

## Sida aad u taageerayso caafimaadka maskaxda ee canuggaaga inta lagu jiro cudurka safmarka ah

Inta lagu jiro wakhtiyadaan isbad-badalaya ee caqabadaha wata, waxaa dhici karta in aad ka welwelsho caafimaadka maskaxeed iyo badqabka canuggaaga ama ilmahaaga da'yarka ah, khaasatan marka uu cudurka safmarka ah sii jiro marba marka ka dambaysa. Caruur iyo dhalinyaro fara badan ayaa la halgamaya in ay la qabsadaan dhammaan isbadaladii dhacay bilihii badnaa ee lasoo dhaafay ayada oo uu sabab u yahay COVID-19. Sidaa darteed, waxaa dhici kata in aad ogaato wakhtiba wakhtiga kasii danbeeya in canuggaaga ama da'yarkaagu u muuqdo mid welwelsan, murugaysan, kali ah, ama aysan xaaladdiisu fadhin. Waxaa laga yaabaa in ay ku wareeraan ama ay ka xanaaqaan in howlihii caadiga ahaa ay sii ahaadaan kuwo aan caadigoodii sii ahaanayn ama waxay ka niyadjabi karaan in ay waayaan wax ay sugayeen muddo dheer. Arday fara badan waxay ka welwelsan yihiin in ay waayeen shaqo dugsi oo muhiim ah waxayna la yaaban yihiin waxa dhici doona sanad dugsiyeedkaan. Dhammaan dareenadaan waa in la fishaa wakhtigaan hubanti la'aanta ah.

Waxaana ognahay in qaar kamid ah ardayda iyo qoysaska/daryeelbixiyeyaasha ay wajaheen dhibaato weyn iyo khasaaro inta lagu jiro cudurka safmarka ah. Waxa laga yaabaa canuggaaga ama da'yarkaagu in uu la kulmay wax ka badan inta ay dadka kale la kulmeen, waxaadna ka shakisan tahay in xaaladdiisu tahay mid wanaagsan.

Sidee ayaad canuggaaga ama da'yarkaaga uga caawin kartaa in uu lahaado caafimaad dhanka maskaxda ah oo wanaagsan ayada oo cudurka safmarka ah uu is bad-badalayo? Sidee ku ogaan kartaa in canuggaaga ama da'yarkaagu wajahayo dhibaato dhanka caafimaadka maskaxda ah taasoo u baahan taageero dheeraad ah? Waxaanu hoos ku diyaarinay qaar kamid ah jawaabaha su'aalahaan.

### [Haddii ay jirto xaalad degdeg ah](#)

Mararka qaar waxaad u baahan kartaa caawimaad. Haddii adiga ama qof aad taqaano uu wajahayo xaalad degdeg ah oo ka dhalatay arin caafimaad oo dhanka maskaxda ah ama isticmaalka maandooriyaha, la xiriir khadka wicitaanka arimaha qalalaasaha ah, wac gaadiidka gurmada degdega ah, ama tag qolka xaaladaha degdega ah ee isbitaalka deegaankaaga. Xataa inta lagu jiro xaaladahaan aan caadiga ahayn, waa muhiim in aad hesho caawimaadda degdega ah ee aad u baahan tahay. Waxaa jira dad diyaar u ah aadna heli karto si ay kuu caawiyaan.

Ogow: Haddii aad bookhato qolka xaaladaha degdega ah, waa in aad u diyaar garowdaa in aad ka qaybqaadato "baaritaanka socda" ee COVID-19 taasoo qayb ka ah baratakoolka caadiga ah ee hadda. Waxaa sidoo kale lagu weydiin doonaa in aad xirato maaskaraha. Isku day in aad is dajiso adiga oo og in arinkaanu yahay howl caadi ah, iyo tusaale ah sida xirfadleyaasha daryeelku kaalmada u bixinayaan.



Haddii aadan hubin in ay tahay xaalad degdeg ah, ama aad kaliya u baahan tahay in aad xaaladda ka hadasho un, ka fikir in aad kala xiriirto Telehealth Ontario 1-866-797-0000, ama khadka arimaha dhibaatooyinka ama teleefoonka gacanta ee kooxda arimaha qalalaasaha ee deegaankaaga. Eeg liiska hoose si aad u hesho lambaro dheeraad ah.

