



San Diego Unified School District

EUGENE BRUCKER EDUCATION CENTER
4100 Normal Street, San Diego, CA 92103-2682

(619) 725-5506

Terry B. Grier, Ed.D.
Superintendent

Mudane Waalidiinta, Ardeyda iyo Shaqaalaha,

Sida aad la socotaanba, hargabka xun ee la yidhaahdo swine flu waxaa laga helay afar qof oo ku nool Gobolka San Diego, oo saddex ka mid ah ay carruur yihiin. Dhammaantood astaamaha lagu arkay waa kuwo sahlan. Xafiiska Adeegyada Caafimaadka ee Gobolka San Diego kuma uusan dhawaaqin inay xaaladanu hargabka xun ay tahay mid aad halis u ah.

Wakhtigan aan hada joogno, Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Gobolku waxay inoo sheegeysaa in ardeyda aan bukin ay dugsiga imanayaan, dugsiyaduna ay furnaan doonaan. Waxaan si joogto ah ula socon doonaa dugsiyada iyo carruurta, waxaan kale la socon doonaa wixii akhbaar ah ee ha'ayada caafimaadka ka soo baxa, taas oo aan idin kula socodsiiin doono wixii warbixino ah shabakada Internetka ee degmada iyo telefoonka nidaamka autoomatiga ah.

Waxaan idin ka codsaneynaa inaad nagu caawisaan la socodka caafimaadkiina, iyo caafimaadka ardeyda. Astaamaha jeermiska cudurada ee swine influenza waxay isu eg yihiin kuwa xilliga hargabka xun uu dhaco oo kale ah. Astaamahaas waxaa ka mid qandho, qufac, cune xanuun, jidh xanuun, madax xanuun, qabow iyo daal. Dadka qaarkood waxay soo sheegeen shuban iyo mentag. Talaalka sannad kasta loo qaato hargabka xun (flu) kaama difaacayo ama ilaalineyo fayraskan khaaska ah.

Halkan hoose waxaa ku yaala siyaabaha aad adiga iyo qoyskaaguba isaga ilaalin kartaan:

- Waxaad ku dadaashaa fayadhawrka wacan ee gacmaha—si wacan gacmahaaga mar walba u meydh.
- Qufacaaga dabool—waxaad ku dabooshaa warqad khafiif ah ama , ama waxaad ku hindhistaa shaatigaaga gacmihiisa.
- Carruurta iyo dadka waa weyn ee xanuunsaneya waa inay guriga iska joogaan oo aysan dugsii iyo shaqo toona imaanin, waana inay ka fogaadaan dadka kale ee xanuunsaneya.

Macallimeenta iyo shaqaaluhu waxay kale oo muhimad weyn siin doonaan in mar kasta gacmaha la iska meydho iyo “in lagu hindhiso gacmaha shaatiga.” Haddii ardeyga astaamaha hargabka xun lagu arko looma oggolaan doono inuu dugsiga sii joogo.

Wixii warbixin dheeraad ah, fadlan waxaad la xidhiidhaa Khadka Xaaladaha Deg degga ah ee Gobolka San Diego kuna saabsan Hargabka xun ee Swine oo telefoonkoodu yahay (858) 715-2250, fadlan waxaad wacdaa dhakhtarkaaga ama Ha'ayada Caafimaadka Dadweynaha ee Gobolka oo telefoonkoodu yahay (619) 515-6520. Warbixinada waxaa kale oo lagu soo daabacayaa shabakada Internetka ee waxbarashadda degmada oo ah www.sandi.net.

Waxaan idiin xaqiijineyaa inaan ku dadaali doono inaan qaadno talaabo kasta oo loo baahan yahay in ardeyda iyo shaqaalaha caafimaadkoodu lagu badbaadiyo.

Si Daacadnimo ah ,

Terry B. Grier, Ed.D.
Madaxa Waxbarashadda

Somali version: Swine flu letter v1