

Yeroo dhibee COVID-19 ijoollee xabachiisuu

Dhibee dhukkuba COVID-19 akka itti jiraachaa turre, haala jireenya keenyaa jijjiire kan nageenya keenya, nageenya maatii fi ijoollee keenyaa irratti dhiibbaa qabaatu uumee jira.

Wal irraa fageenyi nageenya qaama keenyaaf gaarii dha, garuu ammo fayyaa mataa irratti dhiibbaa qabaachu danda'a. Kanaaf, karaa itti ofii keenyaa fi ijoollee keenya gargaarru barbaaduun barbaachisaa dha. Muddama sammuu keenya mo'achuu, jiruu keenya guyyuu qajeelfachuu fi ijoollee keenya waliin wal dubbachuun nu gargaara. Walitti dhiheenya qabaachuu fi yeroo waliin xabatan qabaachuun fayyaa mataa hunda keenyaa fayyada. Boqonnaa fudhatanii waan xabiisaa fi gammachiisaa tahe dhimma bahuun carraa gaarii dha. Waliin xabachuun hariiroo warraa-ijoollee jabeessa, obsa ijoollee ol guddisa, jireenya isaanii keessatti nageenya fayyaa mataa isaaniif bu'ura buusa.

Guddina ijoolleef xabiisni barbaachisaa dha. Akka bashannanan (relax), yaadoo ofii ibsatan fi akkamitti irra aanuu akka danda'an garaaruu danda'a. Dandeettii waa uumuu, rakkoo furachuu, of irratti amantii, fi yaada waan dalagan xumuruu isaan keessatti jabeessa. Yeroo seerri wal irraa fageenyaa bakka jiru kanatti mana keessatti xabachuun baay'ee barbaachisaa dha. Wanneen itti aanan shan kun yeroo dhibee dhukkuba COVID-19 kana keessa xabachuudhaan nageenya fayyaa mataa ijoollee keetii akkamiin akka gargaaruu dandeessu si gargaara.

1 Xabiisa sagantaa kee guyyuu (routine) taasifadhu

Guyyuu (routine) akka madda nageenyaa fi beekamaa tahee ijoolleef barbaachisaa dha. Yeroo ammaa haalli maatii kee keessaa tarii adda tahuu mala, keessattuu dhaabbataatti yeroo waliin xabiisaa adda tahe qabaachuufin barbaachisaa dha. Kunis yeroo dheeraa tahuu hin qabu – daqiiqaa shaniif, torbanitti yeroo 3 hanga 4 nageenya mucaa keetii irratti jijjiirama guddaa fiduu danda'a.

Yeroo xabiisaa yoom akka tahee fi yeroo beekamaa tahuu isaa mucaa keetti himi, yeroo kennameef sanattis guutummaan yaada keetii ijoollee kee waliin tahuu qaba. Yoo mana dalagaa ijoollee kees guddista tahe akka itti xabachistu irratti yeroo yerootti waan haaraa uumuufii si barbaachisa taha.

Yeroo dhihaana yookaan nyaata itti waliin xabiisa adda addaa fi taatota gara garaa uummachuu bakka itti waliin dubbachuu danda'an gaarii dha. Mana teessee dalagda yoo tahe yeroo beekamaa qabaachuun barbaachisaa dha. Kunis ijoolleen kee yeroo itti si waliin xabatan waan dursanii beekaniif akka ati yeroo kee isaan waliin dabarsitu ni beekan.

Yeroo dhimma kan ofii keetii kan yeroo xabiisa ijoollee kee irraa adda godhuu fi akka bibilaa fi wanneen gara garaan hin jeeqamne taasisuuf yeroo dhaabbataa qabaachuun gaarii dha. Warroonni tokko tokko bilbila isaanii dhaamsanii kutaa kan biro keessa kaa'uudhaan yeroo kenname ijoollee isaanii waliin dabarsu.

2 Bakka nageenya qabu uumuufii

Ijoolleen bakka itti waa uumuu danda'an, bakka itti bashannanu fi hojiidhaan itti qabaman fi itti gammadan barbaadu. Kunis mana kee kutaa isaanii keessa, mana kee dugda duuba, yookaan ala ifa keessa tahuu danda'a. Yeroo qoqqobbiin wal irraa fageenyaa kanattis handaara bishaanii, caba lafaa fi bakka oolmaa ummataa (national parks) keessa xabachuu fi wanneen gara garaa uummachuuf bakka gaarii dha.