## Xarunta khayraadka caafimaadka maskaxda ee dhalinyarada khusaysa

Waxaanu wada shaqayn la samaynay Jack.org iyo Kids Help Phone si aan u abuurno [xarun onleen ah oo loogu tala galay khayraadka caafimaadka dhanka maskaxda dhalinyarada khusaysa ee COVID-19](#) si dhalinyarada looga caawiyo in ay naftooda daryeelaan iyo in midba midka kale daryeelo. Fadlan si balaaran ula wadaag dadka yaryar ee nolashaada ku xiran.

Su'aalaha iyo jawaabaha

### [Sideen canuggayga ama da'yarkayga uga dhigi karaa mid maskax ahaan wanaagsan inta lagu jiro safmarka COVID-19?](#)

Waalid ahaan/daryeele ahaan iyo xubnaha qoyskaba, waxa ugu wanaagsan ee aan samayn karno waa in aan xiriir joogto ah la lahaano caruurteena iyo da'yarteenaa aana noqono kuwo u dulqaata oo fahma.

Waxaanu diyaarinay xeeladaha soo socda si ay kaaga siiyaan fikrado aad maskaxda ku haysato. Dabcan, si fiican ayaad u taqaanaa canuggaaga, si aad uga fakarto xeeladahaan adiga oo ku salaynaya xaaladaha qoyskaaga.

Wixii Caruurta Yaryarka ah ku saabsan

- **Is daji.** Caruurta anaga ayay nooga dayanayaan qaabka aan uga falcelinayno xaaladaha dhibaatooyinka wata. Xasuusnow in marka aad degentahay, ay canuggaaga ka caawinayso in uu ahaado mid degen. Ka fakar qaababka aad ku maaraynayso welwelka aad xanbaarsan tahay (la hadal saaxiib ama qof Waayeel ah, lugee, diiradda saar waxyaabaha wanaagsan, iwm.) si aad u noqoto mid sida ugu wanaagsan u taageeraya caruurtaada. Haddii aad dareemayso xaalad aan wax laga qaban karin ama aad si daran u welwelsan tahay, aamus oo neef qaado kahor inta aadan canuggaaga la hadlin.
- **Ka soo qaad mid fudud.** Cudurka safmarka ah, xanibaadaha khuseeya caafimaadka bulshada, iyo dhacdooyinka cunsurinimada ah, xadgudubka iyo geerida qof ehelka ah waxay ku dareensiin karaan xaalad aan wax laga qaban karin oo isku qasan. Waxaa jira macluumaad fara badan oo naga imaanaya hal mar. Waxaad caawin kartaa canuggaaga adiga oo u qaybinaya [hawlaha] qaybo



badan oo la maarayn karo diiraddana saaraya waxyaabaha ugu muhiimsan. Tusaale ahaan, in aad xasuusiso in uu xaalad amaan ah kujiro, adiga oo u sharaxaya in waxyaabaha la joojinayo ay u dhacayaan in asaga iyo dadka kale ee bulshada laga badbaadiyo fayraska darteed, adiga oo u sheegaya in marka ay gacmaha u dhaqdaan si joogto ah maaskarahoodana ay xirtaan, ay caawinayaan qof kasta, iwm. In aad samaysato qaab luuqad ka caawinaysa in ay xaaladda fahmaan, kaasoo aad ugu soo celcelin karto qaabab degen, ayaa caawin karta.

