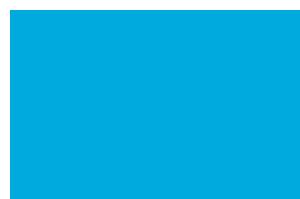




# LA SOCO. DIYAAR AHAW.



**TILMAAMAH QORSHAYNTA XAALADA DEGDEGA AH**

Adiga iyo qoyskaagu waxa aad diyaar uu noqon kartaan xaalada degdega ah. [Booqo.mass.gov/BePrepared](http://Booqo.mass.gov/BePrepared)



## La Soco

Xaaladaha degdega ee nooc walba waxay badanaa dhacaan bilaa digniin. La soco waxa kugu xeeran.

- La soco wararka deegaanka
- Isku duwaan geli digniinta xaalada degdega ah
- La hadal 2-1-1 wixii maclumaad ah ee ku saabsan hoyga, cuntada, iyo khayraadka ama adeegyada kale

## Marka Hore Qorshayso

Naftaada iyo qoyskaaga marka hore u qorshee si aad diyaar ugu noqoto xaalada degdeg ah ee cimilada, laydhka bakhtiya, xanunka iyo dhacdooyinka kale. U diyaar garaw dhacdada kaaga baahan inaad:

- Joog gurigaaga (hoyga aad degan tahay)
- Ka bax gurigaaga (si aad uga gaxdo)
- Ka dhax bax dadka kale (karantiin ama aysoleeshin)

Waxa aad xaqijisaa in qorshahaagu uu buuxiyo baahiyahaaga gaarka ah. Ka fikir hadii adiga ama xubnaha qoyskaagu ay u baahan tahay kaalmo ama agab waxyaabaha sida:

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• La Xidhiidhida</li><li>• Agabka caafimaadka ama dawada</li><li>• Socodka (soc socodka)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Daryeelka ama kormeerka</li><li>• Ayda</li><li>• Gaadiid</li></ul> |
|--|--|

Qorshayso sida aad ula xidhiidhayso xubnaha qoyska si aad u xaqijiso in qofkastaa uu caafimaad qabo. Waxa aad ka fikirkaa wax ka badal hal qaab maadaama oo ayna taleefanka ama interneku si wanaagsan u shaqaynaynin.

- Isticmaalka taleefanka, fariin qoraal ah, iimeel, app-ka lagu xidhiidho, ama app-ka baraha bulshada
- Hakuu dabaysnaadaan taleefanadaada iyo aaladaha kale
- U dooro qofka degan meel kugu dhaw iyo hal ruux oo degan meesha kaal fog si loola xidhiidho

## Diyaar Ahaw

Guri kastaa waxa uu u baahan yahay bushqada xaalada degdega ah. Maaha inay qaadato makaan ama kharash badan. Waxa aad ugu dari kartaa wax sida aad ugu baahato. Waxaad ku salaysaa bushqada baahidaada. Xaqiji in agabkaada ay kaa caawinayaan:

- Inaad joogto gurigaaga dhawr maalmood oo bilaa laydh aad tahay
- Inaad dhakhso uga bixi tegi karto guriga
- Kala luntaa dada kale iyo inay kaa ilaaliyaan jeermiska caafimaadka

Ku kaydi bushqadaada meel qalalan oo aad si fudud uga qaadan karto. Dib u eegid ku samee bushqadaada lixdii biloodba si aad u badasho wixii dhacay ama wixii xiligeeda la dhaafay.



## Qorshaha Xaalada Degdega Qoyska

- Qor macluumaadka xidhiidhla dadka degan gurigaaga. Ku dar shaqada, dugsiga, iyo lambarada taleefanka.
- Ku dar saaxiib gobol kale degan iyo dad kale oo degan meel kugu dhaw oo qoyskaagu la xidhiidho.
- Samayso qorshe qixitaan oo doorta meesha aad ku kulmaysaan qoyskaaga ee u dhaw gurigaaa iyo meel kale oo ka baxsan xaafadaada.
- Oggow sida dugsiyada caruurtaadu ay u maareeyaan xaalada degdega ah. Waydii meesha arydayda qabanayso si loo qixiyo, sida dugsiga aad u wargelinayso, iyo sida aad ula kulmayso ilmahaaga.
- Shido digniinta xaalada degdega ah ee taleefankaaga iyo aaladahaaga.
- Eeg qorshaha diyaar garawga magaaladaada/ caasimaadaada ee xaalada degdega ah.
- Bilaw bushqadaada agabka xaalada degdega ah. Ugu dar sida wax loogu baahdo.



## Macluumaad Qoyska oo Muhiim ah

U buuxi qof kasta oo degan gurigaaga oo u cusboonaysii sida loogu baahdo. Ku hay macluumaadkan dhamaan meelaha aad u baahan karto.

