



TUSMADA FAYA DHAWRKA

12/14/2020

LIISKA DARYEELKA SHAQSIGA AH EE MAALIN KASTA

Markaad Toosto

- Seexday ugu yaraan todobo saacadood
- Iska hubiyay xaaladaha caafimaadka qaatayna daawada
- Guriga joogay haddii aad xanuunsan tahay

Ka maqan shaqada

- Sameeyay 30 daqiiqo oo socod boobsiis ah ama dhaqdhaqaaq dhexdhexaad ah
- Cunay cunto caafimaad leh, oo isku dheeli tiran
- Waqti siiyay nadaafada shaqsiga ah
- Kaga nastay shaqada quraan akhrin, Alle ku shukrin, la sheekaysiga qof, iwm.

LIISKA HUBINTA DARYEELKA QOYSKA

Miyaan...

- Samaynay "xeerar" ka caawinaaya qoyskeena inay dareemaan badqab: nadaafada aasaasiga ah, nadiifinta, qorshayaasha gaarka ah ee nolosha?
- U adeegsanaa xeeladaha dajinta qoyska mana ilaalinaa jadwalada?
- Wacnaa ama adeegsanaa interneedka si aan ula xariirno qoyska?
- U shaqaynaa sida koox qoys ah si aan u xalino caqabadaha maalin kasta aana ugu sharaxno carruurteena COVID-19?

ISKA EEGNAA WELWELKA

Miyaan...

- Dareemaa caro, xanaaq, ama diidmo?
- Dareemaa walwal, cabsi, ama walaac?
- Haysan dhiiri gelin ama diihaal?
- Dareemaa inaan daalay ama wax kasta iga badbateen?
- Dareemaa niyad jab ama murug?
- Dhibaato ku qabaa hurdada?
- Isticmaalaa khamri badan, tubaako, ama daroogo?
- U calool xumaanayaa qof u dhintay caabuqa COVID-19?
- La hadal qof haddii aad qabto walaac.*

QAABABKA LOOLA QABSADO WALAACA IYO CALOOL XUMIDA

Miyaan...

- Kala hadlaa ehel, saaxiibo, dadka shaqada ila jooga, ama hogaamiyaasha diinta dareenkayga?
- Qoraa dareenkayga si ay iiga caawiso inaan la qabsado (arag fikradaha xasuus qorka maalin kasta)?
- Sameeyaa xirfadaha neefsiga iyo nasashada; ma ka qaybgalaa nashaadaadka diinta ama ruuxiyada?
- Diirada saaraa waxa aan maamuli karo?
- Muhiimada siiyaa baahiyaha aasaasiga ah iyo caafimaadka jirka?
- Haddii aad dareento rabitaanka inaad naftaada ama qof kale waxyeellayso. Wac laynka Qaran ee Ka hortaga Isdilida oo ah (800-273-8255)*

MEESHA AAD KA HELAYSO TAAGEERO

- "Adeegyada taageerada ee COVID Cares" ayaa baxsha taageerada taleefanka oo 20 daqiiqo ah laga bilaabo 9 subaxnimo ilaa 9 fiidnimo; www.mnpsychsoc.org/covid-care-schedule.html
- Laynka Gurmadka Walaaca Masiibada, wac 800-985-5990 ama fariin qoraal ugu dir erayga "TalkWithUs" lambarka 66746
- Laynka Fariimaha marka Dhibaato dhacdo, fariin qoraal erayga "MN" ugu dir 741741
- Laynka Qaran ee Ka hortaga Isdilida oo ah, wac (800-273-8255)

FIKRADHAHA XASUUS QORKA MAALIN KASTA

- Maxaan u baahanahay si aan ugu sugnaado uguna nagaado xaaladayda ugu fiican?
- Muxuu ahaa waxa iigu adkaa maanta?
- Maxaan guul u arkaa maanta?
- Maxaa i dhiiri geshay maanta?
- Maxaa i rajo gashay maanta?
- Ma u baahan nahay inaan kala hadlo ama kala shaqeeyo wax saaxiibkay?
- Maxaan ka bartay naftayda maanta?
- Maxaan doonayaa inaan ku himiloodo?
- Maxaan wanaajin karaa?
- Maxaan ubaahanahay inaan markale bilaabo barito?

XASUUSINNO