

TILMAAMAHA MACLUUMAADKA GOBOLKA
WASHINGTON EE LOOGU TALALGALAY
WAALIDIINTA IYO DARYEEL BIXIYEYAASHA:

Daryeelidda Qoyskaaga inta lagu gudajiro COVID-19



Washington State Department of
CHILDREN, YOUTH & FAMILIES

Mawduucyada

Hordhac	1
Caawinaadaha La Taaban Karo	3
Aqoonta Waalidnimada iyo Koriinka Carruurta/Dhalinyarada	6
Ad-adkaanta Waalidnimo	9
Horumarinta Bulshada iyo Shucuurta	12
Xiriirrada Bulshada	13





Waalidiinta iyo Daryeel-bixiyeyaasha qaaliga ah ee Gobolka Washington, Cudurka faafa ee COVID-19 waxa uu si weyn u baddelay caalamkeena — iyo si dhaqso ahba.

Wagtigaani waa waqti aad u adag oo aan horay loo arag kaas oo ku adag waalidiinta iyo daryeel-bixiyeyaasha jooga gobolka. Waan ku aragnaa - waan ku aragnaa adiga oo sameynaya jimicsiga maskaxda iyo jirka si aad naftaada iyo qoyskaaga ugu raadiso waqti cusub oo aan la aqoon. Dadaalladaada xoogga badan waxaa la dareemi karaa inay yihiin kuwo aan la arkin ama aan la ixtiraamin, laakiin waan ognahay ficiladaada, kuwa yar iyo kuwa weynba, ee aad naftaada iyo carruurtaadaba ku taageerayso inay yihiin kuwo qiimo badan. Maalmuhu waxay u muuqan karaan kuwo dheer oo dhib badan ama waxay u muuqan karaan kuwo cusub oo farxad badan leh- si kastaba ha noqotee, tani waan ku wada jirnaa.

Tilmaamahaan waxaa loo sameeyay inuu kaa caawiyo adiga iyo qoyskaagaba inaad qorshe samaysataan inta lagu jiro masiibadaan iyo maalmaha ku xigaba.

Shan Siyaabood oo La Iskudifaaco oo Caawiya Qoysaska Adag:

Siyaabaha la isku difaaco waxay noolasheena uga soo muuqan karaan siyaabo badan, badanaa waa kuwo aad u muuqda, mararka qaarna waa kuwo xoogaa qarsoon. Siyaabaha la isku difaaco ayaa kori kara ama isbadeli kara waqti ka dib waxayna kaa caawin karaan badqabkaaga iyo badqabka carruurtaada. Markaad akhrineyso tilmaan-bixiyahaan, waxaad ka heli kartaa aagaga qaarkood in laga arko guriga ama ay aad uga fog yihiin. Wax ka qabashada qayb kasta ee siyaabaha la isku difaaco ayaa kaa caawin doonta gacan ka geysashada badqabka guud ee naftaada iyo qoyskaagaba.

- **Ad-adkaanshaha Waalidka:**

Xallinta dhibaatooyinka iyo helitaanka dariiqooyin lagu yareeyo walaaca (neefsashada qotada dheer, nasasho, socod lug ah aadid).

- **Aqoonta Waalidnimada iyo Koriinka Carruurta/Dhallinyerada:**

Raadsashada tababar ama fasal onleen ah oo waalidnimo lagu baro.

- **Xariirada Bulshada:**

Ka eeg maktabadda deegaankaaga saacad sheeko oo khadka ah ama la xiriir qof ku dhiirigaliye oo aad kula xiriirto qoraal ama taleefanka.

- **Taagerooyinka La Taaban Karo:**

Wac 2-1-1 si aad uga dhex hesho ururada ka jira deegaankaaga ee taageera qoysaska.

- **Hormarinta Bulsheed iyo mida Shucuureedba:**

Samee hawl maalmeed joogto ah si cunuggaagu uu u ogaado waxa uu filayo.

Xarunta Daraasaadka ee Siyaasadda Bulshada ayaa haysa macluumaad dheeri ah oo ku saabsan shanta siyaabood ee la isku difaaco oo aad ka heli karto lifaaqaan:

<https://cssp.org/wp-content/uploads/2018/11/About-Strengthening-Families.pdf>.

Tilmaan-bixiyahaan wuxuu salka ku hayaa mid kasta oo ka mid ah aagagga.



Caawinaadaha La Taaban Karo

Caawimaadaha Degdegga Ah:

- Khad 24/7 ah oo ah Ku-xadgudubka iyo Dayacaada Carruurta oo Gobolka oo dhan ah: 1-866-END HARM
- Perinatal Support Washington: 1-888-404-7763
- Khadka Qaranka ee Rabshadaha Guriga: 1-800-799-7233
- Isbahaysiga Gobolka Washington ee Kadhanka Ah Rabshadaha Guriga: wscadv.org
- Kafalcelinta Cudurka COVID-19 ee Washington: 1-800-525-0127 ama <https://coronavirus.wa.gov>
- 2-1-1: Waxaad 2-1-1 ka soo wici kartaa taleefan kasta si laguugu xariiryo liiska macluumaadka gobolka sida gargaarada cuntada, xafaayadaha, kirada iyo lacagaha gaadiidka. Ama booqo <https://wa211.org>

- Khadka Caawinta Walaaca Musiibada: Gargaarka caafimaadka maskaxda. Waxaa lagu jiraa wakhtiyo walaac leh. La xariir haddii aad u baahan tahay, 24/7/365 kala xiriir 1-800-985-5990 ama qoraalka TalkWithUs ku dir 66746
- Xiriirrada Xaaladaha Degdegga Ah (Taageerada Caafimaadka Maskaxda oo 24/7 ah): 1-866-427-4747
- Khadka Caawinta Qoyska ee Parent Trust 1-800-932-4673
- Help Me Grow Washington 1-800-322-2588 <https://helpmegrowwa.org>

La qabsiga Walaaca Faaftaanka Cudurada Sida COVID-19

Shabakadda Qaranka ee Walaaca iyo Dhimirka Carruurta (National Child Traumatic Stress Network)

Xitaa haddii qoyskaagu diyaar u yahay, cudurka dillaaca waxa uu qoyskaaga ku noqon karaa mid walaac badan. Si looga caawiyo qoyskaaga sidii ay ula tacaali lahaayeen walaaca, in la raaco talooyinkaan ayaa caawin kara:

La soco warbixinada oo khadka ku xirnaaw

La soco xaalada adigoo warbixino ka helaya ilo wareedyo la isku halleyn karo - Washington State Department of Health, Centers for Disease Control iyo Prevention (CDC) maamulada caafimaadka ee deegaanka iyo ilaha warbaahineed ee la aamini karo.

