

STAY SAFE MN

#StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

GALKA XOGTA FAYA-QABKA CAAFIMAADKA DHIMIRKA IYO XARIIRADA COVID-19

1/15/2021

Caafimaadka dhimirka iyo faya-qabkaayaa mar kasta muhiim u ahayd caafimaadka guud. Hadda, sidii ugu badnayn abid, ayay muhiim ugu tahay in dadka reer Minnesota ay waqti geliyaan diirad saarida fayo-qabkeena dhimirka, maadaama aan waajahayno walaac isbadalaaya iyo caqabado naga haysta nolol maalmeedkeena.

Aafada COVID-19 waxay u abuurtaa caqabado iyo xaalado hubsiino la'aan ah oo cusub dadka Minnesota. Dad badan ayaa la harjadaaya isbadalada ku dhacay goobahooda shaqada, hawlaha guriga, jadwalada dugsi carruurta, iyo helitaanka taageerooyinka caafimaadka dhimirka.

Galkaan wuxuu bixinayaa xog, fariin, iyo ilo la siinaayo dadku si ay ugu adeegsadaan noloshooda, ehelkooda, iyo meel kasta oo bulshada kamid ah. Isku xirnaantu waa mid kamid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee fayo-qabkeena caafimaadka dhimirka, isku xirnaantuna waa mid kamid ah caqabadaha ugu waawayn ee naga haysta COVID-19. Fariimahaan waxay diirada saarayaa muhiimada ku xirnaanshaha dariskeena, ehelkeena, iyo dadka naga xeeran, waxayna dhawr tilmaamood ka baxshaan sida aan dadka u caawin karno.

Asbuuc kasta wuxuu leeyahay hal ku dhig:

Asbuuca 1: Ku xirnoow Naftaada

Asbuuca 2: La xariir Dadka kale

Asbuuca 3: Abuur bii'o caafimaad leh

Asbuuca 4: Baro sidaad ku heli lahayd caawimaad iyo taageero

Sida loo adeegsado galka #StayConnectedMN

Yoolka taxanayaashaan waa in lala wadaago xog ku saabsan muhiimada isku xirnaanshaheena si aan u helno caafimaadka waxaana ku jira tilmaamo ku aadan sida la iskugu xirnaan karo.

- Ku sheeg mawduuca asbuuca iimeel loo diraaqo dhammaan shaqaalaha ama xubnaha kooxda. Waxaan ku talinaynaa inaad ku darto sawiro iyo jaantusyo la xariira mawduuca. Waxaan ku siinay luuqada iimeelka ee aad adeegsan karto, laakiin wax baad ka badali kartaa aadna ku dari kartaa fikradahaaga iyo xogtaada.
- Fariimaha ugu muhiimsan ayaa xog aasaasi ah ka bixinaya sababta isku xirnaanshuhu muhiim ugu yahay caafimaadka dhimirka. U adeegso kuwaan inay sal u noqdaan hadalkaaga, oo la wadaag dadka ilaha xogta ku dhex jirta.

- La wadaag qoraalo kooban asbuuc kasta. Fikradaha qaar waxaa kamid ah inaad ku wadaagdo baraha bulshada iyo/ama khadka khaaska ah ee shaqaalaha ama boorka fariimaha, inaad ku qorto waraaqda wararka, ama ku shaacinta meel dadka dhan arkaan, sida qolka nasiinada.
- Abuur kaararka xogta oo ay ku qoran yihiin fariimaha #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota) kuna soo bandhig meelaha dadku wadaagaan.
- La wadaag xogta ku qoran galka inta lagu jiro kulannada ama qaababka kale ee aad ku wada hadashaan shaqaalaha iyo kuwa kula shaqeeya.

Qorshee tirada ugu badan baahiyaha ama doonisyada kooxdaada. Fadlan ku wadaag fikradahaaga baraha Bulshada adoo adeegsanaaya haashtaaga #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota), si dadka kale wax uga bartaan hal abuurkaaga aana dhammaanteen iskugu xirnaano.

Biloowga fariimaha baraha Bulshada

Fadlan wax ka badal oo dhaqan geli fariinta isgaarsiinta si aad u waafajiso baahiyahaaga. Xaqiiji inaad adeegsato haashtaaga, #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota), markaad wax soo dhigayso baraha bulshada si aad qayb uga noqoto wada sheekaysiga.

Biloowga ol-olahaan ayaa noqonaaya bisha Febraayo 2021, laakiin waad adeegsan kartaa fariimaha mar kasta oo uu si fiican ugu shaqaynaayo ururkaaga.

