jiifin idin ku dhici karta. In aad haysato qorshe ayaa waxay gacan ka geysaneysaa yareynta xaaladaha welwelka ah haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah oo waxay ka caawinaysaa qof walba in uu ka gudbo. Ku bilow inaad wada hadal la yeelato qofkasta oo lug ku leh arimaha una isticmaal tan in ay ku hagto.



Tallaabada 1: **Qorshee**



Tallaabada 2: **Diyaari**



Tallaabada 3: **La Wadaag**



Tallaabada 1: **Qorshee**

Qoys walba baahidiisu waa nooc gaar ah. Adiga ayaa ogsoon awooda qoyskiina, xaaladiisa, iyo caruurtiina sida ugu wanaagsan. Waxaa hadda la joogaa wakhtigii aad la hadli laheyd qoyskaaga ee aad ka qayb gelin lahayd shakhsiyaadka aad istaageertaan ee ku caawin kara. Wadajir, waxaad go'aan ka gaari kartaan sida loo xaqiijinayo badbaadada iyo daryeelka caruurtaada oo aad u diyaarinaysaa daryeelayaasha in ay guulaystaan. Hoos waxaa ku yaalla su'aalo aad tixgelin kartaan.



Doorashada daryeeleyaal kale

- ✓ Haddii aadan awoodin inaad daryeesho ilmahaaga xanuunsasho awgeed ama in cusbitaal lagu jiihiyey, waa kuwee dadka qaangaadhka ah (da'da 18 iyo ka weyn) ee diyaar u ah inay daryeelaan? Si balaadhan uga fikir deriskaaga, asxaabtaada, iyo dadka kale ee aad ku kalsoon tahay iyo cidda ay carruurtaadu yaqaanaan.
- ✓ Halkee ayuu daryeel bixiye kale ku daryeeli doonaa caruurtaada? Ma gurigaaga dhexdiisa mise gurigooda?
- ✓ Ilmahaagu ama daryeel bixiyaha kale miyuu qabaa xaalad caafimaad oo jirta? Hubi in dadka aad weydiisanayso inay daryeelaan ilmahaagu fahmaan halista caafimaad haddii ay ogolaadaan inay daryeelaan ilmahaaga.
- ✓ Daryeel bixiyahaagu ma awoodaa inuu daryeelo ilmahaaga ugu yaraan 14 maalmood iyo laga yaabee in ka badan? Kiisaska khatarta ah ee COVID-19 waxaa laga yaabaa in ay intaas ka dheeraadaan?
- ✓ Ma haysaa daryeel bixiye kale oo beddelaad ah oo kayd kuu ah? Waxaad u baahan kartaa wax ka badan hal mid.
- ✓ Muxuu daryeel bixiyaha kale u baahan doonaa inta uu kuu ilaalinayo ilmahaaga? Ka fikir cuntada, guryaha, iyo lacagta. Qofkani miyuu dabooli karaa kharashyada ama miyaad lacag meel u dhigi kartaa iyaga?



Alaabada raaxada iyo waxyaabaha joogtada ah

- ✓ Ilmahaagu miyuu leeyahay shay ku abuuraya in uu dareemo deganaan ama nabadgelyo? Tusaalooyinka waxaa ka mid noqon kara buste, shaati, boombalo, xayawaan cufan, buug, ama aaladaha elektirooniga ah. Dhamaan caruurta, waxyaabaha dejiyaa aad ayay muhiim ugu yihiin wakhtiyada isbeddelku jiro ama masiibadu jirto.
- ✓ Ilmahaagu miyuu leeyahay wakhti uu tooso ama uu sariirta tago oo uu la qabsaday?



Caafimaadka iyo baahiyaha kale ee gaarka ah

- ✓ Ilmahaagu ma leeyahay xarunta caafimaadka aasaasiga ah? Waa maxay macluumaadka xiriirka ee rugta caafimaadku?
- ✓ Ilmahaagu baahiyo caafimaad miyuu qabaa? Ma qabaa xasaasiyado (alarji) ama neef? Ma leeyihiin wax xaddidaad ah oo jirka ah? Miyey qaataan daawo? Hubi inaad haystaan daawooyinka dhakhtarku qoray oo idinku filan.
- ✓ Ilmahaagu baahiyo kale oo gaar ah miyuu leeyahay? Hubi in kuwa kale ay diyaarsan yihiin kuna qanacsan yihiin wax ka qabashada baahiyaha ilmahaaga.



