

Talaalkaga: waxa la rabo inaad ka ogaato

Goobta Rainier Beach

Waad ku mahadsan tahay inaad ballan ka qabsatay xarunta tallaalka Rainier Beach ee Magaalada Seattle oo ku yaal Xarunta dadka da'da ah ee SouthEast Seattle.

Si loo hubiyo in booqashadaaddu ay noqoto mid aan ciriiri lahayn oo amni ku salaysan intii suurtoagal ah, fadlan dib u eeg macluumaadkan ka hor booqashadaada si aad u hesho tafaasiil ku saabsan waxa aad keenayso, meesha aad aadi karto, iyo waxa la filanayo. Haddii aad hayso wax su'aalo ah oo ku saabsan goobta ama aad jeclaan lahayd inaad codsato cawimaad, fadlan wac Xafiiska Adeegga Macmiilka ee Magaalada Seattle (206) 684-2489, Isniinta ilaa Sabtida, 8 subaxnimo ilaa 5 galabnimo. Adeegyada luqadda waxaa lagu heli karaa taleefan waxaana laga heli karaa rugta tallaalka.

Ballantaada ka hor

Si loo ilaaliyo caafimaadkaaga iyo dadka kaleba, fadlan ha imaan ballantaada haddii:

- Waxaad la kulantaa calaamado COVID-19 u eg, oo ay ku jiraan qandho, cune xanuun ama qufac; ama
- Waxaad xiriir dhow la yeelatay qof qaba COVID-19 14-kii maalmood ee la soo dhaafay.

Waxaad soo qaadan lahayd ballantaada

- Aqoonsiga sawirka, (haddii aad haysato, looma baahna). Haddii aadan haysan aqoonsi sawir, waxaad weli awoodi doontaa inaad hesho tallaalka bilaash ah.
- Maaskaro ama wejiga oo la daboolo
- Xiro dhar gacmo-gaaban ama gacmo-gashi ah ee aad si fudud u dhaqaajin kartid gacmahaaga si aad u tallaasho gacantaada kore.
- Caddaynta tallaalka, haddii aad qaadanayso cirbadda labaad ama xoojinta. Haddii aadan haysan caddaynta tallaalka, waxaad weli awoodi kartaa inaad hesho talaalkaaga labaad ama xoojinta.

Waxa Aadan soo qaadanaynin

- Xayawaanka (haddii aan ahayn xayawaan adeega)
- Saaxiibada iyo qoyska oo la keeno rugta tallaalka. Haddii aadan haysan xannaano carruur ama aanad u baahnayn gargaar, waxaad keeni kartaa carruur ama qof ku caawiya. Tallaalka waxaa la siin doonaa oo kaliya shaqsiyaadka ballan leh. Saaxiibada iyo qoyska ayaa kugu sugi kara meel ka baxsan goobta kormeerka.

Goorma la Imaadaa

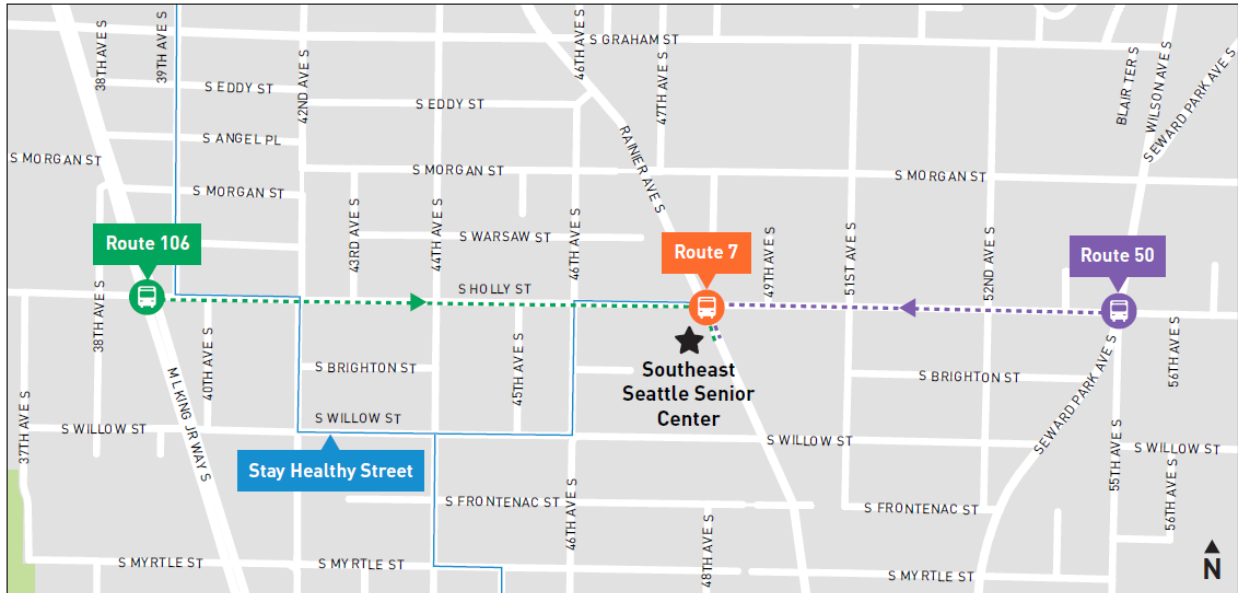
Fadlan imow sida ugu dhakhsada badan ee suurtoogalka ah. Tallaalka nagama dhamaanayso, uma baahnid inaad goor hore timaadid si aad u hubiso inaad is tallaaltay. Haddii aad ballan leedahay, waa lagu tallaali doonaa.

