

Salaan Qaali ah,

Waxaan haynaa taageero aad loogu baahan yahay oo caawimaad u ah qoysaska iyo ururrada aan la shaqeyno. Maaddaama ay na soo wajahday arrin cusub oo ah COVID-19, dhowr waxyaabood ayaa idiin haynaa. Waxaan sidoo kale kaa codsanayaa inaad ka jawaabto [hal su'aal oo ah daraasadeyn](#)—noo soo sheeg wax aad noo caawin kara oo aan kuugu soo gudbin karno hoggaamin iyo agab.

Markaan sii wadno [uruurinta macluumaad aan dadweynaha kula shaqeyn karno](#), waxaan rabaa inaan idin la wadaago qof muhiim ah oo xubin ka ah kooxda shaqada oo magaceedu yahay Cay Kimbrell—waa qof aan ka helno hoggaamin ay kala timid waaya-aragnimo markii ay ku nooleyd New Orleans, duufaantii Katrina, oo wuxuu xilligaasi sidoo kale ahaa mar ay jirtay dhibaato aad u culus:

Badanaa cidna uma sheego qeybtaas oo ka mid ah sheekada nolosheyda balse hadda waxaan dareemayaa in ay muhiim u tahay wakhtiga aan ku jirno awgiis. Sannadkii 2005-tii waxaan lahaa uur lix bilood ah oo ahaa kii iigu horreeyay oo markaas ninkeyga iyo aniguba waxaa nalaka soo daadgureeyey magaalada New Orleans ka hor inteysan imaan duufaantii Katrina. Isaga iyo aniga waxaan hadda in badan xusuusaneynaa waaya-aragnimadi aan ka soo helnay. Sida dadka kale oo dhan ee magaalada joogay markaas waxaan beddelnay sidii aan ula noolaan lahayn walbahaarka iyo waxyaabaha badan ee aan la garaneyn. Muddo shan bilood ah ayaan ka maqnaa gurigeyga iyo hawlahii caadiga noo ahaa ee nolosha.

[Akhriso sheekadeeda inta kale ee ay Cay xusuusato...](#)

Cuntada, xannaannada carruurta & waxbarashada

Maamulka iskuullada Minneapolis iyo St. Paul waxay soo diyaariyeen bogag intarnetka ah oo lagu caawinayo qoysaska si ay caawimaad uga helaan inta iskuulladu xiran yihiin iyo in ay la socdaan wararka ugu dambeeyey ee labada maamul ee iskuullada. Eeg [macluumaadka iskuullada Minneapolis](#) iyo [macluumaadka iskuullada St. Paul](#) (oo ku qoran luuqado badan).

Guriga oo lagu caafimaadqabo—agabka loo baahan yahay

Si kedis ah ayey culeys ugu noqoneysaa waalid kasta oo guriga ku haysta carruur yaryar - gaar ahaan dadka shaqeyya ama ay sugeyso dano badan oo ay mar kasta ku degdegayaan. [Macluumaadka hadda muhiim ah](#) waxa uu ku qoran yahay luuqadaha Ingiriiska iyo Isbaanishka.

Xannaannada Carruurta

Xarumaha YMCA iyo YWCA waxa ay shaqaalaha muhiimka iyo kuwa aan laga maarmin u hayaan xannaanno carruur. Faahfaahin iyo si aad isugu qorto YMCA [ka eego halkan](#) ama YWCA [ka eego halkan](#).

Waxbarashada intarnetka & waxyaabo kale

Asxaabta ka socota EdNavigator oo ah urur la shaqeyya qoysaska ku nool Louisiana iyo meelo kale oo dalka ka mid ah ayaa nala wadaagaya farriimo noogu imaanaya boostada intarnetka oo ah talooyin iyo macluumaadyo maalin kasta, sida waxbarashada intarnetka iyo waxyaabo kale oo guryaha lagu sameyn karo. [Arag farriimaha EdNavigator oo dhan](#) (luuqadaha Ingiriis iyo Isbaanish—adiga iyo qoysaska waxaad farriimahaas ka dalban kartaan meesha ugu hooseysa ee boggan).

Mar labaad, noo soo sheeg [sida ugu fiican ee aan kuu caawin karno.](#)



Caafimaad ku waara,
Cusmaan Axmed
Agaasimaha Wada-shaqeynta Bulshada