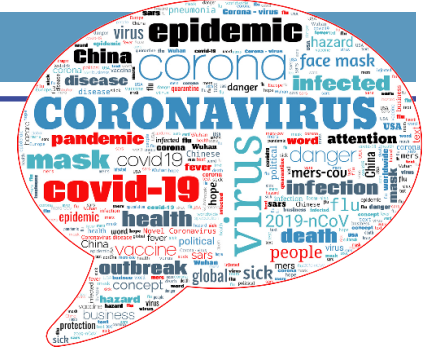




Diyaar, la diyaariyay, ogoow...



Diyaar, la diyaariyay, ogoow COVID-19

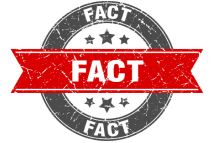
Qoysaska, saaxibada iyo daryeel bixiyaasha shaqsiyaadka qabo naafada dhanka maskaxda ah iyo naafada koriimada.

Isbadalka aan dareemayno ee fiditaanka caabuqa COVID-19 dartiis aad bay qof walbo ugu adagtahay, balse dadka qabo naafada dhanka maskaxda ama naafada koriinka ah (IDD), deg dega iyo ba'naanshaha isbadaladan ee nolol maalmeedka waxay noqon karaan kuwo walaac badan. Luminta xorriyadda iyo hawl maalmeedkaaga waxay u ekaan karaan ciqaab. Madareemayaan xanuun. Qof kastoo kale wuu fiicanyahay. Maxay sababta wax walba u xiran yihiin?

Haddii aad caawinayso shaqsi qaba IDD oo la dalaa dhacaya isbedelada dhacaya, halkan waxaad ka heli kartaa tilmaamo gaar ah oo shaqsiyeed iyadoo loo qadarinaayo da'dooda iyo baahidooda.

Adeegso xaqiiqda iyo luuqad caadi ah.

- U sharax in fayrasku cusub yahay. Iyo maadaamaa fayraska uu cusub yahay, tallaal looma hayo, dadkuna waxay u gudbin karaan kuwa kale iyagoon xitaa ogeyn.
- Haddii ay rabaan in ay wax badan ka ogaadaan fayraska, u sharrax in uu saameeyo sambabada dadka iyo in uu adkeeyo neefsashada, iyo in dadka ay u gudbiyaan dadka kale iyagoon dareemayn xanuun naftooda.
- U sharax in iskuulada iyo ganacsiyaddii la xidhay, iyo in kulamada la baajiyay, si aan uga hortagno faafitaanka fayraskan isla markaasna dad aad u badan u bukoodaan isla hal mar.
- Xooji in ay kulligeen ina saarantahay in aan sameyno waxa aan kari karno si aan u hubinno in aanan midkeenna jiran. Ka qayb gali si ay u caawiyaan hakinta faafitaanka fayraska adigoo guriga joogaaya, dhaqida gacmaha iyo sagxadaha wax badan la taabto, iyo ka fogaanshaha dadka haddii ay banaanka u baxaan.



Haddii aadan aqoonin jawaabta su'aasha, ha qiyaasin. Waxaa jira adeegyo fara badan oo khadka onlaynka laga helo badankoodna waxay ku qoran yihiin: informingfamilies.org/covid-resources.

Caawi abuuridda jadwal cusub.

Iskuul iyo shaqo midna ma jiraan. Hawlaha waa la joojiyay. Ficil qaadista waxay gacan ka geeyan kartaa badalidda dareenka ciirsi la'aanta, jahwareerka, niyad-jabka iyo xanaaqa.



Ufidi taageero si aad u abuurto jadwal cusub oo wadajir ah. Ka dhig mid muuqda. Ku dar waxyaabaha ay doortaan awoodna u leeyihiin in ay qabtaan. Ku dar howlo cusub oo aad ka baratay kuna saabsan onlaynka marka ay fursado badan soo baxaan.

Taageer xiriirka saaxibada iyo qoyska adigoo isticmaalaya tiknolojiyadda sida fays taym, Guugul haang awt, zoom, fariin laisu qoro iyo wicitaanka telefoonka. Raadi qaabab aad ku xoojiso xiriirka ka dhaxeeya dadka kale isma badalin, xitaa haddii xiriirku uu hadda u muuqdo mid isbadalay.

Noqo qof isdajiya.

Noloshu way isbadali kartaa bilo badan, dhammaanteen xaaladan waan ku wada jirnaa waana in aan dhammaanteen isdaryeelno. Qoyska, asxaabta, deriska, adeegyada, iyo dadka wax caawiya waxay joogaan meelwalba.