

Caawinta carruurta si ay ula qabsadaan cadaadiska inta lagu jiro faafida Coronavirus (COVID-19)

Carruurta waxaa laga yaabaa inay uga jawaabaan dhibta siyaalla kala duwan sida inay noqdaan kuwa aad ugu dhegan, walaacsan, is-ururinaya, xanaaqsan ama dhibsanaya, isku kaadshaya iwm.

Wax uga qabo ilmahaaga falcelintiisa si kaalmaynaysa, dhegayso dareenkooda siina jacayl siyaada ah iyo digtooni.

Carruurta waxay u baahan yihiin jacaylka dadka waaweyn iyo digtooni inta lagu jiro waqtiga qalafsan. Sii waqti siyaada ah iyo digtooni.

Xasuuso inaad dhegaysato carruurtaada, ula hadal si naxariis leh ta'kiidna u samay.

Hadday **macquul tahay** u samay fursado carruurta inay cayaaraan oo nastaan.

Ilaali hawl maalmeedkii iyo qorshayaashii sida ugu suurtagashan, ama ka caawin abuurista kuwa cusub jawi cusub, sida dugsiga/barashada iyo weliba waqti cayaareed iyo nasasho.

U sheeg xaqiiqda ku saabsan wixii dhacay, sharax waxa socda hadda siina macluumaad sax ah oo ku saabsan sidii hoos loogu dhigi lahaa khatartooda inuu waxyeello cudurku uguna sheeg erayo ay fahmi karaan hadba da'da eey yihiin.

Tan waxaa **ka mid ah macluumaad siin ku saabsan waxa dhici kara hab ta'kiidin leh** (sida xubin qoyska ka mid ah iyo/ama ilma ayaa laga yaabaa inay bilaabaan fiicnaan ayna aadaan isbitaalka waqti si dhakhaatiirtu si fiican ugu caawimaan).

Haddii aad tahay xirfadle isku day inaad **ku hayso carruurta meel u dhow waalidkood iyo qoyska** kana fogoow kala kaxaynta carruurta iyo kuwa daryeelka siiya intii suurtagal ah. Haddii kala kaxayni dhacdo (sida isbitaal dhigid) xaqiiji xiriir joogto ah (sida wicitaan) iyo ta'kiidin.

Asalka xogta: World Health Organisation

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

Xarunta Shaqaalaha Qaranka ee Caafimaadka Dhimirka Ilmaha (NWC) waxaa kharajkooda bixiyey Xukuumada Australia Wasaarada Caafimaadka oo hoos imanaysa Kaalmada Qaranka ee Ilmaha iyo Barnaamijka Caafimaadka Dhimirka ee Dhalinyarada.