Khadka ku xirnaaw - dadka la xiriir adigoo kula hadlaya taleefan, qoraal, iimayl, warbaahinta bulshada iyo aaladaha kulanka sida Zoom, Google Hangouts, FaceTime, WhatsApp, iwm. La soco warbixinada - laakiin ha oggolaan in macluumaadka warbaahinta ay ku wareeriyaan.

La soco warbixinada - laakiin ha oggolaan in macluumaadka warbaahinta ay ku wareeriyaan. ka feejignoo oo yaree inaad carruurta u bandhigto cudurka.

Caawi carruurta adigoo ku dhiiragelinaya inay su'aalo ku weydiyaan kana caawinaya inay fahmaan xaalada hadda jirta:

- Kala hadal dareenkooda oo kula raac dareennadaas.
- Ka caawi inay muujiyaan dareenkooda iyagoo isticmaalaya sawirro ama nashaadyo kale.
- U caddeey faahfaahinada khaldan ama isfaham la'aanta ku saabsan sida fayrasku uu u fido iyo in cudur kasta oo neefmareenka ku dhaca uusan ahayn COVID-19.
- U nasteexeey oo sii dulqaad yar oo dheeraad ah.
- Si joogto ah ula soco ama u hubi carruurtaada ama marka ay xaaladdu isbaddesho.

Isticmaal Jadwal Jooqto ah

- Xitaa haddii qoyskaagu la go'odoomiyo ama la karantiilo, ogow inay tani noqon doonto mid ku meelgaar ah.
- Ka dhig jadwalka qoyskaaga mid jooqto ah hadday tahay wakhtiga jiiifka, cuntada iyo jimicsiga.
- Waqti u keydi oo aad ku samaysaan waxyabaha adiga iyo qoyskaagaba idin dareensiya wanaag marka aad ku jirtiin xaaladaha kale ee walaaca leh, sida aqriska, daawashada filimada, dhageysiga muusikada, ciyaarista ciyaaro, jimicsiga ama ka qeybqaadashada howlaha diinta (salaadda, ka qeybqaadashada adeegyada interneetka).
- U oggoolow carruurta inay ka qaybqaataan fursadaha waxbarashada interneetka laga qaato oo laga yaabo inay bixiyaan iskuuladooda ama machadyada/ururada kale.
- Ogoow in dareenada ay ka mid yihiin keli ahaanta, caajisnimada, cabsida ah in cudurka la qaado, welwel, walaac iyo argagaxa ay yihiin falcelin caadi ah oo ku aadan xaalad welwel leh sida cudur dillaacay, keligaagana kuma tihid.

Ilaali Naftaada iyo Qoyskaaga

- Wax ka baddel howlahaaga maalinlaha ah si aad ula kulanto xaqiiqada hadda jirta ee xaaladda oo diiradda saar waxyaalaha aad ku guuleysan karto. Badel ahmiyadaha iyo xooga saar haddii aad u baahatid.
- Naftaada sii nasiinyo yaryar oo ka naso walaaca xaaladda.
- Isku day inaad maamusho hadalada ismoraal-jabinta waxaadna ku bedeshaa fikrado fican.
- Carruurtaadu adiga ayay kaaga deyaan sida loo maareeyo welwelkooda. Ku dadaal sida ugu fiican in aad ula tacaalikartid walwalka iskana dhaaf wixii aad kari karto si aad u yareeyso walwalka qof walba.





Qorshe Leedahay

Ma taqaanaa waxa la sameeyo?

Haddii adiga ama qof qoyskaaga ka mid ah uu ku xanuunsado COVID-19, ma haysaa qorshe? Maaha wax lagu farxo in laga fikiro, laakiin waxaa ugu wanaagsan in la isdiyaariyo haddii ay dhacdo in jirro halis ah timaado ama isbitaal dhigid

Halkaan waxaa ku qoran waxyaabo ay tahay in laga fikiro oo la qorsheeyo:

Haddii aad xannuunsato, ma jiraa qof daryeeli karaa cunuggaaga? Iyadoo la xasuusanayo in COVID-19 uu aad ugu badan yahay inuu saameyn ku yeesho dadka ka weyn 65, ma jiraa abti/adeer/saaxiib kaas oo noqon kara daryeeli inta aad diiradda saareyso sidaad ku raysan lahayd? Macluumaadka xaaladaa deg-degga ah/macluumaadka daryeelka waxaad dhigtaa meel caan ah si ay jawaab-bixiyaasha gurmadka u heli karaan. Haddii aadan haysan qof aad wax weydiiso, isbitaal ka ayaa badanaa kugula talin kara taageerooyinka bulshada ee loo heli karo qoysaska dhibaataysan.

Kheyraadka kale waxaa ka mid ah:

- 211: <https://wa211.org>
- Ogeysiiska Daryeelka Carruurta (Child Care Aware): <https://childcareawarewa.org>
- Khadka Caawinta Waalidka: <https://www.parenthelp123.org>
- Help Me Grow: <https://helpmegrowwa.org>
- Rugta daryeelka caafimaadka aasaasiga ah ee deegaankaaga

Waxaa muhiim ah in la xasuusto in xaaladaha badankood ay ugu wanaagsan tahay in guriga karantiil lagu galo. Xaaladaha badankood, taxaddaro la mid ah kuwo hargab xilliyeedka ayaa lagu taliyaa/la soo jeediyaa. Illaa iyo inta qof gurigaaga ka tirsan uusan halis sare ugu jirin khatar sare - sida daaweyn socota ama cudurka neefta, iwm, markaa waxaad iska joogi kartaa guriga, adigoo isticmaalaaya xoogaa gacmo-dhaqitaan ah oo dheeraad ah, inaad cuntadiina kala gooni ka dhigatiin, haddii ay suurogal tahayna, inaad isticmaashaan musqul gooni ah iyo qol jif oo gooni ah. Isku day inaad ilaaliso xuduudahaan illaa iyo inta qof xirfadle caafimaad ah kaa xaqiijinaayo inaad caafimaad qabtid, caadiyan qiyaastii 14 maalmood kadib.

