

# Talaalkaga: waxa la rabo inaad ka

Waad ku mahadsan tahay inaad balan ka qabsatay Xarunta Tallaalka ee Magaalada Seattle iyo Pliable's West Seattle.

Si loo hubiyo in booqashadaadu ay noqoto mid aan ciriiri lahayn oo amni ku salaysan intii suurto gal 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 qabto wax su'aalo ah ama aad jeclaan lahayd inaad codsato caawinta naafada, fadlan wac Xafiiska Adeegga Macmiilka ee Magaalada Seattle (206) 684-2489, Isniin ilaa Jimce, 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 soo xaadirin 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 gacmo-gaaban ama dhar gacmo-gashi ah oo duudduuban ama si fudud u dhaqaajin kara si aad ugu tallaasho gacantaada kore.
- Caddaynta tallaalka, haddii aad qaadanayso qiyaastaada labaad ama xoojinta. Haddii aadan haysan caddaynta tallaalka, waxaad weli awoodi kartaa inaad hesho talaalkaaga labaad ama xoojinta.

## Waxa Aadan Keeneyn

- Xayawaanka (haddii aan ahayn xayawaan adeeg)
- 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.

## Goorta la imanayo

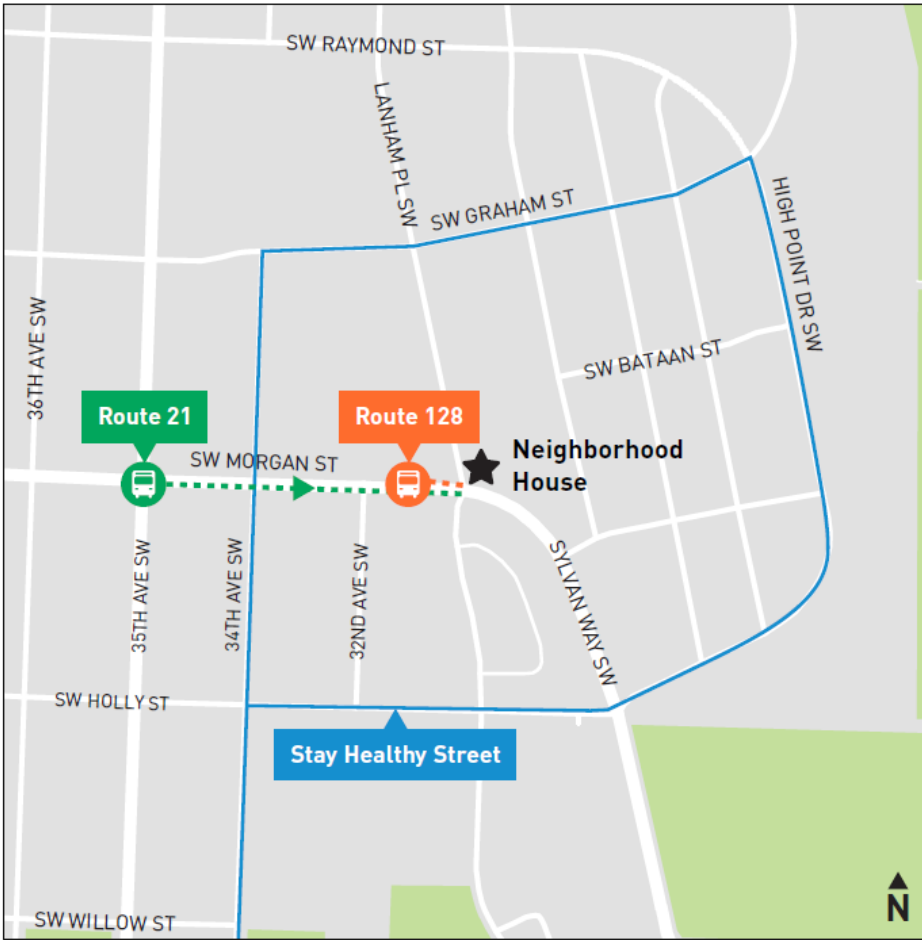
Rugta Tallaalka ee West Seattle waxay badanaa shaqeysaa jimcaha laga bilaabo 11 subaxnimo ilaa 7 galabnimo iyo badanaa sabtida 8:30 subaxnimo ilaa 4:30 galabnimo, balamona looma baahna. Haddii aad ballan samaysato, fadlan u imow sida ugu dhow wakhtiga ballanta ee suurto gal ah. Annagu kama dhammaan doono tallaalka, uma baahnid inaad goor hore timaadid si aad u hubiso inaad is tallaaltay.

