

Daryeelidda caafimaadkaaga maskaxda inta lagu jiro coronavirus (COVID-19) faafidda

Ku xir

Firfircoonow

Ogeysiis

Sii wad barashada

Sii

Maaddaama aan sii wadno la dagaallanka coronavirus (COVID-19), waxaan dhammaanteen gacan ka geysan karnaa in aan ilaalino qoysaskeena iyo jaaliyadeena nabadgelyo anagoo sii wadna taageerida tillaabooyinka caafimaadka dadweynaha si loo xakameeyo faafitaanka, sida gacmo dhaqashada iyo hubinta fageynta bulshada. Iyada oo is dhexgalka bulshadeena caadiga ah uu xadidanyahay waqtigan, waxaa muhiim ah in aan ilaalino wanaagsanaanta maskaxdeena iyo shucuurta. Halkan waxaa ku yaal talo bixinno kaa caawinaya sidii aad u daryeeli lahayd caafimaadkaaga dhimirka inta lagu jiro waqtigan. Xusuusnow inay ku-meel-gaadh tahay oo ay jiraan maalmo ifaya leh!

Ku xir

La xiriir dadka kugu xeeran. Kulligeen waxaan ku jirnaa wadajir. La xiriir qoyska, asxaabta, asxaabtaada ama deriskaaga wicitaanada, qoraalka ama xiriiriyaha fiidiyowga sida FaceTime, WhatsApp, Messenger ama Skype. Diyaarso wicitaan taleefan maalin kasta, gaar ahaan kuwa gurigaaga keligiis jooga. Hadday xadidaaduhu oggolaadaan, diyaarso kulan amni ah oo fog oo aad la kulantid ehelkaaga ama asxaabtaada.

Firfircoonow

Noqo mid firfircoon Waa muhiim in aan helno dariiqooyin aan ku firfircoon nahay inta lagu jiro waqtigan. Jimicsigu wuxuu naga caawiyaa inaan dareeno wanaag maskax ahaan iyo jir ahaanba. Waxaa jira habab badan oo firfircoonaanta guriga looga shaqeyn karo, beero beero ama tirin shaqo guri ahaan ahaan firfircoonaan ama iskuday fiidiyow jimicsi oo toos ah. Tag socod, socod ama wadid baaskiil laakiin hubso inaad raacdo talobixinta dowladda ee haatan ku saabsan fageynta bulshada.

Sii wad barashada

Iminka, waxaan dhammaanteen barannaa qaabab kala duwan oo wax lagu sameeyo iyo qaabab cusub oo aan nafteenna ku raaxeyn karno. Waqtigan u isticmaal daahfurka. Barashada waxyaabo cusub waxay ina siisaa dareen ah hanashada, kalsoonida iyo kalsoonida oo kordheysa. U adeegso tan sidii fursad aad ku baratid carruurtaada xirfado cusub ama laga yaabee inay iska qoraan koorsada internetka.

Sii

Waxaan dhamaanteen caawineynaa bulshadeena iyo adeegeena caafimaad anagoo raacayna qawaaniinta iyo tilmaamaha dowlada iyo ku celcelin ku mashquulida bulshada Tani waa hadiyadda ugu weyn ee aad hadda ku deeqi karto. Waxaad wali u sameyn kartaa wax fiican saaxiib ama deris, waad u mahadcelin kartaa dadka kale, dhoola cadeyn iyo naxariis. Aragga naftaada iyo farxaddaada ee ku xiran bulshada ballaaran waxay noqon kartaa abaalmarin aad u cajiib badan.

Ogeysiis

Joogso, joogso oo xoogaa daqiiqad ah deji oo hareerahaaga fiiri. Yaree waqtigaaga daawashada

wararka iyo baarta warbaahinta bulshada. Iska daa waxyaabaha aan labadeenuba xakamayn karin hadda oo diirada saarno waxa aad xakamayn kartid. Aqoonso fikradahaaga iyo dareenkaaga oo naftaada u roonow. Waa caadi in aan la dareemin iska caadi waqtigaan. Dhageyso muusig jilicsan ama isku day barnaamijyada nasashada iyo fiidiyaha. Ogoow in tani ay tahay ku meel-gaar oo ay waxku fiicnaan doonaan. La soco caadooyinkaaga. Ka fogow sigaar cabista ama daroogada, iskuna day inaad khamri badan cabto. Way fududaan kartaa inaad ku dhacdo dabeecadaha caafimaad qabka ah ee kugu dambaysa inaad dareento inaad sii xumaato.

Haddii aad ku sugan tahay cidhiidhi ama rajo beel, waxaad wici kartaa Lifeline taleefanka 0808 808 8000 meesha aad kula hadli karto la-taliye tababbaran. Adeeggan waxaa la heli karaa 24/7 waana ka bilaash dhammaan taleefannada NI iyo mobilada.

Faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan sida loo daryeelo caafimaadkaaga maskaxda waxaa laga heli karaa COVID Wellbeing NI Hub oo laga heli karo websaydhka Maskaxda ee shabakadda [www.mindingyourhead.info](http://www.mindingyourhead.info)

Waxaa laga soo qaatay shaqada Hay'adda Cusub ee Dhaqaalaha (New Economics Foundation) oo ay xilsaartay Mashruuca Foresight ee Maskaxda iyo Wellbeing ([www.neweconomics.org](http://www.neweconomics.org)). Farshaxanimada loo qaabeeyey iyadoo lala kaashanayo iskaashiga istiraatiijiyadeed ee Belfast.