Ardayda sharafta leh iyo waalidiinta iskuulka Granstangen Oslo, Meey 7, 2020

Waxaan rajeyneynaa inaan ardayda ku soo celino iskuulka. Si kastaba ha noqotee, waxaa muhiim ah in la yiraahdo toddobaadyada dugsiga wali waxaa lagu gartaa inta ay le'eg tahay xaaladda. Waa inaan qaadnaa taxaddar adag, oo aan markaa doorannay dariiqa sida ugu wanaagsan u ilaalin kara caafimaadka iyo amniga.

**Macluumaadka**

Isniinta, Meey 11, Granstangen ayaa ugu dambeyntii dugsi mar kale furay. Waxaa si tartiib tartiib tartiib tartiib tartiib tartiib tartiib tartiib tartiib tartiib ah ugu soo laabanaya, ardayduna waxay sii wadi doonaan inay lahaadaan iskuul guri maalmo dhowr ah isbuucii. Sababta tan waa inaan xakamayno xakameynta caabuqa, si ardayda iyo shaqaalaha oo dhami ay nabad ugu noqdaan iskuulka.

**Cudur**

Waxa ugu muhiimsan marka hore**: carruurta jiran iyo dadka waaweyni waa inayna joogin dugsiga.** Waa inaysan ku imaan booqasho gaaban ama dheer. Haddii aad u baahan tahay inaad gasho dhismaha dugsiga oo aad bukto, waxaad u wacdaa shaqaalaha deegaanka iyo ballamaha (Sindre: 481 01 207, Maths: 480 79 686, Muse: 948 80 328, Synnøve: 990 90 791). Hadday jirro jirto, macallinka xiriirka ayaa lala socodsiiyaa sidii caadiga ahayd. Cudurka waxaa ka mid noqon kara cuno xanuun, hargab, qufac, madax xanuun, iyo dareen guud oo jirro ah. **Ardayda xanuunsata / la kulma astaamaha cudurka inta lagu jiro maalinta iskuulka waxaa loo diraa guriga sidii caadiga ahayd waana inay joogaan guriga maalin kadib markii aan lahayn astaamaha cudurka.**

Adeegga caafimaadka ee degmadu wuxuu mas'uul ka yahay la socoshada kiisaska la xaqiijiyay ee loo yaqaan 'covid-19' (infekshanka cudurka), waana inuu iskuulka ogeysiiyaa hadii dhalinyarada ama shaqaalaha iskuulka jooga la cadeeyo. Adeegga caafimaadka ee degmadu waa inuu go'aamiyaa talaabooyinka lagama maarmaanka ah, sida qeexida cidda u dhowdahay bukaanka oo markaa karantiil, iyo haddii macluumaad loogu baahan yahay dadka kale. Haddii loo baahdo talaabooyin dheeri ah, waa shaqada caafimaadka degmada inay ku amraan iskuulka inuu sidaas sameeyo.

**Dhammaan ardayda xanuunsan ama xiriir dhow la leh qof jiran waa inay astaamaha calaamadaha xor ka ahaadaan ugu yaraan 1 maalin ka hor intaysan dugsiga aadin.** Haddii qofku leeyahay astaamaha caabuqa neef-mareenka ee guriga laakiin aan la xaqiijinin inuu yahay 19-arday, ardayga / xubin ka mid ah shaqaalaha dugsiga waa inuu aadaa dugsiga caadiga.

**Ardayda / mas'uuliyiinta la soo bandhigay Covid-19 waa inay kali ahaadaan, oo maamulka deegaanka ayaa u sheegi doona qorshahooda wax qabad dheeraad ah**. Waa adeegga caafimaadka ee go'aamiya qofka go'doomin kara iyo mudada uu talo bixin ka helayo Machadka Caafimaadka Dadweynaha (eeg www.fhi.no). Tilmaamaha xeerarka waxaa bixiya Agaasinka Caafimaadka.

**Ururka iskuullada ee kooxaha**

Waxaan raacnaa qaanuunka xakameynta caabuqa si aan u barno maamulka dhexe. Waxay yiraahdaan ardaydu waa inaysan iskugu dhex qasin kooxo kaladuwan maalinta iskuulka oo dhan, oo ay doorbidaan inaysan badalin macallimiinta maalinba maalinta ka dambeysa. Sidaas awgeed ayaan u abaabulnay maalin dugsiyeedka si ay ardaydu ugu helaan af-noorwiijiga, xisaab iyo / ama Ingiriisiga dugsiga, iyo waxbarista inteeda kale ee guriga. Ugu yaraan 2 maalmood ayaa udhaxeysa kooxda iyo macalinka isdhaafsiga. Ardaydu waxay fadhiyi doonaan ugu yaraan 1 mitir oo qolalkuna waxay kufiican yihiin kooxo 15-20 arday ah. Dhammaan miisaska kale ayaa laga guuray. Ardaydu waa inaysan galin isla gelitaan. Ardayda ka socota heerar kala duwan ma wada dhigan doonaan iskuul isku waqti isku mid ah. Fasalada waa la dhaqi doonaa ka dib marka iskuulka dhamaado maalin walba. Ardayna ma haysto waqti bilaash ah, maadaama saacadaha loo dhigo 120 daqiiqo wakhti kasta. Koox kastaa waxay isticmaashaa musqulo u gaar ah. Jaangooyooyin gaar ah oo lagu maydho gacmaha, jeermis-diidka iyo nadaafadda guud ayaa loo sameeyay qof walba oo galaya dhismaha dugsiga.