Daryeelka xanaanada caruurta iyo iskuulka

- ✓ Ilmahaagu miyuu ka qayb qaataa wax ku barashada masaafada ama ma tagaa xarumaha daryeelka caruurta? Hubi inaad ku darto magaca iyo macluumaadka xiriirka ee iskuulka ama xarunta daryeelka caruurta.
- ✓ Miyey jiraan wax aalado elektiroonig ah, codsi, fure dhijitaal ah ama lambar sirta ah oo ilmahaagu u baahan doono?
- ✓ Miyaad u baahan tahay inaad beddesho macluumaadka geynta ama ka soo qaaditaanka ee daryeel-bixiyaha kale?



Diin ahaan, caqiidada ku salaysan, iyo xiriirada kale ee muhiim ah ee bulshada ah

- ✓ Qoyskaagu miyey leeyahay waxqabadyo xaga diinta ama caqiido ku salaysan oo ay muhiim tahay in lasii wado markii aad meesha ka maqantahay?
- ✓ Qoyskaaga ama ilmahaagu miyuu leeyahay xiriiro kale oo aad rabto inaad la wadaagto daryeel-bixiye kale? Ku dar magacyada iyo macluumaadka lagala xiriirayo asxaabta iskuulka, macallimiinta, ayeeyada/awoowaha, ama cid kale.



Arimaha sharciga

- ✓ Qoyskaagu miyey haystaan wax dukumentiyoo sharci ah oo aad rabto in uu helo daryeel bixiyaha kale ee ilmuhu? Tusaalooyinka qaarkood waxaa ka mid ah Ka wada Xaajoodka Awooda Waalidnimo (Delegation of Parental Authority (DOPA)), kaasoo xuquuqda waalidnimada ku wareejinaya shaqsi kale. Baro wax badan oo ku saabsan DOPAs iyo sida loo samaysto.
- ✓ Ma haysataa wax macluumaad ah oo ku saabsan mas'uuliyada haysashada ilmaha, dardaaranka daaweyntaada, amarada ilaalinta, ama dhaxalka iyo dardaaranka? Ku aruurso dukumiintiyadaaas hal meel ama u sheeg daryeelaha kale halka uu ka heli karo, haddii loo baahdo.



Tallaabada 2: Diyaari

Marka aad ka wada hadashaan qorshaha xaaladaha degdega ah ee qoyskaaga, waa wakhtigii aad warqad ku qori lahaydeen. Si aanu tan u fududayno, waxaan samaynay Xirmada Diyaarsanaanta Qoyska iyo Macluumaadka ee [COVID-19 \(COVID-19 Family Planning and Information Kit\)](#). Qalabka/Xirmadan ayaa soo aruurinaya dhammaan macluumaadka muhiimka ah ee aan kor ku soo sheegnay oo ku kaydinaya hal meel oo sahlan. Qalabka/xrimadan ayaa waxaa lagu saleeyey talo soo jeedinta Waaxda Caafimaadka ee Minnesota iyo Wakaalada Maareynta Xaaladaha Degdega ah ee Federaalka. Waxaanu sidoo kale ku soo darnay fikradaha waalidiinta iyo daryeelayaasha kale.

Ku bilow qoritaanka qorshaha xaaladaha degdega ah ee qoyskaaga adiga oo adeegsanaya Diyaarsanaanta Qoyska iyo Macluumaadka ee COVID-19 ee tabaruca ah (COVID-19 Family Planning and Information Kit). Xirmadan ayaa waxaad ku buuxsan kartaa khadka internetka oo aad ku keydsan kartaa ama waad daabacan karta si aad ugu qorto macluumaadkaaga.



Tallaabada 3: La Wadaag

Tallaabada ugu dambaysa ee abuurista qorshahaagu waa muhiim. Dadka ogeysii inaad leedahay qorshaha xaaladaha degdeg ah oo aad u samaysay qoyskaaga. Emayl ugu dir, qoraal ugu dir, ama u sheeg qoyskaaga, deriskaaga, macallimiinta ama bixiyeyaasha daryeelka caruurta, bulshooyinka diinta ku salaysan, iyo xirfadleyaasha daryeelka caafimaadka. Hubi in aad dib ula eegto macluumaadka daruuriga ah daryeel bixiyeyaasha kale.

