



Degmada San Diego

Hagida Cunto Quudinta
Inta lagu jiro COVID-19



Cunto waxay isu keeni kartaa dareenka beesha iyo farxada kuwa aan awoodi karin inay iskood u sameystaan, quudi dadka baahan, oo wacyigeli cuno yarida jirta.

Iyadoo ay jiraan halis marka aad dhexgaleyso xubnaha aan-qoyska ka mid aheyn, taxadar dheeri ah ayaa loo baahan yahay si loo yareeyo halistan loogana hortago faafida COVID-19. Tilmaamaha soo socda waxay ku siinayaan qalqaalo ku aadan bixinta cunto sadaqo ah inta lagu jiro cudurkan faafay waxayna cadeynaysaa nidaamka iyo borotakoolka loo baahan yahay in la xaqiijo in cuntadii loo qeybiyey si ammaan ah.

Lagu taliyey

- **Ugu fiican** Tabarucaada ama iskaashiga lala sameeyo baankiga cuntada maxaliga ah si looga caawiyo howlgal la abaabulay. Si aad u hesho urur kuu dhow, booqo www.sandiegofoodbank.org ama www.feedingsandiego.org. Cunto kulul/qabow horey loo soo xiray oo laga qaadanayo goobta toos adigoo gaarigaaga saaran ama gudaha u galaya inta lagu jiro saacadaha cayiman. Ururada waa inay soo buuxiyaan **Waxyaabaha Looga Baahan Yahay Amarada Caafimaadka Dadweynaha** oo ay isugu jiraan, laakin aan ku xadidineen shaqaalaha/tabarucayaasha ee baaritaan caafimaad inay maraan (in laga baaro calaamadaha heerkulka, iyo in la cadeeyo in shaqsigaa in dhawaan isu soo bixin xaalada la yaqaano 14 maalmood ee tegey), kala fogaansho jir ahaan, weji dabool habboon, calaamad ogeysiinta dadweynaha, iyo jeermistirid joogto ah dhammaan meelaha aad taabatay oo idil.
- **Fiican** Banaankoo kula soo casheyso in isu jirta 6 dhudhun oo u dhexeysa shaqsiyaadka aan isku reerka aheyn.

La mamnuucay

- Adeega cuntada ama diyaarinta guri loogu soo diyaariyo quudinta sadaqada ah.

Howlgalada quudinta waxaa keliya la sameyn karaa urur **Loo fasaxay** ama **Ka diiwaangashan** Degmada San Diego Waaxda Caafimaadka Deegaanka (DEH), ama **Laga dhaafay** Xeerka Cuntada Tafaariikhda ah Sharciga. Si aad u barato hadii howlgaladaada quudinta sadaqada ah **Laga dhaafay** ama looga baahan yahay **Diiwaangelin** ama **Fasax** booqo DEH Howlgalka Quudinta Sadaqada website oo ah:

<https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/deh/fhd/food/charitablefeedings.html>

Ururada leh oggolaanshaha caafimaadka ama ka diiwaangashan Ururka Quudinta Adeega Sadaqada Xadidan (LSCFO) oo yimid DEH oo jecel inay bixiyaan cuntada sadaqada iyagoo siinaya dadka u baahan kasokow ururka qeybintiisa caadiga ah, waa inay raacaan tilmaamaha dukumintigan ku yaala oo ay horumariyaan qorshaha quudinta oo ammaan ah. Qorshaha hawlgalka nabdoon iyo San Diego Cuntada Xarunta dhameystiran, borotakoolka hawlgalka, waa in labadaba la dhajiyaa oo la heli karaa si dib loogu eego.