3 Waan mucaan kee jedhu hordofi

Xabiisa hordoffii-ijoollee jechuun ati boodatti haftee akka ati itti xabiisatti dabalantu waan mucaan kee sitti himu hordofuu jechuu dha. Isaan hoganoota, qajeelchitoota fi murti kan kennanii tahu. Mucaan kee hoganummaa fudachun akka isaan jaboo tahnii fi murti fudhachuu danda’an tahee amantaa ati isaan irraa qabdu dabaluu akka tahetti isaanitti dhagahama. Akkasumas, maaltu akka isaan gammachiisu, maaltu akka isaan rakkisuu fi ofii isaaniitiin rakkoo furachuu irratti dandeettiin isaanii hangam akka tahe baruuf charraa siif kenna.

Xabiisa hordoffii-ijoollee umirii fi akkaataa guddina isaanii irratti hundaawee adda adda tahuu danda’a. Yoo mucaa qabaatte, Waa isaan ittiin xabatan du’ura kaa’ii isa kam akka isaan keessaa filatanii fi yeroo hangamii akka isaan ittiin xabataa turan laali. Ijoolleen mana barumsaa sadarkaa duraa keessa jiran akka warri isaan waliin xabatan, akka akkeessan yookaan waa uumuu keessatti isaan gargaaran barbaadu. Ijoollee gudgudatan garuu akka ati waan isaan dalagan ilaaltu, gaaffii gaafattu fi isaan waliin dubbattu fedhu. Umriin ijoollee hangami illee yoo tahe, wanni furtoon isaan gaggeessoo tahnii akka ofiif barbaadanitti akka ati keessatti hirmaattu sitti aa himan.

4 Yeroo oduu waliin qabaachuu

Oduun maaltu akka tahe akka itti taateen odicha keessaa itti ibsaman hiika isaaniif qabuu dha. Oduun bakka irraa eegalu, gidduu fi xumura qabaatee kan ijoolleen ibsuu danda’an tahuu qaba. Yoo hin taane deebisanii dubbachuun isaan rakkisa; isaan aarsas. Oduu itti himuu fi deddeebisanii itti himuun akka isaan furmaata barbaaduuf muuxannoo ofii isaanii horatan isaan gargaara.

Dubbisuu, barreessuu fi oduun itti himuun karaa saphlaa mucaa kee waliin walitti siqxuu fi maaltu isaaniif akka tahu barbaaddatanii dha. Ijoolleen kee oduu kan ofii isaanii haa qopheessatani; tarii waa’ee coronavirus isaan yaaddessu ofiin oduu haa tolchatan. Oduun isaan qopheessatan gaddisiisaa yoo tahe yookaan gidduutti yoo danqaman akka isaan xumura gaariidhaan xumuran gargaari. Yeroo akkasii jabina ijoollee keetii fi haala rakkisaa akkasii keessatti dandeettii rakkoo furuu isaan qaban isaan gaafachuu dandeessa. Yeroo ijoolleen kee rakkoo isaan mudate tokko furatan, beekumsa kan duraa irraa argatan akkamiin akka oduu amma uuman kana keessatti obsaan keessa bahan fi beekumsa argatan dhimma itti bahan gaafachuu dandeessa.

5 Ofii keetti gaarii tahi

Yeroo haala abdatamaa hin taane keessa jiran gadduun, yaadda’uu yookaan bir’achuun waanuma jiruu dha. Yaadadhu haalli kun waan haaraya – yeroo itti baruu fi akka itti ijoolleen kee hubachuu danda’an taasistutti akka siif tahu mijjeessachuun si rakkisuu danda’a.

Akaksumas yeroo jalqabaa xabiisa-hordoffii ijoollee si rakkisuu danda’a. Warri ijoollee isaanii abboomu waan taheef, yeroo xabiisa kanaa garuu ijoolleetu gaggeessa. Kanaaf xiqqoo haaraya tahee sitti dhagahamuu danda’a. Fedhiin yookaan akki ijoolleen kee itti xabachuu barbaadan kan kee irraa adda tahuu danda’a. Kanaaf, tarii keessa seentee kara ofii keetiif ‘sirrii’ (‘natural’) sitti fakkaate keessatti hirmaachuu fi xabachiisuu barbaadda taha. Yoo xabiisi-hordoffii ijoollee kun rakkoo sitti tahuu isaa agarte akka itti ijoollee kee waliin hirmaachuu dandeessu mala saphlaa GP yookaan ogeessa fayyaa kee gaafadhu.