Sida goobta loo gaaro

SouthEast Seattle Senior Center waxay ku taal 4655 S. Holly St. Seattle, WA 98118. Baarkinka wadada ayaa diyaar kugu ah. Baarkin dheeri ah ayaa si toos ah looga heli karaa gadaasha Dukaanka Cheap Chickadee Thrift iyo garaashka baarkinka ee hoos yimaada Xarunta, kaas oo si toos ah aad uga heli kartid u wiishka la raaco.

SouthEast Seattle Senior Centre si sahal ah ayaa loogu heli karaa khadka Metro ee Degmada King 7, 50, iyo 106:

- Route 7: Labada dhinacba, ka soo deg baska S Holly St. Albaabka laga soo galo Koonfur-bari Seattle Senior Centre waxay ku taal S Holly St, oo galbeed ka xigta Rainier Ave S.
- Route 50: Labada dhinacba, waad ka soo degi kartaa baska S Holly St. Soco dhanka galbeed ee S Holly St ilaa aad ka gaadhayso Rainier Ave S. Albaabka Koonfur-bari ee Seattle Senior Centre waxay ku taal S Holly St, dhanka kale ee Rainier Ave S.
- Route 106: Labada dhinacba, waad ka soo degi kartaa baska S Holly St. Soco bari ee dhinaca S Holly St. Xarunta Sare ee Koonfur-bari Seattle waxay ahaan doontaa midigtaada, wax yar ka hor intaadan gaadhin Rainier Ave S.



Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan safarka iyo tilmaamaha, fadlan booqo tripplanner.kingcounty.gov. Gaadiidka bilaashka ah ee lagu tago ama laga qaato goob kasta oo tallaalka waxaa bixiya Lyft iyo Hopelink Mobility (taleefan: 425-943-6706).

Maxaad ka Filan kartaa markaad timaadid

TALLAABADA 1: Is-Diiwaangelinta

Waxaad geli dontaa meesha la isku qaabilo ee si cad u calaamadsan. Waxaa lagaaga baahan doonaa inaad xirato maaskaradaada inta aad tallaalka lagu guda jiro. Waaxda Dab-damiska Seattle (SFD) ayaa kaa caawin doona xaqiijinta ballantaada iyagoo codsanaya lambarka xaqiijinta ballankaaga. Haddii aadan haysan lambarkaaga xaqiijinta, shaqaaluhu waxay ku weydiin doonaan magacaaga iyo taariikhda dhalashada. Magaca aad bixisid waxa uu u baahan yahay in uu u dhigmo magaca loo qorsheeyay wakhtiga loo cayimay. Haddii aad haysato, hubi inaad wadato aqoonsiga sawirkaaga oo kuu diyaarsan inaad muujiso, laakiin aqoonsiga looma baahna. Xubin ka tirsan kooxda SFD ayaa xaqiijin doona macluumaadkaaga shakhsiyeed iyo xiriirkaaga. Waxay sidoo kale ku weydiin doonaan dhowr su'aalood oo baaris caafimaad oo qasab ah. Qaybtani waxay socon doontaa ilaa saddex daqiiqo.

TALLAABADA 2: Qaado Tallaalkaaga

Tallaalkaaga waxaa maamuli Waaxda Dabdemiska Seattle. Fadlan gacantaada ku soo duub cududda aad doorbidayso in lagugu tallaalo. Waxaad heli doontaa baandayge waxaana lagu siin doonaa macluumaadka ku saabsan tallaalka aad qaadnayso. Qaybtani waxay socon doontaa ilaa saddex daqiiqo.

TALLAABADA 3: Ku naso aagga kormeerka

Fadhiiso Aaggeena Kormeerka oo sug wakhti 15 daqiiqo ah. Haddii aad waligaa la kulantay falcelin daran tallaalka ka baddii, fadlan sug ilaa 30 daqiiqo. Waaxda Dab Demiska ee Seattle waxay kuu jiraan dhowr santa mitar awoodna waxay u lea yahiin inay kaa caawiyaan baahi kasta oo aad qabto ama inay ka jawabaan su'aalo kasta ee aad hayso. 15 daqiiqo ka dib, waxaad aadi kartaa guriga! Sida caadiga ah, habka oo dhan wuxuu socdaa ilaa 30 daqiiqo. Haddii aad qaadato tallaalka xoojiyaha, uma baahnid inaad ku sugto Aagga Kormeerka oo waxaad isla markiiba guriga u aadi kartaa tallaalka kadib.

TALLAABADA 4: Waa lagu tallaalay!

Haddii aad qaadnayso tallaalka Moderna ama Pfizer, samee ballan kalandarka si aadan u iloobin talaalkaaga labaad. Hambalyo tallaalkaaga!