

# Macluumaadka Muhiimka ah ee PCC COVID-19

Si loo xaqiijiyo badbaadada dhammaan ardayda, xarunta iyo shaqaalaha, PCC ayaa leh nidaamyada caafimaadka iyo badbaadada goobta oo cusub ee COVID-19. Macluumaadkani wuu isbeddeli karaa.

**Haddii aad aaday dhismaha and xarunta PCC ama aad aaminsan tahay in aad qabto COVID-19, fadlan soo ogeysii Kooxda Soo sheegista COVID-19 telefoonka 971-722-1919 ama [covidreporting@pcc.edu](mailto:covidreporting@pcc.edu).**

Xarumaha iyo dhismayaasha PCC waxay kaliya u furan yihiin ardayda ka tirsan koorsooyinka la oggolaaday iyo ganacsiga Kulliyada ee rasmiga ah.

## **Ka hor inta aadan markii u horreysay imaan xarunta PCC:**

- Dhammeystir tababarka caafimaadka iyo badbaadada ee laga helo bogga [Macluumaadka loogu talagalay Ardaydeena](#).
- Dhammeystir is-baarista qof ahaaneed ee maalinlaha ah ee loogu talagalay ardayda ee laga helayo [MyPCC](#) | **Meesha muhiimka ah 'Home tab' | Goobta Macluumaadka COVID-19 | is-baarista qof ahaaneed ee maalinlaha ah ee loogu talagalay ardayda**
  - Saxiix aqbalaada xeerarka & khatarta jirta ee ka muuqata is-baarista qof ahaaneed horreysa.
  - Ku guuldareysiga is-baarista qof ahaaneed ee maalinlaha ah waxay keeni kartaa in loo gudbiyo kooxdayada Anshaxa Ardayga iyo Taageerada Bulshada.

## **Maalin kasta oo aad aado dhismaha PCC.**

- Dhammeystir is-baarista qof ahaaneed ee maalinlaha ah ee loogu talagalay ardayda ee laga helayo [MyPCC](#) | **Meesha muhiimka ah 'Home tab' | Goobta Macluumaadka COVID-19 | is-baarista qof ahaaneed ee maalinlaha ah ee loogu talagalay ardayda**
- Xiro [waxyaabaha wajiga la gashado](#).
- Joogtee [kala fogaanshaha jir ahaaneed](#) ee dadka kale.
- Joogtee [nadaafadda qacanta](#) ka hor inta aan la bilaabin hawsha.

## **Samee Is-baarista Qof ahaaneed ee Maalinlaha ah**

Maalin kasta oo aad timaado PCC waa in aad sameysaa is-baarista qof ahaaneed ee astaamaha COVID-19, oo uu ku jiro fiirinta heerkulka oo maalin kasta ah haddii aad karto. Waa in aadan imaan dhismaha jaamacada haddii aad adigu dhawaan yeelatay jiro wadata

astaamaha COVID-19. Kaliya waxaad timaadaa PCC haddii aad caafimaad qabto oo aad caafimaad qabtay 5 maalmood ee la soo dhaafay,

Si aad u sameyso is-baarista qof ahaaneed ee maalinlaha ah, waxaad gashaa [MyPCC](#) oo heshaa meesha la sii gelayo ee ku taala halka muhiimka ah 'Home tab' ee ka tirsan Goobta Macluumaadka COVID-19.

Is-baarista qof ahaaneed ee maalinlaha ah waxaa lagu soo daabacay Ingiriisi. Haddii aad ugu yaraan mid ka mid ah su'aalaha ku jawaabto "Haa" waxaad u baahan tahay in aad ka fogaato dhismaha. Haddii aad su'aalaha oo dhan ku jawaabto "maya," waa lagu fasaxay in aad timaado xerada. Kuwani waa su'aalaha ku saabsan is-baarista qof ahaaneed:

1. 5 maalmood ee la soo dhaafay, miyaad yeelatay baaritaan lagaaga helay COVID-19 ama yeelatay baaritaanka COVID-19 oo natiijooyinkooda wali la sugayo?
2. Miyaad leedahay mid ka mid ah astaamahani?
  - Qandho ama dareemida qandho (sida qarqaryo, dhidid)
  - Qufac
  - Dhibaato lagu qabo neefsashada oo khafiif ah ama dhexdhexaad ah
  - Cune xanuun
  - Muruq xanuun ama jir xanuun
  - Madax xanuun
  - Matag ama shuban
  - luminta dhadhanka iyo urta oo cusub
  - Ciriiri ama sanko oo duuf ka socdo
3. Miyaa si buuxda lagaaga tallaalay COVID-19?

