



HAB CUSUB EE HORE LOO SOCDO

Barnaamijka Cudur-Baar in aad Ciyaarto

Dokumentigaan, oo ay ku wargelisay Waaxda Caafimaadka Dadweynha KIntaaki dokumentiga Hanuuninta Dheeraadka ee “Baaris ku Joog” Qorshaha Karantiilka la beddelay (Setembar 15, 2021) oo qeexaya xeeladaha qorsheyaahsa “baaris ugu Ciyaar” si loogu oggolaado ardayda inay sii wataan ciyaaraha caadiga ah eek a baxsan manhajka dugsiyada/ciyaaraha fudud ee atleetikada dugsiyada dhex mara iyo dhaqdhaqaaqyada kale ee ka baxsan manhajka caadiga iyagoo maraa baaris inay cudurka COVID-19 qabin asbuuc walbo. Ka qaybgalka barnaamijkan wuxuu u baahnaan doonaa buuxinta waalidka/mas’uulka ardayga foomka oggolaanshaha baaritaanka hubineed ee cudurka COVID-19.

Ahdaafta aan ka leenahay barnaamijkan:

- In la xaqiijiyo ardayda ka qaybgalaaya dhaqdhaqaaqyada ciyaaraha fudud ee ka baxsan manhajka caadiga iyo kuwa kale ee caadiga ah ay shardi tahay in si joogta ah laga baaro cudurka si ardayda togan qabaan loo diro karantiil si looga hortago faafitaanka cudurka COVID-19
- Si loo fidiyo ardayda iyo shaqaalaha jawi nabdoon ah
- In lala wadaago xogta waaxda caafimaadka deegaanka

Borotokoolka Baaris si aad u Ciyaarto

Ardayda doorta inay ka qaybgalaan dhaqdhaqaaqyada ciyaaraha ka baxsan manhajka/dhaqdhaqaaqyada ciyaaraha fudud ee atleetikada dugsiyada dhex mara iyo kuwa caadiga ee manhajka ka baxsan waxaa laga rabaa inay ilaaliyaan hab maamuska soo socda:

- Ardaydu waxay ka qaybqaadan doonaan barista cudurka COVID-19 ee asbuuclaha ah ee dugsigooda.

Lifaaq B

- Haddii ardaydu ay seegaan maalinta imtixaanka caadiga ah ee dugsigooda, waxay ka qayb geli karaan imtixaanka oo maalin walbo lagu bixiyo dugsiyada dhexe iyo sare iyo gaabaha kale ee lasoo xulay waqtiga dugsiyada kadib oo lacag la'aan ah. **Goobaha waxaa la furaa saacadaha 3:00 PM ilaa 7:00 PM, 3:30 PM ilaa 7:30 PM, iyo kuwo kale 4:30 PM ilaa 8:30 PM**
- Baaritaanka cudurka COVID-19 waa inuu dhaca asbuuc walbo iyo natiijooyinka waxaa la siina ardayda isla maalintaas, dugsigana waa lasoo wargeliyaa.
- Waa in la helaa natiijo taban (inuusan qabin COVID-19) ka hor inta uusan shaqsigu ka qayb gelin dhaqdhaqaaqada caadiga ee manhajka dugsiga ka baxsan/ciyaaraha fudud(atleetika) ee dugsiyada ka dhaxeysa iyo dhaqdhaqaaqada kale ee ka baxdan manhajka caadiga ee dugsiga
- Sidoo kale ardaydu waxay baaritaan ka heli karaan rugo caafimaad kale oo iyagu qarash ka mas'uul ah. Baaristu waa inay noqotaa antijenka deg-degga oo ay ansixisay hay'adda **FDA** si loo aqoonsado caabuqa SARS-CoV-2 ee hadda jira soona fuliya xarun daryeel caafimaad ruqsad haysta ama shaqaale si habboon u tababaran. Ardayda ka hesha baaritaanka goob caafimaad kale waa inay siiyaan natiijooyin taban ah dugsigooda.
- Ka qayb galka dhaqdhaqaaqada kor lagu sheegay darteed, waxaa loo baahanyahay baarista ogaanshaha cudurka COVID-19 asbuuc walbo. Haddii uu ardaygu helo natiijo togane ah (inuu cudurka qabo) waxaa qasab ah inuu karantiil gauri ah gelo sida waafaqsan habraacyada karantiilka ee degmada.