



## Kooxda Dabeecada ee Dhallinyarta (TNT) SU'AALAHADA BADANAA LA ISWAYDIIYO

---

### 1. Ma wax lacag ah igu waajibaysa inaan bixiyo si aan uga qayb galo barnaamijka?

TNT waa BILAASH, sidaa awgeed wax lacag ah ma bixin doontid. Haddii loo baahdo, waxa aanu bixinaa tikidhada lagu raacayo baska, waxaanu bixinaa koodhadhka xilliga qaboobaha, shandadadaha dhabarka, caagadaha biyaha, gacmo nadiifiye, iyo cunno sii ay u isticmaalaan dhallinyarta ku sugan TNT.

### 2. Halkee ayay TNT ku kulmaan?

*Sannadaha caadiga ah:* Waxa aanu ku kulanaa Xarunta Bulshada ee Bariga Portland ([740 SE 106th Avenue, Portland, OR](#)), bas ayaanaanu u wada raacnaa xadiiqooyinka.

*Inta lagu gudo jiro COVID:* Waxa aanu ku kulanaa xadiiqooyinka maxalliga ah ee Portland. Goobaha xadiiqooyinka waa ay isbaddalaan bil kasta ama todobaad kasta, dhammaan goobuhuna waa kuwo uu gaadho basku ama MAX. Waxa aanu booqanaa Mount Tabor Park, Whitaker Ponds, Powell Butte, Oaks Bottom Wildlife Refuge, iyo wixii lamid ah.

### 3. Wakhtiyadee ayaa ay TNT kulmaan?

TNT waxa ay badanaa kulmaan laga bilaabo 10:00 subaxnimo - 3:00 galabnimo. Wakhtiyada kulanku waa ay isbeddeli karaan.

### 4. Miyaan ubaahanahay inaan wax soo qaato?

Maya, uma baahnid inaad wax soo qaadato. Ka qayb qaatayaashu waa inay xidhaan maryo nafis ah iyo kabo buudh ah. Waxa aanu kuu diyaarin doonaa dharka dibadda lagu xidho si aad u ammaahato. Waxa aad soo qaadan kartaa qadadaada iyo macmacaankaaga hadii aad jeceshahay.

### 5. Intee in le'eg ayuu barnaamijku soconayaa?

Barnaamijku waxa uu qaban doonaa kulamo sannadka oo dhan maalmaha Sabtida, fasaxyada iskuulka, iyo fasaxyada. Ka qayb qaatayaashu waxa ay xaadiri karaan illaa xagaaga ka hor sannadka fasalka 9aad.

### 6. Miyaa lacag laygu siinayaa si aan barnaamijkan uga qayb qaato?

Maya, wax lacag ah laguma siin doono. TNT waa barnaamij mutadawacnimo ah.

### 7. Maxaad siin doontaan ilmahayga?

Waxaanu markasta bixinaa macmacaan sida granola bar iyo khudaar loogu talo galay dhallinyarta.

*Sannadada caadiga ah:* Waxa aanu bixinaa waxyaalaha buskutka laga samaysto sida roodhi, burcad, turkey slices, peanut butter, iyo jam. Mararka qaar waxa aanu ka dalbanaa cunto maqaaxiyaha maxalliga ah.

*Inta lagu gudo jiro COVID:* Waxa aanu ka gadanaa buskut diyaar ah oo lasii mooreeyay dukaamada adeega ama waxa aanu ka dalbanaa cunno maqaaxiyaha maxalliga ah.

## Kooxda Dabeecada ee Dhallinyarta (TNT) SU'AALAHA BADANAA LA ISWAYDIIYO

### 8. Ka warran haddii aan u baahanahay turjumaad ama fasiraad si aan ula hadlo macallimiinta?

Adeegyada turjumaadda iyo fasiraadda waanu kuu diyaarinay. Waxa aad nagu ogeysiin kartaa luuqada aad u baahan tahay in lagu turjumo codsiga dhexdiisa ama nasoo wac, waxaanu wicitaanka kuugu dari doonaa adeegga turjumaadda.

### 9. Imisa dhallinyaro ah ayaa ku jira barnaamijka?

20, laakiin waxaanu uqeybinaa kooxo yaryar oo ka kooban 10 ama inka yar maalin kasta. Waxa aynu isu iman karnaa wakhtiyada qaar haddii tilmaamaha hadda jiraa taasi oggolaanayaan.