- **Dhegayso.** U ogolow in canuggaagu ka hadlo sida uu dareemayo. Garowso dareenkiisa kana caawi in uu garto. Waxaad oran kartaa, “Haa, *waan arkaa in aad welwelsan tahay*” ama “*waa caadi in aad xanaaqdo maadaama aadan arki karin ayeeyo xiligaan.*” Waxaa dhici karta in caruurta qaarkood aysan si fudud uga hadlin dareenkooda ama aysan lahayn ereybixino ay ku tilmaamaan ayna ku muujiyaan dareenada kala duwan. Haddii aad ka aragto dhaqamo kala duwan, waxaad oran kartaa. “*Waxaan ka yaabayaa in aad welwel dareemayso, ama aad murugaysan tahay?*” iyo, “*maxaa kaa caawin kara in aad wanaag dareento?*”
- **Ka dhig macluumaadka mid ku haboon da’da qofka.** Uga jawaab canuggaaga su’aalaha ku saabsan cudurka safmarka ah iyo xanibaadaha dhanka caafimaadka bulshada ah ee la xiriira sida ugu xaqiiqaysan ee ugu macquulsan laakiin jawaabahaaga ka dhig kuwo da’da canugga ku haboon. Eeg [Qaybta khayrka dheeraadka ah](#) ee hoose si aad u hesho lifaaqyada ilaha macluumaadka xaqiiqada ah ee ku saabsan COVID-19. Hubi xiriirada guddida dugsigaaga si aad wax uga ogaato baratokoolada badqabka iyo haananada dugsiga ka jira.
- **Yaree khatarta kugu imaanaysa.** Ka fogow dhegaysiga ama daawashada akhbaaraadka ku saabsan cudurka safmarka ah adiga oo la jooga caruurta yaryar. Ka fogow in aad qof weyn kala sheekaysato welwelka ku haysta adiga oo caruurta la jooga. Ku dhiiri gali caruurta waaweyn in ay la socdaan isticmaalkooda baraha bulshada ayna ka nastaan. Ka caawi in ay si adag uga fikiraan waxa ay onleenka ka akhrinayaan, ayada oo la kala saarayo waxyaabaha aan jirin iyo waxyaabaha xaqiiqada ah.
- **Isku day in aad canuggaaga u samayso howl maalmeed la bad-badali karo.** Ayada oo wax la baranayo ayada oo guriga la joogo, qoysas fara badan ayaa isticmaalay wakhti joogto ah, laakiin dabacsan, kaasoo loogu tala galay toosidda iyo seexashada, iyo laga yaabee cuntooyinka iyo cuwaafaha. Waxaad samayn kartaa xaalad iskumid ah waxaadna ogaan kartaa waxa u wanaagsan qoyskaaga ama dadka guriga ku nool, iyo waxa aan u wanaagsanayn. Sanad dugsiyeedkaan, waxaad samayn kartaa waxyaabahaan aad soo ogaatay si aad u ogaato wax ku xiga.
- **Ahow mid dulqaad leh waxna fahmaya.** Waxaa dhici karta in aad isbadal dhanka dabeecadda ah ka dareento canuggaaga inta lagu jiro wakhtiyada welwelka badan ee la xiriira cudurka safmarka ah ama waxyaabaha kale. Caruurta waxay si gaar ah uga falceliyaan isbadalada ku yimaada howl



maalmeedka iyo welwelka. Waxay noqon karaan kuwo si sahlan ku niyad jaba, ama shucuurtoodu kacdo, ama sameeya waxyaabo ay markay yaraayeen soo sameeyeen. Isku day in aad fahamto canuggaaga, maadaama laga yaabo in uu u baahan yahay niyad dajin iyo qaboojin dheeraad ah inta lagu jiro wakhtigaan.

Dadka da'yarta ah, marka laga tago dhowr kamid ah xeeladaha kore, waxyaabaha soo socda ayaa noqon kara kuwo waxtar leh:

- **Ahow mid dulqaad leh waxna fahmaya.** Dib uga fakar markii aad da'yarka ahayd iyo sida ku xirnaanshahaaga bulshadu u ahayd mid muhiim ah (ayna wali sidii u tahay!). Da'yartu waxay wajahaayaan xiriir bulsho oo yar iyo waxyaabo ay samayn lahaayeen oo laga joojiyay. Arintaani waxay noqon kartaa mid cadho leh. Isku day in aad noqoto mid dulqaad leh waxna fahmaya – isku day in aadan yaraysan dareenkooda. Taa badalkeeda, dhegayso, aqbal, una muuji dareen rabitaan ah.
- **Ku dhiirgali isu dheelitirka.** Da'yarta qaar ayaa u weecan kara baraha wax lagu baahiyo, baraha bulshada, ama cayaaraha ayaka oo isku moogaysiinaya xaqiiqada maalin laha ah ee cudurka safmarka ah—arinkaan waa in la fishaa waxaana dhici karta in aad sidoo kale naftaadu ismoogaysiiso. Da'yartu waxay sidoo kale aad uga welweli karaan waxqabadkooda dugsiga waxayna wakhti dheeraad ah ku bixin karaan waxbarashada kombuyuutarka ee onleenka ah ama dhammaystirka layliyada. Si kastaba ha noqotee, wakhti aad u badan oo lagu bixiyo shaashadda horteeda waxay saamayn ku yeelan kartaa caafimaadka maskaxda. Nasiinadu waa mid waxtar leh. Isku day in aad ku dhiirgaliso dhaqmada seexashada oo joogto ah, nafaqo wanaagsan, iyo wakhti dibadda loo baxo marka ay macquul tahay. Waxaad da'yarkaaga ku casuumi kartaa in uu maalin kasta banaanka kuula lugeeyo, waxaad ku dhiiri galin kartaa in uu kula cayaaro cayaaraha gaymka ah, ama aad wax isla karisaan. Isu dheelitirka wakhtiga lagu bixinayo shaashadda horteeda iyo howlaha kale waxay ka caawinaysaa badqabka. Fadlan eeg waraaqda macluumaadka [Helping Your Child Manage Digital Technology](#) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.
- **Aamus xoogaa kahor inta aadan hadlin.** Ayada oo ay jiraan akhbaarad fara badan iyo hadalo ku saabsan COVID-19, iyo waxyaabaha kale ee dhibaatooyinka wata ee la xiriira cunsurinimada iyo xadgudubka keena shucuurta adag, khatar u galidda badan waa mid aad suurtoagal u ah. Waxaad fasax siin kartaa da'yarkaaga adiga aan hortiiisa uga hadlayn xaaladda jirta. Isla wakhtigaas, waa muhiim in la sameeyo fursado lagu muujinayo laguna diyaarinayo xaaladaha ku hareeraysan. Tusaale ahaan, qoysas/reero badan ayaa wakhti ku qaatay in ay muujiyaan qabuuraha aan calaamadaysnayn ee caruurta banaanka dugsiga ay degen yihiin gudaha Kanada, iyo dhibaataada dhanka maskaxda iyo murugada la xiriirta arinkaan. Marka da'yarkaagu ka hadlo arimaha welwelka ku haya, firaqo u sii in ay soo bandhigaan fakarkooda iyo dareenkooda, waxaadna siisaa ereyo taageero leh adiga oo aqbalaya dareenkooda.



- **Dhegayso waxaadna siisaa qalbi qaboojin marka aad awooddo.** Da'yarta qaarkood waxay ka welweli karaan caafimaadka saaxiibadood iyo xubnaha qoyskooda, waxyaabaha ku saabsan faafitaanka cudurka safmarka ee gudaha iyo caalamkaba, ama waxyaabo ku saabsan wakhtigii waxbarashada ee ka lumay iyo awooddooda ay ku dhammaystiri karaan koorsooyinka. Haddii ay welwel kuu muujiyaan, dhegayso tabashadooda waxaadna isku daydaa in aad siiso niyad dajin. Waxaad kala hadli kartaa sida talaabooyinku u diyaarsan yihiin si dadka loo badbaadiyo, sida aad u diyaarsan tihiin qoys ahaan/reer ahaan, iyo sida noloshu caadi ugu soo noqon doonto. Da'yarta ka welwelsan wakhtigii waxbarashada ee ka lumay iyo dhammaystirka koorsooyinka, u xaqiiji in shaqaalaha dugsigu fahamsan yihiin ayna ka garaabayaan tabashadooda. U sheeg in macluumaad badan uu imaan doono aadna isla shaqayn doontaan.
- **Xaqiiji dareenka canuggaaga.** Badalkii aad si dhakhso ah wax u qaban lahayd aadna isku dayi lahayd in aad dhibaataada xaliso, sii wakhti aad ku dhegaysato canuggaaga si uu si buuxda u muujiyo dareenkiisa. Dhegayso kana caawi in uu ereyo u badalo dareenkiisa. Tusaale ahaan, haddii da'yarkaagu uu ereyada uu sheegayo u arko kuwo murugo ah, ayna wax yar ka dhihi karaan waxa ayaga dhibaya, waxaad u muujin kartaa wax sida, *“Haa, arinkaasu waa macquul, dabcan murugo ayaad dareemaysaa hadda, sababtoo ah wakhti lama qaadan kartid saaxiibadaa sidii aad ula qaadan jirtay, sababtoo ahna waxaad dareemaysaa in aad guriga ku dabrantahay, sababtoo ahna waxaad weyday waxyaabo badan oo aad doonaysay.”* Muujinta in aad si dhab ah u fahamsan tahay waxay idin ka caawinaysaa in aad horey u socotaan adinka oo isku duuban.