## Xiro Waxyaabaha Wajiga La gashado

PCC waxay qof kasta oo jooga goobta PCC, xataa goobta gawaarida la dhigto dhexdeeda, uga baahan tahay in uu xirto wax wajiga la gashado. Waxaad u baahan doontaa in aad mid ku xirato bannaanka marka la joogo haddii aadan joogteyn karin kala fogaanshaha jir ahaaneed.

- Gacmahaaga dhaq ka hor inta aadan gashan wax aad wajiga gashado.
- Kor saar sanko iyo afkaaga korkiisa oo ku adkee garkaaga hoostiisa.
- Isku day in aad in si fiican ugu habeysid dhinacyada wejigaaga.
- Xaqiiji in aad si fudud u neefsan karto.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida loo doorto, xirto ama waxyaabaha wajiga la gashado 'face coverings' oo nadiif ah ayaa laga helayaa [CDC](#).

## Ilaali Kala fogaanshaha Jir ahaaneed

Waxaan qof kasta oo jooga goobta PCC ku dhiirigelinaynaa in ay kala fogaadaan oo aysan isku soo ururin ilaa xadka ugu badan ee suurtagalka ah.

Inta la joogo kulamada fool ka foolka ah, isku imaanshaha, dhacdooyinka, iyo shirarka PCC waa in ay isticmaalaan Google Meet ama Zoom. Waxaad baran kartaa sida loo isticmaalo aaladahani adiga oo booqanaya [miiskeena caawimaada ardayga](#).

## Gacmahaaga Dhaq

Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan muddo 20 ilbiriqsi ah ama isticmaal boqolkiiba 60% ama ka sarreysa oo ah waxyaalaha aalkolada ka kooban ee gacmaha lagu nadiifiyo ka hor inta aadan imaan goobta PCC, ama marar badan haddii loo baahdo.

Saabuun iyo biyo ayaa laga heli doonaa musqulaha oo dhan, iyada oo goobaha waxyaalaha gacmaha lagu nadiifiyo 'hand sanitizer' laga heli karo meelaha isticmaalka sare leh sida albaabada laga soo galo dhismayaasha iyo fasallada, sida ay macquul u tahay.

Hab-dhaqanka wanaagsan ee neefsashada ayaa sidoo kale aad u muhiim ah. Waa in aad dabooshaa qufaca iyo hindhisada adiga oo ku daboolaya xusulkaada/suxulkaada, ama waxyaalaha wax lagu tirtiro 'tissue' marka aadan xirnayn maaskaro. Waxyaalaha wax lagu tirtiro 'tissues' waa in la tuuraa ama gacmaha la dhaqdaa ama si dhakhso ah loo isticmaalaa waxyaalaha gacmaha lagu nadiifiyo.

## Diyaarinta Meel & Calaamadaha

Waxyaabaha la soo dhejiyo ayaa la dhigaa albaabada laga soo galo dhismaha, goobaha barnaamijka, iyo musqulaha si bulshada loo xasuusiyo waxyaabaha looga baahan yahay caafimaadka iyo badbaadada cudurka COVID-19, sida waxyaabaha wajiga la gashado, kala fogaanshaha jir ahaaneed, gacmo dhaqista, iwm.

Waxyaabaha la soo dhejiyo ayaa sidoo kale la dhigaa sagxadaha iyo derbiyada oo la xiriira

- Jihada ay cagtu u socoto
- Shuruudaha kala fogaanshaha jir ahaaneed
- Tirada dadka joogi karta meel oo dib eegis lagu sameeyay
- Alaabta wax laga beddelay & isku habeynta kuraasta la fariisto
- Xaddidaadaha isticmaalka wiishka

## Wax qorsheynta

Haddii aad hayso sabab la xiriirta naafanimada oo ah in aadan awoodin in aad buuxiso xeerarka caafimaadka iyo badbaadada ee COVID-19, waxaad codsan kartaa in wax lagu sii qorsheeyo.