Inta aad ku jirtid karantiilka 14ka maalmoodka ah, waxaa wanaagsan in aad heysatid qorshaha cuntada iyo adeegga cuntada. Makhaayado badan iyo ablikeeshinada gacanta ee cuntada laga codsado ayaa bixiya adeegyada cunta keenista guriga waqtigaan hadda lagu jiro, inta badan waa bilaash badankoodna kuuma soo dhowaadaan. Iyadoo ay kuxirantahay meesha aad ku nooshahay, adeegida raashinka ayaa sidoo kale la heli karaa. Bangiyada cuntada ayaa sidoo kale la shaqeeya dadka u baahan in cuntada loo qaado. Waxaad bangiga cuntada ee deegaankaaga ka heli kartaa khadka tooska ah ee ah <https://www.foodbanks.net/state/wa.html>. Haddii aadan safri karin, isku day inaad la xiriirto saaxiib ama xubin qoyska ka tirsan kaasoo laga yaabo inuu wax kuu soo qaado kadibna kuu dhigo irridda. Waxaad macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan kaalmooyinka cuntada ka heli kartaa khadka tooska ah ee <https://www.parenthelp123.org/resources/food-assistance-resources>.

Aqoonta Waalidnimada iyo Koriinka Carruurta/Dhalinyarada

Waxa la Filayo iyo Sida Looga Jawaab-Celiyo

Shabakadda Qaranka ee Walaaca iyo Dhimirka Carruurta

Carruurta waxay yeelan karaan jawaab celino kala duwan oo ku aadan xaalada walaac leh. Jawaab celintaani waxay isku baddeli kartaa sababo la xariira da'da, xaaladda la marayo ama jowiga maalintaas:

KOOXDA DA'ADA	JAWAAB-CELINTA	SIDA LOO CAAWIYO
DUGSIGA KAHOR	<ul style="list-style-type: none"> Ka cabsashada keli ahaanshaha, riyoyin xun Dhibaatooyinka hadalka Luminta kontoroolka kaadiheysta/saxarada, Calool-fadhi, sariir-qoynta/isku kaadinta Isbaddelka ku imaada rabitaanka cuntada Kororka dabecadaha xanaaqa, carada ama ku tiirsanaanta 	<ul style="list-style-type: none"> Samir iyo dulqaad U nasteeaxayn (hadal iyo jir ahaanba) Ku dhiirigeli inay dareenkooda ku muujiyaan cayaaro iyo sheekaysi U oggoolow isbaddelada muddada-gaaban ee xilliyada hurdada ah Qorsheyo hawlaha xasillooninta, nasteeaxaynta kahor xilliga seexashada Jooqtee jadwal qoys oo joogto ah Ka fogow iska shaacinta warbaahinta
DUGSIGA HOOSE (da'aha 6-12)	<ul style="list-style-type: none"> Dabecad xanaaq, cabsi, dagaal leh Cabsi badan, riyoyinka xun ee habeenkii Dhibaatooyinka hurdada/rabitaanka cuntada Calaamadaha jirka (madax xanuun, calool xanuun) Ka fogaanshaha asxaabta, luminta xiisaha Tartan oo loo galo daryeelka waaliinta Iloowsho badan oo ku aadan shaqooyinka guriga iyo macluumaadka cusub ee laga soo bartay dugsi 	<ul style="list-style-type: none"> Samir, dulqaad iyo u nasteeaxayn Xilliyada cayaarta iyo la xiriirida asxaabta iyadoo la isticmaalayo taleefanka iyo internetka Jimicsi iyo iskala bixin joogto ah Kaqeybgal hawlaha waxbarasho (shaqooyinka buugaagta, ciyaaraha waxbarasho) Ka qayb qaado shaqooyinka guriga ee qorshaysan U samee xadidyo dabacsan laakiin adag Kala hadal faafida cudurka ee hadda jira kuna dhiirigeli inay ku weydiiyaan su'aalo Ay kujiraan waxa ka dhaca qoyska iyo bulshada dhexdeeda Ku dhiirigeli inay dareenkooda muujiyaan iyadoo isticmaalaya cayaaro iyo wada sheekaysi Ka caawi qoyska sidii ay u samaysan lahaayeen dabecadaha kor u qaadida caafimaadka iyo joogtaynta jadwalada qoyska Yaree isticmaalka warbaahinta, iyadoo oo ka hadlaya wixii ay arkeen/maqlaan oo ay ku jiraan dugsi Wax ka qabo wixii dhaleecayn ah ama midabtakoor ah ee dhacaya oo caddeey wixii macluumaad ah ee khaldan
DHALINYARADA (jira 13-18)	<ul style="list-style-type: none"> Calaamadaha jirka (madax xanuun, finan, iwm.) Dhibaatooyinka hurdada/rabitaanka cuntada Calool xumo ama hoos u dhac xagga tamarta ah, daryeel la'aan Iska indho tirka dabecadaha kor u qaadida caafimaadka Ka go'idda asxaabta iyo dadka la jecelyahay Walaaca ku aadan dhaleecaynta iyo caddaalad darrada Ka fogaanshaha/u goynta iskuulka 	<ul style="list-style-type: none"> Samir, dulqaad iyo nasteeaxayn Dhiirigeli sii waditaanka hawlaha joogtada ah Dhiirigeli wadahalada khibradaha dillaaca cudurka ee lala yeesho asxaabta, qoyska (laakiin ha ku khasbin) La xariirida asxaabta iyadoo la isticmaalayo taleefanka, internetka, ciyaaraha muuqaalka ah Kaqeybqaadashada hawlaha qoyska, oo ay kujiraan shaqooyinka guriga, caawinta walaalaha yaryar iyo qorshaynta istaraatiijiyadaha kor loogu qaadayo dabecadaha kor u qaadida caafimaadka Yaree isticmaalka warbaahinta, iyadoo oo ka hadlaya wixii ay arkeen/maqlaan oo ay ku jiraan dugsi Ka wada hadla oo wax ka qabo dhaleecaynta, nacaybka iyo cadaalad darrada imaan karta inta lagu guda jiro xilligan cudurka dillaacay

