

Yeroo dhibee Coronavirus (COVID-19) akka itti ijoolleen muddama sammuu dandamatan gargaaruu

Ijoollee muddama sammuu akka adda addaatti fudhatu, kunis kan akka sodaan irraa mul'achuu, yaaddawuu, nama irraa baqachuu, aaruu yookaan, amala dhabuu, of irratti fincaawuu kan kana fakkaatan (k.k.f)

Yaaddoo isaanii dhaggeeffachuu fi jaalalaa fi hubannoodhaan (attention) **kara isaan gargaaramuu danda'an irratti gargaaruu.**

Yeroo rakkoo **ijoolleen jaalalaa fi hubannoo nama guddaa** barbaadu. Yeroo gahaa fi hubannoo kenniif.

Ijoollee kee itti dubbachuu, gaarii tahuufii fi isaaniif jiraachuu kee dhugoomsuu fi isaan **dhaggeeffachuu yaadadhu.**

Yoo danda'ame, ijoolleen akka xabataniif fi bashananan **carraa kenniif.**

Hanga danda'ametti **sagantaa dhaabbataa fi qindaawaa tahe kan guyyuu keessatti isaan eegi**, yookaan akka naannoo isaatti waan haaraa uumiif, mana barmootaa/bakka baratanitti nagaadhaan akka xabatan fi bashananan kan gargaarus tahuu qaba.

Waa'ee dhibee kanaa **dhugaa isaa** itti himi, maaltu akka deemaa jiru ibsiif, akka umrii isaaniitti hubachuuf kan isaan dandeessisu odeeffannoo ifaa tahe akka itti balaa dhibee kanaan qabamuu of irraa xiqqeessan itti dubbadhu.

Kunis **akka itti hubtamuufii danda'uun maaltu tahuuf deemaa akka jiru odeeffannoo kennuufii** (fkn. Maatii keessaa fi/yookaan ijoolleen dhukubbiin itti dhagahamee fi tarii mana yaalaa deemanii doktora fayyaa bira deemanii wallaanamanii fooyyawuu akka danda'an) itti himuu dha.

Yoo ati ogeessa fayyaa taate **ijoollee, warraa fi maatii isaanii waliin akka bakka tokko taa'an taasisi.** Hanga danda'ametti ijoollee fi warra yeroo dheeraaf adda adda hin tursin. Yoo wal irraa adda bahuun tahe (fkn. Mana yaalaa ciisuu – hospitalisation) yero yerootti akka wal qunnaman taasisi (fkn kara bilbilaan) haala jiru dhugoomsiif.

Madda: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>

Giddu-galeessi Humna Dalagaa Biyyoolessaa Fayyaa Mataa Ijoolleef (National Workforce Centre for Child Mental Health) Mootummaa Australia Damee Fayyaa, kan Sagantaa Biyyoolessaa Gargaarsa Ijoollee fi Fayyaa Mataa Dardaroo (National Support for Child and Youth Mental Health Program) maallaqaan tumsamee dha.