Mawduuca asbuuca 1: Ku xirnoow Naftaada

Fariimaha muhiimka ah ee asbuuca

- Muhiimad sii caafimaadkaaga dhimirka iyo fayyadkaaga. Caafimaadkaaga dhimirka iyo fayyadkaaga ayaa muhiim ah. Raadi qaabab caafimaad leh oo ku biloowdo, dib ugu cusboonaysiiso, ama usii wado caadooyinka kobcinaaya daryeelida naftaada iyo fayyadka caafimaadkaaga dhimirka.
- **Abuur qorshahaaga fayyadka ee gaarka ah.** Inaad naftaada daryeesho maaha xaasidnimo. Waxay naga caawinaysaa inaan noqono saaxiib wanaagsan, waalid, shaqaale, iyo lamaane. Ka fakar baahiyahaaga oo waydii naftaada haddii aad buuxinayso baahiyahaas. Iskuday inaad abuurto liiska hubinta maalin kasta ee waxyaabaha aad jeceshahay inaad samayso oo ku siinaaya dareen wanaagsan. Liiskaaga adigaa iska leh, waxaana ku jiri kara wax kasta laga bilaabo wicista saaxiib iyo cunista cunto caafimaad leh, ilaa ku qoob-ciyaaridda hees aad jeceshahay.
- **Qoro caadooyinkaaga maalin kasta.** Haddii aad ogaato isbadalo ku dhacaya cabistaada, sigaar cabida, cunto cunista, ama adeegsiga warbaahinta, raadso caawimaad.
- **U naxariiso naftaada.** Ilmo barbaarinta inta lagu jiro COVID-19 waa wax dhib badan. Inkastoo aafada cudurku ay muddo socotay, waxaad wali la daalaa dhici kartaa saamaynteeda. Fikradaha qaar ee aad ku taageeri karto naftaada ka waalid ahaan waxaa kamid ah:
 - U dhimri naftaada. Waxaad samaynaysaa waxa ugu wanaagsan ee aad samayn karto adoo adeegsanaaya agabka aad haysato. Aqoonso in ay jiraan maalmo wanaagsan iyo maalmo xun.
 - Isku dheelitir baahiyahaaga adoo hadana daryeelaya carruurtaada.
 - Filo xaaladaha oo u diyaar garoow intaad awoodo.
 - Codso caawimaad haddii iyo markaad u baahato.

limeelka asbuucdaha ah

Inaad naftaada ku xirnaato ayaa kaa caawin karta inaad fahanto baahiyahaaga shaqsiga ah ee fayo-qabka caafimaadka dhimirka oo xoog badan.

Asbuucaan, waqti geli inaad naftaada xaalkeeda hubiso adoon ku mashquulin shaqo, qoys, tignooloojiyad, ama dalabaad kale. Ka fakar baahiyahaaga oo waydii naftaada haddii aad buuxinayso baahiyahaas.

Abuur liiska hubinta maalin kasta ee waxyaabaha aad jeceshahay inaad samayso oo ku siinaaya dareen wanaagsan. Adeegso [tasmada fayo qabka \(PDF\)](#) si aad uga hesho fikrado. Liiskaaga adigaa iska leh, waxaana ku jiri kara wax kasta laga bilaabo wicista saaxiib iyo cunista cunto caafimaad leh, ilaa ku qoob-ciyaaridda hees aad jeceshahay. Liiskaaga hubinta dhigo meel aad u jeedo, maalin kastana hubi si aad u aragto inaad buuxinayso baahiyahaaga.

Waalidiinta ayaa booqan kara [Tilmaamaha iyo Ilaha Carruurta iyo Waalidiinta inta lagu jiro COVID-19](#) si ay uga helaan fikrado farsamo iyo tilmaamo aad ku taageerayso naftaada iyo carruurtaada.

Ugu danbayntii, la soco dabeecadahaaga maalin kasta iyo sida ay isku badalayaan. La soco isticmaalkaaga khamriga, tubaakada, daroogada, iyo warbaahinta. Haddii aad ogaato isbadalo, raadso caawimaad aad ka helayso xirfadle caafimaad. Xog dheeraad ah iyo khayraad ka fiiri [la qabsiga iyo walaaca](#), ayna ku jiraan isticmaalka khamriga iyo maandooriyaasha.