Toddobo Xeeladood oo Lagu Taageero Shakhsiyaadka Baahiyaha Gaarka ah leh Waqtiga Aan La Hubin

Majadka horumarinta caruurta ee UNC Frank Porter Graham

Qof walba wuxuu dareemayaa heerar kala duwan oo walaac ah hadda. Waxaa jira waxyaabo badan oo aan la aqoon kuwaas oo ka yimid xirista iskuullada, isbaddelada hawlaha joogtada ah, luminta xiriirada iyo cabsida guud ee ku xeeran cudurka COVID-19. Carruurta qabta cudurka OotiiSamku waxay yeelan karaan waqti adag si ay ula qabsadaan oo ay fahmaan. Machadka Horumarinta Caruurta ee UNC Frank Porter Graham waxa uu u abuuray toddobo xeeladood oo loogu talagalay kuwa qaba cudurka OotiiSamka si ay sifiican ugu fahmaan COVID-19 iyo isbedelada aan marayno.



KA CAAWINTA FAHAMKA

Sharaxaad ka bixi fayraska iyo xaalada hada jirta (tusaale, xiritaanada xarumaha, kala fogaanshaha bulshada) adigoo isticmaalaya luuqad iyo ereyo la fahmi karo kana fogaow in ereyada aan la soo koobi karin. Isticmaal sheeko bulsheed, sheeko sifeynaysa xaalad iyo jawaab-celin suurtagalka ah adiga oo isticmaalaya qoraal, sawirro ama teknoolojiyad. Bixi cadeymo muuqaal ah si aad u siiso hagitaan ku saabsan ficillada iyo dabeecadaha gaarka ah ee cudurka korona fayras.



SII FURSADO AY KU MUUJIYAAN DAREENKOODA

Tixgeli inaad siiso fursado badan xubnaha qoyska si ay u muujiyaan dareenkooda hadba si ay u awoodaan iyada oo la isticmaalaayo wada hadalada qoyska iyo shakhsiyaadka, hawlaha wax qorista, sameynta filimada ama ciyaar.

Dareenka iyo baahiyaha waxaa lagu soo gudbin karaa qaabab kale oo muuqaal ah sida isticmaalka isgaarsiin kale (tusaale, iPad, sawirro), dhageysiga ama ciyaarista muusikada, dhagaysiga ama ciyaarista muusik, qaab ka cayaar, yoga iyo qaababka kala duwan oo muuqaal ah.

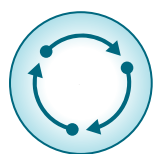


AHMIYADA SII XIRFADHA LAQABSASHADA IYO DEJINTA

Sida ugu habboon, shakhsiyaadka qaba cudurka autismka waxay leeyihiin xoogaa xeelado ah oo kula qabsadaan iyo istiraatiijiyado xasillooniyeed si ay u raadsadaan caawimaadyo inta lagu jiro xilliyada walaaca badan.

Kuwaani waxaa ka mid noqon kara ku ruxida kursiga lulma, dhagaysiga muusig iyagoo xiran qalabka dhagaha, neefsasho qoto dheer, daawashada muuqaalka ay xiiseeyaan, waqtiyo jimicsi oo kooban ama samaynta hawl ay jecelyihiin.

Haddii xeeladaha laqabsashada ama xasilintu aysan wali qayb ka ahayn jadwalka, daryeel bixiyayaashu waxay mudnaanta siin karaan barida xirfadahan inta lagu jiro waqtigan adag.



JOOGTEY HAWLAHA JOOGTADA AH

Jadwalada hurdada/soo toosida: Joogtaynta caafimaadka jirka ayaa muhiim u ah dhammaan xubnaha qoyska iyo in la xaqiijiyo hurdo habboon ayaa door muhiim ah ka qaadata. Dhibaatooyinka hurdada ayaa ku badan shakhsiyaadka qaba cudurka OotiiSamka, sidaa darteedna feejignaan dheeri ah ayaa loo baahan karaa si looga caawiyo hurdo nadiif ah oo wanaagsan iyo in joogteeyo wakhtiga jifka iyo wakhtiga hurdada laga soo toosiyo.

Xirfadaha shaqada guriga/nolol maalmeedka: Kaqeyb qaadashada howlaha guriga ee qorshaysa iyo howlaha joogtada ah waa istiraatiijiyad lagu taliyo in lagu caawiyo carruurta iyo dhallinta waaweyn si ay ula qabsadaan walaaca la xariira COVID-19.

Ballaarinta isticmaalka jadwalka muuqaalka ah, iyo isticmaalka hal mar oo dheeraad ah maalinta oo dhan, ayaa gacan ka geysan kara fududeynta ka qeybgalka hawlaha guriga iyo yaraynta welwelka.



SAMEEY JADWALO CUSUB

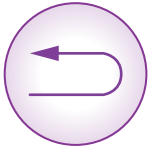
Shaashadaha kala guurka Abuuritaanka jadwal cad, joogto ah oo la taaban karo oo loogu talagalay kala guurka ayaa si fiican ugu diyaarin kara shakhsiga kala guurka soo socda waxayna siinaysaa taageero inta lagu guda jiro wakhtigaas.

Sii xulashooyin. Waqtiyada musiibooyinka, marka dadka intooda badani dareemaan in wax walba ay ka baxsan yihiin koontaroolkooda, in la siiyo xulashooyin waxay kordhin kartaa dareenkooda madax-bannaanida iyo dhiirigelinta. Abuurista fursado caadi ah maalinta oo dhan halkaas oo xubnaha qoyska ay cod ku yeeshaan waxa dhaca iyo goorta ay dhacayaan ayaa waxaa loo adeegsan karaa istiraatiijiyad lagu yareynayo walwalka waxaana loo isticmaali karaa aalad isgaarsiineed ahaan.