La xiriir [disability.services@pcc.edu](mailto:disability.services@pcc.edu) si aad ugala hadasho fursadaha aad heli karto.

## Qiritaanka Khatarta Jirta

Cudurka aan hore loo arag ee novel coronavirus ("COVID-19") waa cudur aad la isku qaadsiiyo oo lagu dhawaaqay in uu yahay cudur baahsan oo caalami ah iyo xaalad caafimaad oo degdeg ah. Iyada oo dadka qaarkood ee qaba COVID-19 aysan marnaba noqon kuwo leh astaamaha cudurka ama ay dhici karto in ay muujin astaamaha cudurka in muddo ah, COVID-19 wuxuu noqon karaa mid nafta halis gelinaya. Macluumaadka ku saabsan COVID-19 waxaa laga heli karaa website-kan [CDC COVID-19](#).

### **Heshiiska si Loo raaco Xeerarka Dhanka Badbaadada**

Yareynta faafida cudurka COVID-19 ee Kulliyada Bulshada ee Portland ("PCC") waa mas'uuliyad ay wadaagaan dhammaan xubnaha ka tirsan bulshadeena ee doortay in ay ku soo laabtaan dhismaha jaamacada oo si shakhsi ah uga qayb qaataan wixii koorsooyin, hawlo, iyo dhacdooyin ah.. Sida ku cad Siyaasada Guddiga 3506 (Dib u bilaabida Fasallada Shakhsi ahaaneed, Goobta la joogo laga bixinayo, iyo Adeegyada), PCC waxay higelinaysaa tiro ah xeerarka dhanka badbaadada, borotakoolada, iyo nidaamyada ee COVID-19 (oo la isku yiraahdo "Xeerarka Dhanka Badbaadada ee COVID-19") kaasi oo ah dadaal lagu yareynayo halista ardayda iyo isticmaalayaasha kale ee dhismaha jaamacada in uu soo gaaro sidoo kalena gudbinayaan COVID-19 ee jooga PCC. Iyada oo ah shuruuda soo gelitaanka dhismaha(yaasha) PCC iyo si shakhsi ah uga qayb qaadashada wixii koorsooyin, hawlo, ama dhacdooyin ah ee teeramkani (ha ahaato dhismaha jaamacada ama meel ka baxsan dhismaha jaamacada), ardaydu waa in ay oggolaadaan in ay raacaan dhammaan Xeerarka Dhanka Badbaadada ee COVID-19 ee khuseeya waqtiyada ku habboon oo dhan. Xeerarkan Dhanka Badbaadada ee COVID-19 waxay raacaan sharciga khuseeya iyo shuruudaha maamulka caafimaadka, waxaana dhici karta in la cusbooneysiyo marka waqti la joogaba hadba sida u duruufu isku beddesho. Is xasuusinta xeerarka dhanka badbaadada ay lagu soo dhejiyaa guud ahaan dhismaha jaamacada iyada oo Xeerarka Dhanka Badbaadada ee COVID-19 ee PCC si buuxda oo dheeraad ah loogu sharraxo bogga ilaha [Coronavirus \(COVID-19\)](#) ee website-ka PCC, taasi oo ardayda lagu dhiirigeliyo in ay dib u eegid ku sameeyaan.

Saxiixida aan saxiixayo heshiiskani, waxaan oggolaanayaa in aan raaco dhammaan Xeerarka Dhanka Badbaadada ee COVID-19 ee khuseeya ardayda inta ay joogaan dhismaha jaamacada ama si shakhsi ah uga qayb qaadanayaan wixii koorsooyin, hawlo, ama dhacdooyin ah (ha ahaato dhismaha jaamacada ama meel ka baxsan dhismaha jaamacada). Xeerarkani iyo shuruudahani waa in si joogto ah loo cusbooneysiiyaa, waxaana laga heli karaa website-ka COVID-19 ee hoosta laga sii galeyo. PCC waxay ardayda email ahaan ku soo ogeysiin doontaa wixii isbeddelo la taaban karo ee yimaada ee khuseeya Xeerarka Dhanka Badbaadada ee COVID-19, iyada oo la adeegsanayo koontada email-ka ee ardayda PCC. Waxaan sidoo kale fahamsanahay in ay tahay in aan raaco dhammaan shuruudaha loogu talagalay go'doonsanaanta/karatiinka, sida ay waajibisay PCC.