Dhigaal degdeg ah

Nolosha ayaa cakirnaan geli karta intaad ku jirto shaqada, baahiyaha qoyska, iyo tayada iyo inaad an ehelkaaga la qaadan waqti ku haboon. Waa wax fudud in la iska indho tiro astaamaha jirka ee walaaca – qoor kacsan, hurdo xumi, iyo dareemida xanaaq degdeg ah ayaa kamid ah. Waqti geli fahanka dareemada jirkaaga. Haddii aad isku arkayso calaamadaha jirka ee walaaca, iskuday inaad hesho qaabab caafimaad leh oo ku biloowdo, ku cusboonaysiiso, ama aad lahaato dabeecado kaa caawinaaya inaad daryeesho naftaada. Xasuusnoow, inaad daryeesho naftaadu maahan xaasidnimo – waxay kaa caawin kartaa inaad xaliso waxyaabaha walaaciya nolosha, aad taageerto xariiradaada, iyo inaad dhawrto fayo-qabkaaga dhimirka.

Tasmada Fayo-qabka COVID-19 ayaa ka helaysaa tilmaamo iyo talooyin ku aadan daryeelida naftaada iyo qoyskaaga. #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/hcp/mhpocket.pdf>

Dhigaal degdeg ah

Ilmo barbaarina inta lagu jiro COVID-19 way dhib badan tahay. Waalidiin badan waxaa qasab ku noqotay inay isbadalo ku sameeyaan noloshooda, isbadalkuna waa adkaan karaa. Fikradaha qaar ee aad ku taageeri karto naftaada ka waalid ahaan:

1. U dhimri naftaada. Waxaad samaynaysaa waxa ugu fiican ee aad awoodo. Qof kasta wuxuu soo maraa maalmo wanaagsan iyo maalmo xun.
2. Isku dheelitir baahiyahaaga adoo hadana daryeelaya carruurtaada.
3. Filo xaaladaha oo u diyaar garoow intaad awoodo.
4. Ka codso caawimaad saaxiib markaad u baahato.

#StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.health.state.mn.us/communities/mentalhealth/children.html>

Dhigaal degdeg ah

La soco dabeecadahaaga maalin kasta iyo sida ay isku badalayaan. La soco isticmaalkaaga khamriga, tubaakada, daroogada, iyo warbaahinta. Haddii aad isku aragto isbadalo, raadso caawimaad aad ka helayso xirfadle caafimaad. Xog dheeraad ah iyo khayraad ka fiiri la qabsiga iyo walaaca, ayna ku jiraan isticmaalka khamriga iyo maandooriyaasha. #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/stress-coping/>

Mawduuca asbuuca 2: La xariir Dadka kale

Fariimaha muhiimka ah ee asbuuca

- **Kala hadal caafimaadkaaga dhimirka iyo caqabadaha ku haysta dadka kale, oo waydii dadka kale inay isla sidaas sameeyaan.** Tani waxay kaa caawin kartaa inaad dareento isku xirnaansho iyo taageero aad ka hesho bulshadaada.
- **Waqti geli aqoonsiga dadka nololshada qaybta ka ah.** Aqoonsi yar ayaa waxbadan tari kara. Samee dadaal qaas ah si aad ugu xiranto qof kasta oo kula shaqeeya ama bulshada kamid ah oo u baahan caawimaad dheeraad ah. Ka hadlida caqabadaha ayaa noqon karta wax aan qofku ku qanacsanayn, laakiin aqoonsiga in qof dhibaato haysato, ama la wadaagista dhibaatooyinka adiga ku haysta, ayaa dhab ahaantii qofka caawinaysa.
- **Dadaal samee si aad u joogtayso xariirada.** Ku xirmida dadka kale ayaa naga caawinaysa inaad dareeno in nala dhagaysanaayo, lana aqoonsanaayo, nalana jeclaanaayo. Saaxiibtinimadu waa fiicil. Waxaan nahay bulsho xariirada bulshaduna waxay muhiim u yihiin jiritaankeena. COVID-19 ayaa caqabad ku ah qaababkeena caadiga ah ee ku xirmida saaxiibada, ehelka, iyo bulshada.
- **Raadi qaabab aad ugu xiranto bulshadaada.** Ku tabaruc inaad dadka ka codsato taageero, aadna dirto baakadaha daryeelka, aad ka qaybgasho adeegyada diinta si oonleen ah, ama hesho xal kale oo hal abuur leh ood ku dhisto xariiradaada. Waxaan dhammaanteen u baahan nahay inaan helno tiro badan oo xariiro ah, ayna ku jiraan saaxiibada kuu dhaw, saaxiibada bulshada, iyo ku xirmida bulshada dadka aad wadaagtaan mabaadii'da iyo ujeedada isku midka ah.

limeelka asbuuclaha ah

Ku xirmida dadka kale ayaa ah mid kamid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee aan u samayn karno fayogabkeena. Waxaan nahay abuur bulsheed; ku xirmida dadka kale ayaa muhiim u ah jiritaankeena.