### 10. Tilmaamahee amni ayuu barnaamijku raacayaa inta lagu gudo jiro COVID?

TNT waxa ay raacdaa tilmaamaha hadda wakhti xaadirkan jira, kuwanoo ay ka mid yihiin:

- Xidhashada maaskarooyin
- Joog dibadda 100% wakhtiga
- Kala fogaada
- Yareeya nadiifiyana walax kasta oo la wadaago
- Raac tilmaamaha CDC da ee dabo galka qofka aad kulanka la samaysay (contact tracing)

### 11. Maxaa uu ilmahaygu qaban doonaa kuna baran doonaa barnaamijka?

Ilmahaagu waxa uu baran doonaa waxyaalaha uu ku arko dabeecada, sida xoolaha (shimbiiraha, rahyada, salamanders, masaska, cayayaanka, iwm.), dhirta iyo mawaadiic kale. Wax ayaa ay sahamin doonaan, buuraha ayaa ay kori doonaan, dibadda ayaa ay ku ciyaari doonaan (kayaking, canoeing, iwm.), daryeeli doonaan dabeecada (iyagoo ka guraya dhirta waxyeellada leh, beeraya dhirta ka baxda meesha caadi ahaan, waraabinaya, munching, iwm.), iyo kobcinta xirfadaha shaqo.

### 12. Sidee ayaa ay maalinta TNT u eegtahay?

Maalinta oo dhan dibadda ayaa la joogayaa. Waxa aanu diirada saarayna mawduuc gaar ah maalin kasta, laakiin caadi ahaan jadwalkayagu sida tan ayuu u eegyahay:

9:45 subaxnimo – 10:00 subaxnimo	Imaanshiyaha goobta iyo u diyaar garowga maalinta
10:00 am – 10:30 am	Kulanka Subaxii
10:30 subaxnimo – 12:00 duhurnimo	Buur korid, sahamin, ciyaaridda ciyaaro, iyo barashada wax ku saabsan mawduuca maalinta
12:00 duhurnimo – 12:30 duhurnimo	Qado
12:30 pm – 2:00 pm	Buur korid, sahamin, ciyaaridda ciyaaro, iyo barashada wax ku saabsan mawduuca maalinta
2:00 duhurnimo – 2:30 duhurnimo	Fadhiisashada baro (wakhti aamusnaan oo kali ah oo lala qaadanaya dabeecada)
2:30 duhurnimo – 2:45 duhurnimo	Dib ugu noqoshada bar kulanka
2:45 duhurnimo – 3 galabnimo	Kulanka Xidhista



## Kooxda Dabeecada ee Dhallinyarta (TNT) SU'AALAHA BADANAA LA ISWAYDIIYO

---

### 13. Miyaa ay tahay inaan ka qayb galo kulan kasta oo TNT ah?

Waxa aanu rajaynaynaa inaad ka qayb gasho inta ugu badan ee ugu macquulsan, laakiin ma aha taasi mid shardi ah. Waxa aanu **muhiimadda siinaynaa** dhallinyarta ka qayb geli kara dhammaan kulamada laakiin ah kuwo **la qabsan kara** xaaladaha. Waxa aanu ka codsanaynaa ka qayb qaatayaasha inay hore noogu sii sheegaan haddii ay ka qayb geli doonaan ama aanay ka qayb geli doonaan.

### 14. Faa'idooyinke ayaa laga helayaa marka lagu soo biiro barnaamijka?

Faa'idooyinku waa taageero muddo dheer ah iyo fursado ay ka mid yihiin ka caawinto codsashada shaqooyinka, sii wadida kulano aqoon isweydaarsi, bixinta waraaqo shaqo fiicni, shaqo barasho lacag lagugu siinayo, dhacdooyin dibadda ah oo sii socda, iyo waxyaalo kaloo badan. Ardayda fasalka 8aad waxa ay ku kasban karaan dhibco iskuulka Sare ah ka qayb galka barnaamijka xagaaga.

### 15. Fudaydino nooc ee ah ayaa aad bixisaan?

Waxa aanu isku daynaa inaanu ka dhigno barnaamijkayaga mid sida ugu fudud ee ugu macquulsan **loo heli karo** baahiyahana waa aanu **daboolnaa** haddii ay noqoto luuqadda, cunnada, gaadiidka, maryaha, barashada, iyo heerka socsocod. Qof kastaaba qofka kale waa uu ka duwan yahay, markii haddii aanad hubin, fadlan nala soo xidhiidh.

### 16. Yaa la shaqaynaya dhallinyartayda?

Hoggaamiyayaasha kooxaha waxa ay haystaan sannado khibrad ah oo ay si ammaan ah ugula shaqeeyeen dhallinyarta dibadda. Dhammaan hoggaamiyayaasha kooxaha waa kuwo shahaadooyin ku haysta CPR ka + Gargaarka Degdegga ah iyo tababar Falcelinta Xassaasiyadeed ee Daran ah. Qaar ka mid ah hoggaamiyayaasha kooxaha waxay haystaan shahaadooyin kale oo dhanka caafimaadka iyo amniga ah. Inta badan hoggaamiyayaasha kooxaha waxa ay sidoo kale ka yimaadaan bulshooyin la mid ah kuwo ka qayb qaatayaasha, markaasi waa kuwo iyagu nafhooda u aqoonsada Soo galeeti, Qaxoonti, BIPOC, LGBTQ+ iyo/ama leh naafonimo.