Gacaliyayaal Waalidiinta iyo Daryeelayaasha,

Waanu oganahay sida ay caqabad ugu tahay safmarka COVID-19 qoysaska gudaha Massachusetts, oo aad ayay uga muhiimsan tahay in la sii wado tallaalka iyo tallaabooyinka caadiga ah ee daryeelka caafimaadka ee adiga iyo carruurtaada muddada wakhtigan adag.

Waxaanu warqadda maanta u soo qoroynaa si aanu kuugu dhiirigelino adigu inaad sii wado inaad hesho mid caadi ah iyo daryeelka caafimaadka [ka hortagga ah](https://www.hhs.gov/healthcare/about-the-aca/preventive-care/index.html) ee naftaada iyo ilmahaaga/kuraygaaga dhexda adeeg bixiyaha daryeelka koowaad addoo ku helaya iyo dhakhtarka carruurta ee ilmaha. Waa muhiim in la sii wado ballamaha baadhitaanka caadiga ah, booqashooyinka ilmaha fayo qabka ah, iyo tallaalada carruurtaada (sida habla baasta, hargabka, iyo jadeecadda)

Waalid ahaan amadaryeele. caafimaadkaagu sidoo kale waa mid ahmiyad sare leh. Booqo adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka si aad xaga sare ugu jirto xaaladaha raaga sida cururka sokorta iyo cadaadiska dhiga sareeya, daryeelka caafimaadkaaga galmada iyo taranka, ama ka hadal walaacyo kasta, sida caafimaadka maskaxda ama isticmaalka maandoriyaha. Haddii aad qorshaynayso inaad [uuraysato](https://www.cdc.gov/pregnancy/index.html), raadso la talin iyo baadhitaan. Haddii aad uur leedahay, hel baadhitaanka caadiga ah ee dhalmada ka hor, qaado faytamiinadada dhalmada ka hor, oo qaado mudditaankaaga hargabka.

Waxaanu qiimaynaynaa caawimadaada si loo ilaaliyo dhammaan carruurtayada iyo qoysaska, siiba bulshaddayada, badbaado iyo caafimaadka dayrtan iyo dhammaan sanadka oo dhan.

Kii daaca kuu ahaa,



Elaine Fitzgerald Lewis, DrPH, MIA

Maamulaha

Xafiiska Caafimaadka Qoyska & Nafaqada

Waaxda Caafimaadka Dad waynaha Massachusetts