La casriyeeyey 12-11-2020

Degmada San Diego

Hagida Quudinta Ciida Sadaqada

Inta lagu jiro COVID-19



Guud

- Bixi meelo laga soo galo iyo meelo laga baxo oo gooni ah si looga hortago isu imaatinka martida imaanaysaama ka socota xafladda, oo haysta Waraaqaha la soo dhajiyey ee ku habboon ka cunteynta San Diego iyo Hab-maamuleedka Hawlaha Xarunta San Diego ee dhegan meelaha laga soo galo munaasabada.
- Ku samee baaritaanno caafimaad dhammaan shaqaalaha iyo mutadawiciinta si loo hubiyo inaysan qabin calaamadaha COVID-19 ama ay ku dhaceen COVID-19 14 maalmood u horreeya quudinta.
- Hubso in gacmo nadiifiye ku filan loo heli karo dhammaan martida iyo shaqaalaha.
- Hubso in weji daboolida marwalba la xidho, marka aan loo fadhiisanaynin in la cunteeyo, iyo weji daboolaha dheeraadka ah loo heli karo kuwa martida ah ee aan midkood haysan.
- Calaamadee dhammaan aagagga ay martidu ku sugi doonaan safka si loo hubiyo kala fogaansho jireed oo habboon.
- Hayso qaddar kugu filan oo ah musqulo la qaadi karo ama joogto ah oo ay ku jiraan saabuun gacmeed iyo tuwaallo waraaqo ah oo jeermis lagu dilo saacaddiiba.
- Adeegso EPA la ansixiyay oo ay ku taxan yihiin jeermis dile oo awood u leh xakamaynta faafitaanka COVID-19 oo raac Hagaha Guud ee Jeermiska ee DEH.
- Samee awooda ugu badan ee qaadista iyo / ama xulashooyinka cuntada si loo hubiyo in fogaan ahaanta jirka la sii wadi karo. U xilsaar shaqaalaha inay jaangooyaan tirada martida soo galeysa goobta ay wax ka dhacayaan si ay u joogaan qaddarka ugu badan.
- Hubi inay jiraan shaqaale ku filan oo goobta jooga oo la heli karo, iyo in dhammaantood si wanaagsan loogu tababaray qorshaha badbaadada hawlgalka iyo hab-maamuuska xarunta cuntada.
- Lahow Maareeyaha Qorshaha Ka Hortagga ee loo xilsaaray kaas oo mas'uul ka noqon doona hubinta in qorshaha howlgalka ee nabdoon loo fuliyo sida ku cad qorshaha iyo caawinta mutadawiciinta iyo xubnaha kale ee shaqaalaha inta lagu jiro xaaladaha adag.

Soo Qaadasho Kaliya

- Hubi in qalabka kuleyl iyo qabow ku filan la heli karosi loo ilaaliyo heerkul ku haynta saxda ah ee cuntada la bixin doono. Kormeer joogto ah ee heerkulka ku haynta ayaa la qaadi doonaa iyo tallaabo saxan ayaa loo baahan doonaa in laga qaado walxaha cuntada ah ee aan lagu hayn heerkul saxda ah.
- Hubi dhammaan aagaga ay maridu ku sugi doonaan si loo hubiyo kala fogaansho jireed ah oo habboon.
- Dhacdooyinka wadistadhex -mar, dejiso qorshe aad ku xakamaynayso kororka taraafikada agagaarka xaruntaada kana hubso Waaxda Aaga aagga wixii shuruudo ah ee loo baahan yahay in lagu buuxiyo xakamaynta taraafikada.

Goobta lagu Cunteeyo

- Waqtiyada fadhiga ee xulashooyinka cunto-qaadashada waa in la xayiro si looga hortago isu imaatinyo waaweyn ay sameystaan intay sugaan in la fadhiisto.
- Ma jiro karo macaamiil iskood u adeegta oo cunto ah, oo ay ku jirto adeega qalabka wax lagu kariyo. Cunooyinka oo dhama waa inay baakado lagu duuduubaa oo lagu qaato cuntada.
- Miisaska oo dhan waa in la hagaajiyaa si loo hubiyo in 6 dhudhun oo kala fogaanshaha jireedka lagu hayo iyaga dhexdooda. Miisaska oo dhan waxay u baahan doonaan in si habboon loo nadiifiyo inta u dhexeysa isticmaalka.

Wixii su'aalo la xiriira macluumaadkan, macluumaad badan oo ku saabsan howlgalada quudinta sadaqada, ama dib u eegis bilaash ah ee qorshaha howlgalka ee badbaadada quudinta, fadlan, la xiriir khadka Macluumaadka Quudinta ee Hay'ada DEH (858) 505-6803 ama iimaylka DEH.FoodSafety@sdcounty.ca.gov.

La casriyeeyey 12-11-2020

www.coronavirus-sd.com