## Sida Loo Gaadho Halkaas

Waxaa jira baarkin xadidan oo bilaash ah goobta ee Rugta Tallaalka Galbeedka Seattle, 6400 Sylvan Way SW Seattle, WA 98126. Waxa kale oo jira baarkin bilaash ah oo wadada agteeda ah.

Rugta Tallaalka ee Galbeedka Seattle si sahal ah ayaa loogu heli karaa King County Metro Routes 21 iyo 128:

- Waddada 21: Labada dhinacba, ka soo deg baska SW Morgan St. Soco bari ee SW Morgan St ilaa aad ka gudubto Lanham Pl SW/31<sup>st</sup> Ave SW. Galitaanka Rugta Tallaalka Galbeedka Seattle (Neighborhood House High Point) waxay ahaan doontaa bidixdaada.



- **Waddada 128:** Labada dhinac, ka deg baska Lanham Pl SW. Goy Lanham Pl SW/31<sup>st</sup> Ave SW – albaabka laga galo Rugta Talaalka Galbeedka Seattle (Neighborhood House High Point) waxay ahaan doontaa bidixdaada.

Gaadiidka bilaashka ah ee lagu tago ama laga qaato goob kasta oo tallaalka waxaa bixiya [Lyft](#) iyo [Hopelink Mobility](#) (taleefan: [425-943-6706](tel:425-943-6706)).

## [Maxaad ka Filan kartaa markaad timaadid](#)

### TALLAABADA 1: Soo gal

Waxaad geli doontaa khadka tallaalka oo si cad u calaamadsan. Waxaa lagaaga baahan doonaa inaad xirato maaskaradaada inta aad tallaalka lagu guda jiro. Haddii aad horay isu diiwaangelisay, xubnaha kooxda 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.

Haddii aadan ballan qabsanin, xubin ka tirsan kooxda SFD ayaa xaqiijin doona macluumaadkaaga shakhsiyeed iyo kuwa aad la xiriirto. 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 doona takhtarka daryeelka caafimaadka ee saliimka ah. Fadlan gacantaada ku soo duub cududda aad doorbidayso in lagugu tallaalo. Waxaad heli doontaa baandayge waxaana lagu siin doonaa macluumaadka ku saabsan tallaalka aad qaadanayso. Qaybtani waxay socon doontaa ilaa saddex daqiiqo.

### TALLAABADA 3: Ku naso aagga kormeerka

Haddii aad qaadanayso daawadaada koowaad ama labaad, fariiso Aagga Kormeerka oo samee saacad 15 daqiiqo. Haddii aad waligaa la kulantay falcelin daran tallaalka ka hor, fadlan sug ilaa 30 daqiiqo. Dhakhaatiirta daryeelka caafimaadku waxay u jiraan dhawr cagood oo awood u leh inay kaa caawiyaan baahi kasta oo aad qabto ama ka jawaabaan su'aalo kasta. 15 daqiiqo ka dib, waxaad aadi kartaa guriga! Sida caadiga ah, habka oo dhan wuxuu socdaa ilaa 30 daqiiqo.

Haddii aad qaadato xoojiye, uma baahnid inaad ku sugto Aagga Kormeerka oo waxaad isla markiiba guriga u aadi kartaa tallaalka kadib.

### TALLAABADA 4: Waa lagu tallaalay!

Haddii aad qaadanayso talaalka koowaad ee tallaalka Moderna ama Pfizer, samee ballan kalandarka si aadan u iloobin daawadaada labaad. Hambalyo tallaalkaaga!