XIRIIRADA KORIIMADA EE KHADKA AH

Daryeel-bixiyeyaashu waxay u baahan karaan inay jeeg gareeyaan si loo hubiyo in xariirka bulshada uu sii socdo iyadoo la adeegsanaayo qoraal ama farriin toos ah, iyo/ama dhisida fursado xiriir oo maalinle ah oo lala yeesho qoyska, saaxiibbada, deriska, macallimiinta ama dadka kale iyadoo la isticmaalayo FaceTime, What's App, Google Hangout, Marco Polo ama ablikeeshanada kale. Qorshaynta waqti si loola xariiro dadka kale iyadoo la isticmaalayo khadka tooska ah si looga qeybgalo hawlaha diimeed, loo cayaaro cayaarta jeeska, ka qeybgalka ciyaaraha bulshada, dhamaystirka shaqada iskuulka ama khadka oo si mutadawacnimo ah wax looga sameeyo ayaa ah siyaabo kor loogu qaado is dhexgalka bulshada loo loogana fogaado isgo'doominta.



KA DIGTOONOW DABEECADAHA ISBADELA

Shakhsiyaadka qaba cudurka Ootiiisamka waxaa laga yaabaa inaysan awoodin inay si rasmi ah u muujiyaan cabsidooda, jahwareerkooda iyo walwalka ku aadan isbadelada badan iyo/ama caafimaadkooda, sidaa daraadeedna dareenadaan waxaa laga yaabaa inay u soo bandhigaan qaabab kale. Daryeeleyaashu waa inay la socdaan dhaqanka shaqsiyaadka qaba cudurka ootiiisamka inta lagu jiro xilliyadaan adag waana inay ka feejignaadaan calaamadaha walaaca iyo murugada. Kuwaani waxaa ka mid ah isbaddelada jadwalka hurdada ama cuntada, kororka dabecadaha soo noqnoqda, walwal ama xanaaq xad dhaaf ah, jahwareer kordhay ama xanaaq badan ama hoos udhaca isdaryeelida.



Ad-adkaanta Waalidka

Kheyraadka Caafimaadka Maskaxda

Laga Helo Peak Resilience

Falcelinada Guud ee Wakhtigaan

Bini'aadamka guud ahaanba waxay jecel yihiin hubaal iyo xakameynta. Marka arimahu ka baxsan yihiin waxyaabaha aan xakameyn karno waxay kordhin kartaa dareen cabsi. Fal-celintaani waa mid caadi ah sababtoo ah waa jawaab-celinta dabiiciga ah ee jidhkayaga. Waxaa muhiimka ahi waa sida aan uga jawaab celino falcelinteen.

Halkaan Waxaa ku Qoran Qaar ka Mid ah Falcelinada Guud ee Adiga ama Dadka aad Taqaanid Laga Yaabo Inay la Kulmaan.

- Murugo, walwal, cabsi laga qabo wax aan la garanayn guud ahaan
- Walaac iyo cabsi dhaqaale
- Cabsida ku aadan caafimaadkaaga ama caafimaadka ehelkaaga
- Dareemida “walwalsanaan” - xanaaq, cariiri, dadka oo dhakhsi loo xanaaqno
- Dareemida caajisnaan - rajo la'aan, murugo, naxariis la'aan (aan waxba daryeelin)
- Dareemida kala go'onaansho ama ama wax walba oo u muuqda inay yihiin wax aan jirin.
- La dagaallamka dhaqamo is-khilaafsan - “Miyaan booqdaa ayeeyaday?”
- Welwelka xad dhaaf ah - fikradaha iyo dareennada la xiriiira “waa maxay muhiimada ay leedahay noloshayda”

Siyaabaha ugu muhiimsan ee loo ilaalin karo caafimaadka maskaxdaada loona hormariyo caafimaadka maskaxda ee dadka kula nool:

- Ogsoonooow in cabsida iyo hubaal la'aantu ay caadi yihiin isla markaana dareenadan ay macno samaynayaan - mararka qaarkood dadku waxay ka walwalaan walwalka naftiisa - waxaad qiyaasi kartaa inaysan midaasi yareyn doonin walwalka
- Waxaad xoogga saartaa qaadista talaabooyin yaryar, kuwaas oo la taaban karo maalin kasta si aad iskugu diyaariso oo aad wax u barto naftaada. Tusaale ahaan: inaad eegto armaajooyinkaaga si aad u qorto liiska alaabta ee gurigaaga iyo cuntada waxay kuu oggolaaneysaa inaad u baxdo banaanka oo aad soo iibsato wax kasta oo kaa maqan maalinta xigta. U yeerista qaraabada waayeelka ah ayaa kaa caawineysa inaad diirada saarto sidii aad u caawin lahayd dadka kale ee adiga kaa dhibeysan
- Ogsoonooow waxaa ku jira kantoroolkaaga (dhaqitaanka gacmahaaga) iyo waxa ka baxsan kantoroolkaaga (talaabooyinka karantiilka) iskuna day inaad diirada saarto waxa aad kantarooli karto
- Xad u yeel asxaabtaada ama qoyskaaga adigoo u sheegaya waxa aad hada kaqaban karto
- Midba midka kale ha raadiyo oo isku xirnaada! La hadal deriskaaga, asxaabtaada iyo qoyskaaga si aad ula wadaagtid baahiyahaaga iyo waxaad awood u leedahay markaad caawinaysid dadka kale



Siyaabo Caafimaad Leh oo Loogu Talagalay Waalidiinta Si ay Ula Qabsadaan

Shabakadda Qaranka ee Walaaca iyo Dhimirka Carruurta (National Child Traumatic Stress Network)

Falcelinada Caadiga ah ee Musiibooyinka

Qof kastaa si gooni ah ayuu uga falceliyaa xaaladaha murugada leh sida faafida cudur infekshan ah kaas oo u baahan kala fogaanshaha bulshada, karantiil, ama go'doomin. Waa muhiim in la garto falcelinadaan iyo la ogaado inay yihiin wax caadi ah. Waxaad dareemi kartaa:

Walwal, cabsi

- Oo ku aadan xaaladaada caafimaad ama caafimaadka dadka kale.
- Sababo la xariira wakhtiga shaqada laga nasto, daqliga oo luma, amniga shaqada.
- Sababo la xariira caqabadaha ka jira haysashada waxyaabaha daruuriga ah.
- Walaac laga qabo masuuliyadda ah in si hufan loo daryeelo carruurtaada iyo kuwa kale ee ku jira daryeelkaaga.