[Waa maxay calaamadaha muujinaya in canuggayga ama da'yarkaygu uu la dhibtoonayo caafimaadka maskaxda?](#)

Wakhti yada qaar isbadalka ku yimaada dabeecadda ama shucuurta ayaa calaamad u ah in ardaygu kaalmo dheeraad ah ugu baahan yahay caafimaadkiisa dhanka maskaxda.

Waa kuwaan qaar kamid ah calaamadaha ay tahay in laga fiiriyo:

- Isbadalada dhanka dabeecadda ama shucuurta kuwaas oo u muuqda kuwo xadka ka baxsan xataa xaaladda markaa lagu jiro (sida xanaaq, dareen niyadjab, dareen cabsi ah).
- Isbadaladu waa kuwo jiraya maalinka intiisa badan, maalin kasta.
- Isbadaladu waxay jirayaan wakhti cayiman (tusaale, wax ka badan todobaad).
- Isbadaladu waxay u muuqanayaan kuwo saamaynaya fikirka, dareenka, ama shaqada maalinlaha ah ee canuggaaga ama da'yarkaaga – tusaale ahaan, waxaa dhici karta in uusan samayn howlaha uu caadiyan jecelyahay, wuxuu u ooyayaa si aan caadi ahayn, ama waxaa dhici karta in uusan kula falgalin sidii uu sida caadiga ah ahaan jiray.



- Canuggaaga ama da'yarkaagu wuxuu kuu sheegayaa in uu dareemayo murugo ama xaalad kacsanaan oo aad ah.
- Haddii canuggaagu kuu muujiyo fikir ah in uu is waxyeeleeyo ama uu sameeyo dabeecad isdil, raadso caawimaadda xirfadle dhanka caafimaadka maskaxda ah isla markaaba (eeg baratakoolada xaaladaha degdega ah ee kore iyo kuwa hoose).
- Waxaa dhici karta in aad jeclaan lahayd in aad dib u eegto waraaqda macluumaadka [Noticing Mental Health Concerns for Your Child](#) ama [WITH CARE – Sidee ku ogaanaysaa haddii ay tahay in aad ka welwelsho caafimaadka maskaxda ee canuggaaga/da'yarkaaga iyo badqabkiisa?](#)

### [Sidee ayaan canuggayga uga taageeri karaa caafimaadka dhanka maskaxda?](#)

Haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadka dhanka maskaxda ee canuggaaga, talaabada ugu horeysa waa in aad la hadasho canuggaaga ama da'yarkaaga. Waa kuwaan qaar kamid ah xeeladaha ku saabsan [sida aad ula hadlayso canuggaaga ama da'yarkaaga](#) marka aad dareento welwel ah in uu la dhibtoonayo caafimaadkiisa maskaxda.

Haddii uu kuu sheego wax ku welwel galiya (sida, fikir ku saabsan isdil, welwel aan waxba laga qaban karin, dabeecado uu isku dhaawacayo sida is goynta) u xaqiiji canuggaaga in aad ku faraxsan tahay in uu kuu sheegay aadna ka caawin doonto in uu helo xirfadlaha saxda ah ee lala hadli karo, aadna diyaar u ahaan doonto dhammaan inta lagu jiro safarka.