Ardayda ka qayb qaadanaysa fursadaha iskaashiga waxbarasho, ama hawl kasta oo la xiriirta PCC oo aan ka jirin dhismaha PCC, waxaa laga filayaa in ay raacaan dhammaan xeerarka dhanka badbaadada ee goobta ama martigelinaysa hawsha.

Raacida Xeerarka Dhanka Badbaadada ee COVID-19 ee PCC waa hab muhiim u ah ardayda si ay si ballaaran uga caawiso ilaalinta caafimaadka iyo badbaadada ardayda iyo bulshada PCC. U hoggaansanaan la'aanta Xeerarka Dhanka Badbaadada ee COVID-19 ee PCC waxaa laga hadli karaa iyada oo la adeegsanayo waxbarasho ama nidaamyo kale oo aan ahayn anshax marin, laakiin waxaa jiri kara waqtiyo wax u hoggaansanaan la'aanta laga hadli doono iyada oo la adeegsanayo nidaamyada anshaxa ee lagu dejiyay Xeerka Anshaxa Ardayga.

### **Qiritaanka Khatarta Jirta**

Iyada oo ah shuruuda soo gelitaanka dhismaha(yaasha) PCC iyo si shakhsi ah uga qayb qaadashada koorso, hawl, ama dhacdo (ha ahaato dhismaha jaamacada ama meel ka baxsan dhismaha jaamacada) ee la xiriirta PCC, waxaan ka markhaati kacayaa kuwa soo socda:

- Waxaan fahamsanahay oo qirayaa inkasta oo ay jiraan oo tallaabooyin ay qaaday PCC si loo yareeyo faafida cudurka COVID-19, oo ay ku jiraan hirgelinta Xeerarka Dhanka Badbaadada ee COVID-19, ay PCC meesha ka saari karin halista ah in uu i soo gaaro ama qaado cudurka COVID-19 inta aan joogo dhismaha jaamacada ama inta aan sida shakhsiga ah uga qayb qaadanayo koorso, hawl, ama dhacdo (ha ahaato dhismaha jaamacada ama meel ka baxsan dhismaha jaamacada).
- Waxaan anigu si ikhtiyaari ah, oo faa'iido ii leh, u dooranayaa in aan si shakhsi ah uga qayb qaato wixii koorsooyin ah, hawlo, ama dhacdooyin ah ee aan ka qayb galo ee la xiriirta PCC iyada oo uu jiro faham buuxa iyo qiritaan aan qabo oo la xiriirta halisaha caafimaad iyo badbaado ee COVID-19 ee imaan kara, oo ay ku jiraan halista ah jiro daran ama dhimasho, ee tani ay igu keenayso.

Saxiixayga hoosta ku yaala, waxaan qirayaa in aan akhriyay Qiritaanka Khatarta Jirta ee COVID-19. Waxaan fahamsanahay oo qirayaa inkasta oo ay jiraan Xeerarka Dhanka Badbaadada ee COVID-19 oo PCC ay hirgelinayso, ay PCC meesha ka saari karin halista ah in uu i soo gaaro ama qaado cudurka COVID-19 inta aan joogo dhismaha(yaasha) PCC ama la xiriirta sida shakhsiga ah uga qayb qaadashada koorsooyin, hawlo, ama dhacdooyin ah ee aan ka qayb galo (ha ahaato dhismaha jaamacada ama meel ka baxsan dhismaha jaamacada). Waxaan sidoo kale oggolahay in aan raaco dhammaan Xeerarka Dhanka Badbaadada. Waxaan si buuxda u fahamsanahay macluumaadka lagu bixiyay halkani oo ku raacsanahay hadalada uu dhigayo.