Caro, Jahwareer

- Sababo la xariira hubaal la'aanta muddada aad ku sugnaan doonto xaaladdaan.
- Ku aadan caqabadaha ah joogitanka guriga, adigoo waqti u heyn naftaada, gaar ahaan markaad khadka ka shaqeyneysid adigoo guriga jooga.
- Sababo la xariira caajiska ama karti la'aan kaqeybgalka shaqada ama hawlaha joogtada ah.
- Haddii aad u maleynaysid inuu kuugu dhacay cudurka sababo la xariira dayacaada dadka kale.
- Ku aadan ilaha daryeelka caafimaad oo aan ku filnayn si wax looga qabto dhibaataada.

Caawinaad la'aan

- Sababo la xiriira xakameyn la'aan ka jirta xaalada.

Kalinimo

- Sababo la xiriira dareenka ah ka go'onaanshaha adduunka, bulshadaada, iyo dadka aad jeceshahay.

Niyad jab

- Astaamaha niyad-jabka waxaa ka mid ah dareemida rajo-beelka, isbqddelada rabitaanka cuntada, hurdo aad u yar ama aad u badan.

Jirraabaad

- Rabitaan ah in aad isticmaasho aalkolo ama daroogo si aad ula qabsato xaalada.
- Rabitaanka ah inaad xanaaqaaga, jahwareerka, walaaca, ama murugadaada kula dul dhacdid dadka kale.

Hubi Siyaabahan Si Aad U Maareysid Jawaab-celintaada ku aadan Faaftaanka Cudurkaqn:

Naftaada U Diyaari Guul

Wax ka beddel howlahaaga maalinlaha ah si aad ula qabsato xaqiiqada jirta ee xaaladaada. Xoogga saar waxa aad ku guuleysan KARTO, ee ma aha waxa aadan awoodin inaad qabato. U dabaaldeg guulaha yaryar ee aad gaarto, gaar ahaan markay ku saabsan yihiin carruurtaada.

Naftaada U Naxariiso

Iskuday inaad dhisatid naxariis badan, kaliya maahan naxariis aad u muujiso dadka kale laakiin sidoo kale naftaada. Isku day inaad garato ereyada isniyad-jabinta waxaadna ku badeshaa fikrado dhiirrigelin leh. Isku-naxariisashada waxaa lagu yaqaanaa inay sare u qaadayso ku qanacsanaanta nololaha, guud ahaan jowiga iyo badqabka maskaxda iyo shucuurta.

Jimicsi

Daraasadu waxay muujisay in dadka sida ku filan u jimicsaday ay aad u yertahay in ay murugoodaan, niyad jabaan ama dareemaan kelinimo marka loo barbardhigo kuwa kale. Xitaa jimicsi fudud sida socod gaaban ayaa isbedel sameyn kara.

La Xiriir Qoyska iyo Asxaabta

Muhiim hakuu ahaato inaad wada hadal micno leh la yeelatid kuwa aad jeceshahay/asxaabtaada intii suurtoagal ah. Haddii aadan lahayn xubno ka tirsan qoyska oo kuu dhow oo aad dhib ku qabtid bilaabida ama joogtaynta saaxiibtinimada, caawimaad ka raadso xirfad-yaqaan. Daaweyntu waxay kaa caawin kartaa inaad xariir wanaagsan la yeelatid naftaada taas oo lafteedu yarayn karto dareenka ah kelinimada taas oo sii hormarin karta cilaqaadyada kale. Xitaa hal xiriir oo wanaagsan waxa uu sameyn karaa farqi weyn.

Waqti U Samee Naftaada

Inaad keligaaga wakhti isla qaadato waa muhiim! Ha dareemin dambiilnimo inaad keligaa lugeyso, inaad ku raaxaysato qubeys diiran, ama waxkasta oo kuu sahlaya inaad dareento raaxo. Waxaa laga soo xigtay: National Child Traumatic Stress Network



Horumarinta Bulshada iyo Shucuurta

Talo-bixin ku Saabsan Kala-hadlida Carruurta Yaryar Arrimaha ku Saabsan COVID-19

Eber Illaa Saddax

Xitaa haddii aad cunuggaaga ka xanibto wararka ku saabsan COVID-19 ee laga helo warbaahinta ama dhageysiga sheekooyinka dadka waaweyn, waxay ku qasban yihiin inay su'aalo qabaan. Halkaan waxaa ku yaal jawaabaha da'a ahaan ku habboon su'alaha guud ee ay qabi karaan carruurta yaryar. Tan ugu muhiimsan, xusuusnoow inaad ka dhigto jawaabahaaga kuwo fudud oo da'a ahaan ku habboon.