Children's Mental Health Ontario waxay diyaarisay [xeelado ku saabsan kala hadlidda COVID-19 caruurta welwelsan.](#)

### [Sidee ayaan kaalmo ugu heli karaa caafimaadka maskaxda canuggayga ama da'yarkayga?](#)

Haddii adiga ama canuggaaga ama da'yarkaagu wajahayo xaalad dhanka caafimaadka maskaxda oo degdeg ah, wac ambalaas ama tag qolka xaaladda degdega ah ee isbitaalka deegaankaaga.

Guddi kasta oo maamula dugsi ku yaala Ontario waxa uu leeyahay Hogaamiye qaabilsan Caafimaadka Maskaxda kaasoo bixin kara macluumaad ku saabsan adeegyada gudaha ee aad heli karto. Waxaad [Hogaamiyahaaga qaabilsan Caafimaadka Maskaxda ka heli kartaa websaytka yaga halkaan kujira.](#) Waa kuwaan soo jeedino kale.



- Caruurta iyo da'yartuba waxay la hadli karaan la taliye 24/7 ayaka oo wacaya Kids Help Phone 1-800-668-6868 ama fariin ahaan CONNECT u diraya 686868.
- Fiiri websaytka guddiga dugsiga deegaankaaga si aad u ogaato in adeegyada caafimaadka maskaxda lagu bixiyo guddiga dugsiga inta wakhtigaan lagu jiro.
- La xiriir dhaqtarka qoyskaaga si aad wax uga weydiiso adeegyada deegaanka laga helo ee aad heli karto.
- Hay'adaha Children's Mental Health Ontario waa kuwo furan waxayna kaalmo siinayaan caruurta iyo dhalinyarada si maqal iyo muuqaal ah iyo teleefoonkaba. Looma baahna gudbinta dhaqtarka mana aha daruuri kaarka OHIP si adeegaan loo helo. [Hel Children's Mental Health Centre ku taala bulshadaada dhexdeeda.](#)
- [Hope for Wellness Help Line](#) (1-855-242-3310) wuxuu siiyaa la talin dhanka caafimaadka maskaxda ah iyo wax ka qabashada qalalaasaha dhammaan Dadka Dhulka loogu yimi ee Kanada.
- Métis Nation of Ontario (MNO) wuxuu siiyaa [Khad Qalalaasaha ah oo loogu tala galay Caafimaadka dhanka Maskaxda iyo Balwadaha oo 24 saacadood ah](#) kaasoo leh kaalmooyin ku saabsan caafimaadka maskaxda iyo balwadaha oo dhaqan ahaan habboon looguna tala galay dadka waaweyn, dhalinyarada, iyo qoysaska degen Ontario kuwaas oo ku qoran labadaba Ingiriis iyo Faransiis, fadlan wac: 1-877-767-7572.
- Barnaamijka Indian Residential Schools Resolution Health Support Program waxa uu leeyahay [Khad Qalalaasaha ah oo loogu tala galay Dugsiyada Deegaanka Dadka Hindida ah](#) (1-866-925-4419) kaasoo siinaya kaalmo dhanka maskaxda ah oo degdeg ah ardaydii hore ee Dugsiyada Deegaanka Hindida. Waxaa la heli karaa 24 saacadood maalinkii, 7 maalmood todobaadkii.
- [Khadka teleefoonka Kaalmada Dhalinyarada Madowga ah](#) (416-285-9944 ama si bilaash ah u wac 1-833-294-8650)
- [Khadka teleefoonka Dadka isku jinsiga ah ee isu galmooda \(LGBT\)](#) (fariin qoraal ah 647-694-4275) waxa uu kaalmo lod oo qarsoodi ah oo aan dabagal lahayn ku bixiyaa teleefoonka, fariin qoraal ah iyo adeegyo wadasheekaysi ah.
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- Isticmaal [Ontario 211](#) si aad u aragto adeegyada laga helayo deegaankaaga.
- Isku day [Kids' Help Phone Resources Around Me.](#)
- [Kaalmooyin dhanka Caafimaadka Maskaxda oo loogu tala galay Ardayda Dadka Dhulka loogu yimi](#) oo dheeraad ah