**Magaca:** \_\_\_\_\_

Taleefanka: \_\_\_\_\_

Cinwaanka shaqada/dugsiga: \_\_\_\_\_

Goobta loo qaxayo: \_\_\_\_\_

Kaalmada loo baahan yahay: \_\_\_\_\_

Macluumaadka caafimaadka: \_\_\_\_\_

**Magaca:** \_\_\_\_\_

Taleefanka: \_\_\_\_\_

Cinwaanka shaqada/dugsiga: \_\_\_\_\_

Goobta loo qaxayo: \_\_\_\_\_

Kaalmada loo baahan yahay: \_\_\_\_\_

Macluumaadka caafimaadka: \_\_\_\_\_

**Magaca:** \_\_\_\_\_

Taleefanka: \_\_\_\_\_

Cinwaanka shaqada/dugsiga: \_\_\_\_\_

Goobta loo qaxayo: \_\_\_\_\_

Kaalmada loo baahan yahay: \_\_\_\_\_

Macluumaadka caafimaadka: \_\_\_\_\_



## Liiska Waxyaabaha Bushqada Agabka Xaalada Degdega ah

Ku bilaw bushqadaada agabka xaalada degdega ah ee aas aasiga ah. Ugu dar sida wax loogu baahdo. Wuxaad ku salaysaa baahidaada. Ku dar agabyada aad ku joogi karto gurigaaga hadii bilaa biyo ama laydh uu noqdo iyo agabka hadii aad ka baxdo gurigaaga adoo degdegaya. Ku kaydi bushqadaada meel qalalan oo aad si fudud uga qaadan karto. Dib u eegid ku samee bushqadaada lixdii biloodba si aad u badasho wixii dhacay ama wixii xiligeeda la dhaafay.

## Agabka aad Ku Joogayso Guriga ama Kaga Bixi Karto

- Macluumaadka xidhiidhka xaalada degdeg ah
- Nuqlada waraaqaha muhiimka ah
- Waraaqaha dawooyinka iyo muraayadaha
- Xadhiga dabka taleefanka iyo baytariyo
- Kaash ama jeegaga socdaalka
- Waji dabool
- Siidhi si loogu yeedho kaalmo
- Xafaayada, kilinikiska qoyan, cuntada ilmaha, caano, hadii loo baahdo
- Cuntada ayda, agabka, duwaanada talaalka, sumado, xool, hadii loo baahdo

## Agabka lagu Joogayo guriga (hoyga meeshaada, karantiin ama aysoleeshin)

- Biyo caagado ah (1 garaan qofkii, maalintii, mudo 3 maalmood ah)
- Cunto qasaacadaysan iyo cunto aan xumaanaynин
- Mindida daasadaha lagu furo
- Toosh ama faynuus wata baytaryo dheeraad ah

- Bushqada kaalmada kowaad iyo heerkulbeeg
- Raadyaw (baytari ama handhar ku shaqeeya) oo leh baytaryo dheeraad ah
- Kibriid ku jira weel ayna biyuhu kasoo tafaynin
- Nadiifiyaha guriga ama jeermis dile

## Agabka Ka Bixida Guriga (qixitaanka)

- Dhar lagu badasho iyo kabo wanaagsan (qofkiiba)
- Agabka xidhiidhka, hadii loo baahdo
- Agabka caawimaadka, hadii loo baahdo
- Agabka nadaafada shakhsii ahaaneed
- Xalaafka lagu seexdo ama buste (qofkiiba)

## Macluumaadka Xidhiidhka Qoysaskeena

### Magaca

Deegaanka ah: \_\_\_\_\_

Taleefabn: \_\_\_\_\_

Imeel: \_\_\_\_\_

### Magaca

Ka Baxsan Gobolka: \_\_\_\_\_

Taleefabn: \_\_\_\_\_

limeel: \_\_\_\_\_

## Goobta Lagu Kulmayo Qoyska

Meel u dhaw gurigeena: \_\_\_\_\_

Meel ka baxsan xaafadaheena: \_\_\_\_\_

## **Khayraad dheeraad ah**

**Waaxda Caafimaadka Shacabka ee Massachusetts:**  
[mass.gov/BePrepared](http://mass.gov/BePrepared)

**Macluumaaad ah ku saabsan hoyga, cuntada, iyo khayraadka ama adeegyada kale:**

La hadal 2-1-1 ama booqo [Mass211.org](http://Mass211.org)

**Macluumaaadka digniinta xaalada degdega ah:**  
[Ready.gov/alerts](http://Ready.gov/alerts) (FEMA)

**kaalmada mudada xaalada degdega ah ama kadib:**

[Redcross.org/local](http://Redcross.org/local) (Xarunta deegaanka ee Hay'ada Laanqayrta Cas)  
[Redcross.org/shelter](http://Redcross.org/shelter) (Hoyada furan ee Hay'ada Laanqarta Cas)

**Macluumaaadka ku saabsan samaynta qorshaha ama bushqada xaalada degdega ah:**

[Mass.gov/BePrepared](http://Mass.gov/BePrepared) (DPH)  
[Mass.gov/mema/ready](http://Mass.gov/mema/ready) (MEMA)  
[Ready.gov](http://Ready.gov) or [Listo.gov](http://Listo.gov) (FEMA)

**Macluumaaadka ku saasan xaalada degdega eeku jira baraha bulshada:**

Kala soco [DPH Twitter](#)  
Kala soco [MEMA Twitter](#)  
Kala soco [ReadyGov Twitter](#)  
Like [MEMA Facebook](#)  
Like Saar [ReadyGov Facebook](#)  
La soco Twitter-ka oo like garee Facebook-ga magaaladaada.

**Free Show Me app si ay dadku u xidhiidhaan mudada xaalada degdega ah:**

Ku jeedi kameerada taleefankaaga kaadhkan si aad macluumaaad dheeraad ah u hesho.