- Maxay tahay sababta aan ula cayaari karin wiilkaas yar oo halkaas jooga? “Waa inaan fasax ka qaadanaa inaan la ciyaarno dadka kale si aan u caafimaad qabno.”
- Maxay tahay sababta wax walba loogu tirtirayo tirtire nadaafadeed? “Waxaan u tirtirnaa waxyaabaha si aan uga dhigno kuwa nadiif ah.” Uma baahnid inaad wax intaan ka sii badan aad sii sharaxdo - carruurta yaryar ma fahmi karaan jeermiska ama gudbinta cudurka.
- Waa maxay sababta qofkaasi u xiran yahay maaskaro? “Waqtii xaadirkaan, si aan uga caawino qof walba inuu caafimaad qabo, waxaa dhamaanteen nalugu dhiiragelinayaa inaan xirano maaskaro. Waxay ka hortagtaa wixii jeermis ah inuu faafo.”
- Maaskaradu ma dhar baa? “Maya, mararka qaarkood dadku waxay xirtaan maaskaro marka ay jiran yihiin. Maskarada kaliya macnaheedu waxaa waaye inay gacan ka geystaan sidii ay u ilaalin lahaayeen adiga iyo dadka kale.”
- Maxay tahay sababta aan ayeeyo/awoowe (dadka kale ee aan jecelahay) u siin karin hab ama shumis? U xaqiiji cunuggaaga in dadka uu jeclaa ay weli aad u jecel yihiin oo ay si aad ah u daryeelaan. Markaa waad sharixi kartaa: “Marka qof qaangaar ah uu hargab qabo, waxay ka ilaalin karaan dadka kale inay qaadsiiyaan iyagoo aan hab siineynin ama aan shumineynin illaa in muddo ah. Markay dareemaan inay fiicnaadeen oo ay caafimaad qabaan mar labaad, waxa ugu horreeya ee ay samayn doonaan waa inay ku siiyaan dhunkasho weyn!”
- Waa maxay sababta aan u tagi karin xaruunta daryeelka/dugsiga? “Xarunta xannaanada cunugaaga hadda way xidhan tahay. Macallinkaaga iyo asxaabtaaguba sidoo kale guriga ayey joogaan, adiga oo kale. Marka xarunta daryeelka caruurtan mar labaad la furo, waad laaban kartaa oo saaxiibbadaa ayaad u tegi kartaa. Waan kuu sheegi doonaa goorta.” Ka fogoo inaad faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan jirro aad siiso cunugga si uusan cabsi uga qaadin aaditaanka xarunta daryeelka carruurta
- Ma xanuunsan doonaa? “Qof walbaa markay noqotaba mar ayuu xanuunsan doonaa. Haddii aad xannuunsato, Hooyo/Aabe ayaa ku daryeeli doona ilaa aad ka fiicnaato. Dhakhaatiirta ayaa sidoo kale ku caawin doona.”
- Waa maxay sababta aan uga bixi karin guriga? Waa maxay sababta uusan saaxiibkayga u imaan karin guriga si uu iila cayaaro? “Xilligaan la joogo, waxaa jira sharci ah in qoysasku u baahan yihiin inay gurigooda joogaan illaa mudo si ay wadajir u wada joogaan. Taasi waxay naga caawineysaa anaga iyo saaxiibadeena inaan caafimaad ku joogno. Waan ogahay inay noqon karto wax laga xumaado markaynaan arki karin oo aan saaxiibbada la cayaari karin. Laakiin waxaa jira waxyaabo badan oo madadaalo leh oo aan guriga ku wada qaban karno! Ma jeceshahay inaad ku cayaarto orodka ama inaad sameyso hal-xiraal?”

Xitaa haddii cunuggaaga uu aad uga yar yahay inuu weydiyo su'alahaan, waxaad ogaan kartaa inay u muuqdaan inay warbixin ka rabaan dhammaan isbeddelada ka dhacaya agagaarkooda. Waad xaqiijin kartaa in waxyaabo kala duwan ay dhacaan adigoo faahfaahin dheeraad ah siinin. U sharax in isbaddel dhanka jadwalka hawlaha uu dhacaayo iyo waxa cunuggaaga uu filan karo “Waxaad in yar aabahaaga la sii joogi doontaa guriga, halkii aad ka aadi lahayd xarunta daryeelka carruurta. Saaka waxaan socod ku aadi doonaa banaanka ka dibna waxaan cuni doonaa cunno fudud.”

Xirriirada Bulshada

Shabakadda Qaranka ee Walaaca iyo Dhimirka Carruurta (National Child Traumatic Stress Network)

Kala fogaanshah bulshada runtii waa kala fogaansho jireed; micnaheedu maahan inaan waayi doono xariirka aan la leenahay dadka aan jecelnahay, asxaabta iyo bulshada. Halkaan waxaa ku yaal talo bixinno ku saabsan kor u qaadista xiriirada jira iyo sidii kuwa cusub loo abuuri lahaa.

- **La xiriir asxaabta hadda jirta, qoyska (taageerooyinka)**

KHADKA UGU XIRNOOW dadka aad jeceshahay (oo wax cusub ka soo saar!).

- **Ogoow cidda ku nool xaafadaada oo hubi kuwa laga yaabo inay u baahan yihiin caawimaadaada adigoo kula xariiraya qoraallo, taleefan ama fariin.**

Ku dheh erey naxariis leh, la wadaag tiishka musqusha ama carruurtaada ha sawiraan sawiro ama inay u sameeyaan farshaxan ay ugu talagaleen dariska.

- **Koox uga abuur dhanka warbaahinta bulshada ama FaceTime, Zoom, Skype ama WhatsApp xaafadaada, iskuuladaada iyo saaxiibada carruurtaada.**

- **Haddii aad ka tirsan tahay ururro ku saleysan caqiido ama ururro taageero bulsho sida kaniisad ama aad si joogto ah uga qeyb gasho barnaamijyada 12-ka talaabo ah, ka hel barnaamijyadaas khadka tooska ah.**

Dad badan ayaa bixiya adeegyo oonleen ah ama macluumaad khadka tooska ah ee loogu talagalay markay dadku runtii awoodi waayaan inay banaanka baxaan.

- **U dir qof kaar ama warqad si aad u iftiimiso maalintiisa.**

- **Ku lug yeelo koox ama urur kuwaas oo bixiyo u-doodidda arrimaha wajaha carruurta iyo qoysaska.**

Xoojinta xiriirada nabadgelyada iyo adeegyada lagama maarmaanka ah, sida daryeelka carruurta ee qiima ahaan la awoodi karo; daryeelka caafimaadka ee loogu talagalay dadka nugul; iyo ilaalininta shaqaalaha safka hore ku jira ee muhiimka ah waxay ka dhigi doonaan gobolkayaga oo dhan mid xoog leh haddii ay dhacdo dhibaato mustaqbalka - waxayna carruurta ka dhigeysa mid nabdoon maalin walba.

- **Awoodaha bulsheed iyo mida shucuureed ee carruurta**

Is dhexgalka qoyska iyo carruurta ee ka caawiya carruurta inay yeeshaan kartida ah inay si waadaxnimo ah u wada xiriiraan, u aqoonsadaan una maareeyaan shucuurtooda oo ay u samaystaan una joogteeyaan cilaaqaadkooda.

- **Waxaa hadda jira waxyaabo cusub oo leh walwal iyo hubaal la'aan.**

Ku caawi cunuggaaga (carruurtaada) inay kala fahmaan adduunkan cusub adigoo kala shaqeynaya inay fahmaan oo ay maareeyaan shucuurtooda. Dhageyso waxyaabaha ay ka walaacsan yihiin, waxaad siisaa nasteeaxayn oo ula macaamil si ku haboon da'adooda adigoo u sheegaya wax ku saabsan sida aad dareensan tahay.

