



Waalidnimada inta lagu jiro COVID-19

Waalidka, daryeel-bixiyeyaasha iyo caruurta wadanka ku nooli waxay wajahayaan caqabad cusub maadaama oo safmarka xanuunka Covid 19 saameeyay shaqo meelmeedkeenii iyo hawlihii guryaha ka socday. Dugsiyadii, daryeeladdi maalinlaha ahaa iyo inta badan goobihii shaqada waa la xidhay, caruurihii iyo waalidkiiba si lama filaan ah ayay guryaha ugu jiraan wakhti oo dhan.

Firkadan iyo tilmamahan hoose waxay ka caawinayaan waalidka iyo daryeel-bixiyeyaasha in ay dib ugu habeeyaan hawlhood xaaladdan cusub ee aan la filayn ee soo korodhay.

Taageer oo la shaqee carruurtaada

- **U abuur fursado tayada ah mid kasta oo ka mid ah ubadkaaga**, markasta oo ay suurtagal tahay. Wakhtiga aad siisiyo mid ka mid caruurta waxay ka dhigaysaa in ay dareemaan in la jecel yahay oo ay aamin yihiin, oo waxay tuseysaa inay muhiim yihiin.
- **Ka caawi ilamhaagakaaga in onalayn ahaan uu ugu xidhnaadaan** saaiibadood, jaarkooda iyo xubnaha kale ee qoskooda balaadhan in ay kula xidhiidhaan fariimo iimayl ah, wicitaan taleefan, muuqaal wicitaan, iyo adeegyada kale ee baraha bulshada. Tani waxay u noqon kartaa hab dib u xaqiijin ah oo ay kula macaamilaan dadka ay jecel yihiin.
- **U abuur nolol maalmeed dabacsan laakiin shaqo maalmeed joogto ah**, kana qayb geli carruurtaada! Weydiin waxyaabaha ay u baahanyihiin una oggolaanaya inay gaaraan go'aanno caawinaya dhisidda dhisidda isku-kalsoonidooda. U deji jidwal ay ku jiraan hawlqabado qaabaysan, jimicsiyo iyo wakhtiyo fasax ah sidoo kale. Tani waxay ka caawinaysaa ubadka in ay dareemaan amni nafeed.
- **La ciyaar oo la shaqee caruurtaada.** Waxay ka caawinaysaa in ay wax bartaan, sharaxaan dareenkooda isla markaana ay dhisaan kalsoonidooda. La qaado wakhti ubadkaaga adiga kala qaybgalaya hawlaha ay doorbidayaan ama xiisaynayaan. Haddii aanad [Karantiimayn \(isgo'doomin\)](#) ama [ama go'doon \(guri-joog\)](#), **u bax hawada darayga ah/nadiifta ah** adiga ilaalinaya kala fogaanta bulshada ugu yaraana 2 M ka fogaanaya dadka kale.

Noqo qof naxariis u leh, degan oo dulqaad u leh dabecadaha caruurtiisa.

- **Dhegayso walaacyada ilmahaaga.** Aqoonso oo ansaxi fikirhooda iyo dareenkooda. Noqo qof daacad ah, waji furan, oo caawimo leh. Ka biixi macluumaad cad, oo xaqiiq ah qaabka dib u loogu hubinayo iyo da'da ku habboon. Waydii sida ay dareemayaan. Dareensii in ay ogaadaan in aad halkan iyaga dartood u joogto.
- **Ku dhiirrigeli dabecadaha wanaagsan.** Caruurta inta badan waxay sameeyaan waxa la wayddiiyo haddii la siiyo tilmaamo togan isla markaana looga mahadceliyo dadaalkooda.





- **Noqo qof ku dayasho/haldoor mudan oo togan.** Wanaaji caafimaadka iyo dabecadaha wanaagsan maadaama oo carruurto inta badan wax ka barato waxa dadka kale samaynayaan.
- **Tallaabooyinkan qaad ka hor intaanad ka falcelin.** Caruurto way ka jawaabi karaan walbahaarka iyo walwalka iyagoo metelaya. Waxay aad kuugu baahanyihiin marka ay si xun u dhaqmayaan.
 - Inta aanad u jawaabin, qaado si qoto dheer sadex jeer hawo u qaado ama tiri ilaa toban. Is-dejintu waxay kaa caawineysaa inaad xaaladda mas'uul ka ahaatid.
 - Haddii aad si nabadgalyo ah uga tegi karto ilmahaaga, hal tallaabo dib uga soo qaad xaaladda si aad u dejiso, oo u xaqiijiso ilmahaaga inaad ku soo noqonayso.
 - Ugu jawaab si deggan oo feejigan leh, oo u jeedi dareenka cunuggaaga xagga habdhaqanka wanaagsan.

Naftaada Ilaali.

- **Daryeelka naftu waa muhiim.** Waalidka iyo daryeel-bixiyeyaashu waxay si wanaagsan u xanaanayn karaan ubadka marka [marka ay naftooda daryeelaan](#), sidoo kale. Si wacan wax u cun, qaado wakhti nasasho oo kugu filan, fasax qaado, samee waxyaabo madadaalo ah ama nasasho. Naftaada u naxariiso. Dadka qaar waxay isticmaalaan maandooriyeyaal sida Alkahoosha iyo xashiishadda si ay wax u qabtaan walwalka iyo walbahaarka marka xaalado adag lagu jiro. Si kastaba ha noqotee, isticmaalka maandooriyaha ayaa soo bandhigaya khataraha caafimaad ee jira waxayna si xun u saameyn karaan caafimaadkaaga maskaxda iyo fayo qabkaaga. Haddii aad isticmaasho maandooriye, samee sida ugu wanaagsan ee aad u yarayn karta isticmaalkeeda iyo inta jeer aad isticmaasho, iskana illaali in aad maandooriye ku isticmaasho marka aad caruurta la joogto.
- **Qaab onlayn ah ula xidhiidh dadka kale.** Ma tihid kalidaa. Ka raadi asxaabtaada iyo qoyskaaga taageero oo yaree walbahaarka adoo kala hadlaya dareenkaaga iyo waxyaabaha aad ka danaynayso.
- **Dib u habee naftaada.** samee hal daqiiqo oo hawlqabad miyirsi ah. U fiirso fikirkaaga. U fiirso sida aad dareemayso shucuur ahaan. U fiirso haddii aad dareemayso farxad ama farxad la'aan. U fiirso waxa jidhkaagu dareemayo. U fiirso wax kasta oo ku dhaawacaya ama kicinaya naftaada. Tani waxay kaa caawineysaa inaad is dejiso oo aad dareento inaad dagantahay.



Waa caadi haddii adiga ama carruurtaadu aad dareentaan culays, walbahaar, jahwareer, cabsi ama cadho inta lagu jiro waqtigan. Taageerada dheeraadka ah, ama qof aad kala hadasho waxa ku saabsan dareenkaaga iyo waxa aad ka welwelsan tahay, la xiriir:

- [Taleefanka caawinta carruurta](#)
- [Canadian Paediatric Society - Taageerooyinka Ku-saleysan bulshada ee loogu talagalay waalidiinta](#)
- [Qoysaska Kanada-xarumaha daryeelka qoyska](#)
- [Adeegyada Dhibaataada Kanada - Kheyraadka iyo Kaalmooyinka](#)
- [Wadajirka samagabka Kanada: Taageerada Caafimaadka Maskaxda iyo Isticmaalka maandooriyaha](#)
- [Taageeridda Shakhsiyaadka](#)
- [Kheyraadka gobolka iyo wadanka ee COVID-19](#)