Ardayda iyo qoysaska halista ugu jira

Ururka carruurta ee noorwiijiga, isagoo la tashanaya machadka caafimaadka bulshada ee Noorway, wuxuu diyaariyay guudmar guud oo ku saabsan baaritaannada kaladuwan ee carruurta iyo dhallinta qaangaarka ah iyo in tixgelinno gaar ah la qaadan karo. Ururka dhakhaatiirta caruurta ee Norwey wuxuu aaminsan yahay in inta ugu badan caruurta qabta cudurada daba dheeraada ay tahay inay aadaan iskoolka xanaanada iyo iskuulka.

**Caruurta iyo dhallinta aan qaan gaarin ee qaba cudurada daba galka / xaaladaha, laakiin iskuulka u tagi kara sidii caadiga ahayd, waxaa ka mid ah:**

• Caruurta iyo dhalinyarada qaangaarka ah ee qaba sonkorow

• Caruurta iyo dhallinta aan qaan gaarin ee neefta si wanaagsan loo xakameeyo

• Caruurta iyo dhallinta aan qaan gaarin oo xasaasiyad leh

• Caruurta iyo dhalinyarada qaangaarka ah ee suuxdin leh

• Caruurta iyo dhalinyarada qaangaarka ah ee qaba cilladda Down syndrome

• Caruurta iyo dhallinta aan qaan gaarin ee wadne garaaca oo aan qabin wadnaha

• Carruurta iyo dhallinta aan qaangaarka ahayn ee qaba cudurrada iswada ee u istcimaalaa difaaca immunosupp murugada oo qaba cudur deggan

• Carruur hore oo dhicis ah oo aan lahayn cudur sanbabka

Ardaydani waa **inaysan** imaanin iskuulka, laakiin waa inay helaan iskuul guri loo habeeyey:

• Caruurta iyo dhallinta aan qaangaarin ee xubin la tallaalay (markii uguhoreeysay ka dib markii la tallaalo)

• Caruurta iyo dhallinta aan qaan gaarin ee dhuumaa lafaha lagu tallaalay 12-kii bilood ee la soo dhaafay

• Carruurta iyo dhallinta aan qaan gaarin ee ku jira daaweynta kansarka firfircoon

• Caruurta iyo dhallinta aan qaan gaarin ee wadne xanuun qabta

• Caruurta iyo dhallinta aan qaangaarka ahayn ee qaba cudurka sambabka daran iyo / ama si weyn hoos u dhigay awoodda sambabka

• Caruurta iyo dhallinta aan qaan gaarin oo leh cudurada habdhiska difaaca cudurada daran ee kudhaca marxalada aan daganayn taasi oo si gaar ah ugu nugul cudurada neef mareenka

• Caruurta iyo dhalinyarada qaangaarka ah ee qaata dawada immunosuppressive iyo xanuun daran oo daba dheeraada

• Tan waxaa lagu dabaqi karaa carruurta kale qaarkood ee qaba cudurro halis ah oo aan halkan lagu xusin. Xaaladaha noocaas ah, baahida loo qabo waxbarasho laqabatimay waa in lagu caddeeyaa takhtarka carruurta dhigta.

Waalidiinta halista ku jira waxay la xiriiri karaan dhakhtarkooda si ay u qiimeeyaan baahida loo qabo bixinta agabka iskuulka / iskuulka lagu dhigto si loo xaddido halista infekshinka guriga. Ardayda leh ilaaliyayaasha (dadka kale ee guriga ku jira) ee khatarta ku jira, wada hadal waa in lagu sameeyaa iskuulka iyo waalidka haddii ay suurta gal tahay abaabul. Xaaladaha noocaas ah, tixgelinta waa in sidoo kale la siiyaa danaha ugu wanaagsan ee cunugga / dhallinta.

**Ugu dambeyntii**

Waa u muhiim carruurta iyo dhallinta yar inay dugsi tagaan. Waxaan leenahay himilooyin sare xagga horumarka xirfadeed iyo bulsho ee ardaydayada. Isla mar ahaantaana, waxaan fahansanahay in masiibadaani ay saameyn ku yeelan karto dadka qof ilaa qof iyo qoys ilaa qoys si ka duwan. Xiriir wanaagsan oo furfuran oo u dhexeeya dugsiga iyo guriga ayaa muhiim noo ah inaan tan ku helno. Haddii adiga waalid ahaan aad ka yaaban tahay wax, la xiriir macallinka xiriirka, shaqaalaha deegaanka ama maamulka iskuulka. Bogga websaydhka dugsiga waxaa ku yaal faahfaahinta xiriirka. Waxaan rabnaa inaan noqonno kuwo debecsan oo is waafajin kara.

Mvh: Rektor Mats Thyli

Oslo kommune har laget informasjonsskriv/film til befolkningen på ulike språk. Se de gjerne her:

Engelsk informasjonsside

<https://www.oslo.kommune.no/english/coronavirus/>

Urdu

<https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13364410-1587029066/Tjenester%20og%20tilbud/Koronavirus/Informasjon%20p%C3%A5%20flere%20spr%C3%A5k/Informasjon%20om%20koronavirus%20-%20%20urdu.pdf>

Arabisk

<https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13364414-1587029931/Tjenester%20og%20tilbud/Koronavirus/Informasjon%20p%C3%A5%20flere%20spr%C3%A5k/Informasjon%20om%20koronavirus%20-%20arabisk.pdf>

Somali

<https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13364426-1587028092/Tjenester%20og%20tilbud/Koronavirus/Informasjon%20p%C3%A5%20flere%20spr%C3%A5k/Informasjon%20om%20koronavirus%20-%20%20somali.pdf>