- **Tani waa fursad loogu caawinayo xoojinta xirfadahooda xalinta dhibaataada.**

Raadi fikradooda ku aadan sida loo qorsheeyo maalmahooda, maaraynta shaqada dugsiga iyo shaqooyinka - oo u oggoolow inay miisaamaan waxa si fiican u shaqeynaya iyo waxa aan shaqeynin.



■ **Dhiirrigali oo ku caawi inay asxaabtooda la yeeshaan cilaqaad caafimaad qaba.**

Ilmaha (gaar ahaan dhalinyarada) waxay u xiisaan asxaabtooda. U habeey qaabab hal abuur leh si xariir looga sameeyo, sida inaad filim wada daawataan adinkoo isticmaalaya Netflix Party.

■ **Adduunka ka fiiri carruurtaada indhahooda.**

Ma xasuusataa sida ay ahayd in ilmo la ahaado? Ma xasuusataa sida ay caajis u ahayd daawashada wararka? Ma xasuusataa sida ay u macaanayd markii ay waalidiintaada waxyaabo kala duwan ay kula sameeyaan?

- “Dalxiis” u taga qolka fadhiga
- Samee galka barkinta
- Abuur cayaaro kala duwan sida isku aadinta sheeyada

■ **Waxbarashadu waxay noqon kartaa madadaalo.**

Ayadoo aan la hubin ku laabashada dugsiga, waalidiin badan ayaa ka walwalaya suurtagalnimada ah inay lunto aqoonta iyo tacliinta ee carruurtooda. Nasiib wanaag, hawl maalmeedka ayaa fursad weyn u ah waxbarashada:

- Karinta waxaa lagu bartaa sayniska iyo xisaabta
- Shaqada Beerta Yar waxay dadka bartaa dabciga waxayna dhiirrigelin kartaa mashaariicda hal abuurka leh
- In si wadajir ah wax loo akhriyo waxay kobcisaa kalmadaha iyo xirfadaha dhagaysiga

■ **Ku xirnoow qoyska.**

Waqti xaadirkaan waa waqti fican oo lagula xariiro xubnaha qoyska kuwa dhow iyo kuwa fogba.

- Xubnaha qoyska ka wac/Skype/FaceTime/Zoom/WhatsApp
- Fiiriya alburyada sawirrada oo ka wada hadla dhaxalka qoyska
- Abuur geed qoyseedka
- Warqado u qor/Kaarar u qor qaraabada (Dabcan qoraal mahadcelin ah oo aad ku mahadineyso hadiyaddaas wanaagsan ee aad heshay?)

■ **La xariir asxaabta iyo deriskaaga.**

Xiriiradeena bulsho ayaa had iyo jeer inoo ah nidaamkeena ugu weyn ee taageero, waxaana jira waxyaabo badan oo aan qaban karno marka laga hadlayo taariikhaha ciyaarta, wadaagida cuntada iyo kulan kooweedka.

- Dibadda u bax oo salaam oo la hadal dariskaaga iyo dadka meesha soo mara adigoo meel fog kala hadlaya
- Martigeli cunto muuqaal ah
- Ka qeybgal riwaayad madadaalo oo khadka ah (“Xaflad Kalaab”), adeegga kaniisadda, ama jimicsi ama fasalka yoga
- Si wadajir ah u qorsheeya ciyaar oonleen ah

Kheyraadka/Macluumaadka:

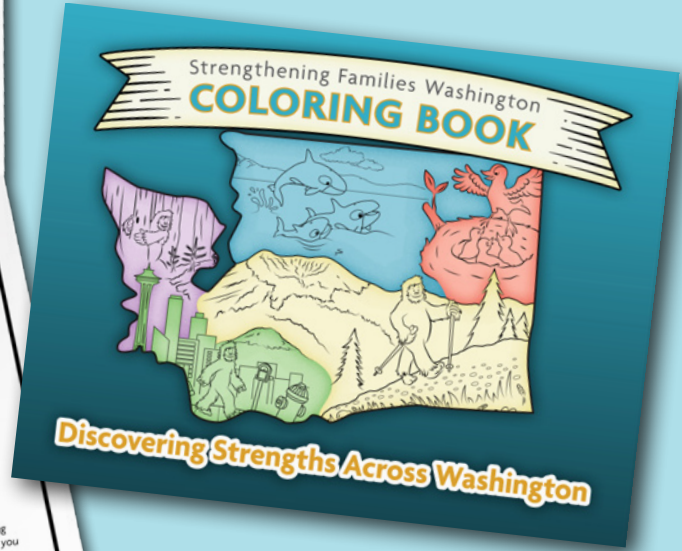
- Sesame Street:
<https://www.sesamestreet.org/caring>
- Hadalka waa Waxbarid
<https://talkingsteaching.org/assets/public-files/HHS-SED-Tips-for-Families.pdf>
- Machadka Maskaxda Carruurta (Child Mind Institute)
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>
- Waaxda Carrurnimada Hore ee Guddiga Carruurta Khaaska Ah (Division of Early Childhood of the Council for Exceptional Children)
<https://www.dec-sped.org/ei-ecse-resources-covid-19>
- Gargaarka Degdegga Ah ee Dareenada
<https://childmind.org/coping-during-covid-19-resources-for-parents>



Ma u Baahan Tahay Hawl aad la Sameeyo Carruurta?



Soo degso buuggayaga midabaynta oo raac silsiladda inta uu wax ka baranayo Siyaabaha la Isku-difaaco. Waxaa jira hawlo loogu talagalay carruurta iyo dadka waaweyn! Waxaa lagu heli karaa af Ingiriis iyo af Isbaanish. Ka eeg boggayaga internetka wixii macluumaad dheeraad ah www.dcyf.wa.gov/services/child-development-supports/sfwa.



Daabacaadan waxaa suurtageliyey maalgalin laga helay deeqda federaaliga ah oo la soo mariyay US Department of Health iyo Human Services, Maamulka Caruurta iyo Qoysaska iyada oo loo sii marinayo barnaamijka Kahortaga Xadgudubka Caruurta ee Bulshada Ku-saleysan (CFDA 93.590).

DCYF PUBLICATION FS_0039 SM (05-2020) Somali

Haddii aad jeclaan lahayd inaad koobiga dukumintigaan ku hesho qaab kale ama luuqad kale, fadlan la xariir DCYF Constituent Relations (1-800-723-4831 | 360-902-8060, ConstRelations@dcyf.wa.gov).