Hubi in qorshahaaga si fudud loo heli karo. Haddii aad isticmaashay [Xirmada Diyaarsanaanta Qoyska iyo Macluumaadka ee COVID-19 \(COVID-19 Family Planning and Information Kit\)](#) si aad u qorto qorshahaaga, waxaad nuqullo/koobi elektaroonig ah u diri kartaa daryeel bixiyaha ilmahaaga. Waxaa kale oo laga yaabaa inaad rabto inaad haysato qaar ka mid ah oo nuqulo/koobi daabacan ah ama in aad nuqul/koobi aad soo daabacday raaciso ilmahaaga. Waa muhiim in tan la sameeyo hadda, ka hor inta aysan xaalad degdeg ahi dhicin.

Iyada oo ku xiran da'da ilmahaaga, waxaa sidoo kale laga yaabaa in aad u baahato in aad qorshaha isla eegtaan ilmahaaga. Qoysaska qaarkood ayaa wax naga soo weydiyey sidii ay ugala hadli lahaayeen caruurtooda waxyaabaha ku saabsan u diyaarsanaanta xaaladaha degdega ah iyo COVID-19. [Akhri Ilaha ilmaha, waalidka, iyo qoyska](#), ee kaa caawin kara wada hadaladan.

Caawimo dheeri ah

Waxaa jira ilo ku caawin kara haddii aad u baahan tahay caawimo abuuritaanka qorshe ama hadii aadan heysan qof daryeela ilmahaaga. Fadlan ka soo wac khadka tooska ah ee MDH COVID-19 taleefanka 1-800-657-3903 si aad u hesho caawimaad oo aad wax uga ogaato ilaha iyo fursadaha daryeelka ee bedelaada ah.



Hoos waxaa ku yaalla khayraadyo dheeraad ah oo lagu taageerayo waalidiinta iyo daryeel bixiyeyaasha:

- ✓ [Ready.gov](#)
- ✓ [Khadka Caawinta Waalidka ee Qaranka](#)
- ✓ [Khadka Caawinta Caalamiga ah ee Taageerada Umulitaanka ka dib](#)
- ✓ [Khayraadka MDH ee Ilmaha iyo Qoyska ee Ku Saabsan COVID-19](#)
- ✓ [Khayraadka La Qabsiga iyo Adkaysiga Jaaliyadaha Minnesota ee Daryeelaya Ilmaha inta lagu Jiro Dilaacitaanka Coronavirus \(COVID-19\).](#)
- ✓ [Boga internetka Help Me Grow](#)



Ka hortag COVID-19:

Si aad u hesho macluumaadkii ugu dambeeyay ee ku saabsan COVID-19, [fadlan boogo boga internetka Waaxda Caafimaadka ee Minnesota](#) ama soo wac khadka tooska ah ee MDH COVID-19 inta u dhaxaysa 7 a.m. ilaa 7:30 p.m. (turjubaano ayaa la hayaa).

- ✓ **Su'aalaha caafimaadka: 651-201-3920 ama 1-800-657-3903**
- ✓ **Su'aalaha iskuulada iyo daryeelka caruurta: 651-297-1304 ama 1-800-657-3504**

Macluumaadka caafimaad waxaa lagu heli karaa [luqado kale](#), oo ay ku jiraan [sida gacmahaaga loo dhaqo](#). Intaa waxaa sii dheer, [CDC waxay leedahay tilmaame](#) ku saabsan waxa la sameeyo haddii aad xanuunsato ama aad daryeelayso qof aad jeceshahay.



Khadad toos ah ee COVID-19 oo dheeraad ah

- ✓ [Khadka Su'aalaha caafimaadka Tooska ah](#): 651-201-3920 ama 1-800-657-3903
- ✓ [Khadka tooska ah ee Xarunta Howlgallada Xaaladaha Degdega ee Gobolka](#) (SEOC) (State Emergency Operations Center (SEOC) Hotline): 651-297-1304 ama 1-800-657-3504