Xariirka bulshada ayaa yaraynaaya walaaca iyo niyad jabka, naga caawinaaya inaan maamulno dareenadeena, kadibna kor u qaadaaya kalsoonida nafteena iyo dhimrinteena.

Isku xirmida ayadoo lagu jiro aafada ayaa ah wax adag, gaar ahaana xili naloo sheegay inaan kala fogaano. Daqiiqad geli maanta inaad ka fakarto xariirada kuugu muhiimsan inaad lahaato. Qoro fikradaha ku aadan sida aad ugu xirnaan karto saaxiibada si joogto ah, ama aad u mudaysan karto wicitaan joogto ah, wada sheekaysi muuqaal ah, ama gaym oonleen ah ood la ciyaarto dadka aad doonayso inaad ku xirnaato. La wadaag sawiro ku aadan sida loogu xirmo saaxiib aad ku leedahay baraha bulshada adoo adeegsanaaya haashtaaga #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota).

Si aad u hesho fikradaha qaar, akhri ilahaan:

- [Taageerida Fayqabaka Dhimirka ee Waayeelka ku jira Hooyga Baxnaaninta](#), Minnesota Department of Health (Waaxda Caafimaadka Minnesota)
- [Fal Naxariis leh](#), SELspace.

- [Fikradaha Falalka aan loo Meel dayin ee Naxariista](#), Asaaska Fikradaha Falalka aan loo Meel dayin ee Naxariista (Random Acts of Kindness Foundation).

Markaad ku xirmayso dadka kuu dhawdhaw, xasuusnoow, inay caadi tahay inaad ka hadasho sida aad dareemayso. Xaqiiqdii, waa inaan ka hadalnaa dareemadeena. Gaar ahaana intay jirto aafadaan, waa caadi inaadna caadi ahaan. La xariir saaxiib, qoys, daris, laynka caawimaada, ama laynka dhibaatada haddii aad doonayso inaad la hadasho. Ma jiro walaac fudud. Caawimaad ayaa la heli karaa rajadana waa la gaaraa.

- Minnesota WarmLine Peer Support Connection (Taageerada Xariirka Dadka isku Xaalada ah ee Laynka Caawimaada Minnesota): wac ama fariin qoraal u dir 844-739-6369 (5 p.m. ilaa 9 a.m.)
- Laynka Kahortaga Is-dilka ee Qaran: 800-273-8255

"Si aad isbadal ugu samayso noloshu qof, uma baahnid inaad noqoto qof cajiib ah, qani ah, qurux badan ama heer sare ah. Waxaad keliya u baahan tahay inaad daryeesho." – Mandy Hale, qoraa ahna maqaal qore

Dhigaal degdeg ah

Ku xirnaanta dadka kale ayaa hadda muhiimadii ugu badnayd leh. Kula xariir taleefanka, fariin qoraal, iimeel, ama wada sheekaysi muuqaal ah si aad ugu sheegto saaxiibadaa, qoyskaaga, iyo ehelkaaga inay ogaadaan inaad garab taagan tahay. Ku dhiiri geli inay si furan uga hadlaan dareenkooda iyo caqabadaha maalinlaha ah ee ay waajahayaan. Si taas lamid ah, la wadaag khibradahaaga, sidoo kale. #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.health.state.mn.us/communities/mentalhealth/support.html>

Dhigaal degdeg ah

COVID-19 ayaa ku adkaysay waayeel badan iyo dadka ku nool xarumaha baxnaaninta inay ku xirnaadaan ehelkooda. Waxaad gacan ka gaysan kartaa in ehelkaagu dareemaan isku xirnaan intay kala maqan yihiin. Akhri tilmaamahaan ku aadan taageerida fayyo-qabka caafimaadka dhimirka ee waayeelka ku nool xarumaha baxnaaninta inta lagu jiro COVID-19. #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.health.state.mn.us/docs/communities/mentalhealth/covidsupportseniors.pdf>

Dhigaal degdeg ah

Caadooyinka qoyska ayaa naga caawiya inaan dareeno isku xirnaan iyo inaan qayb ka noqono wax muhiim ah, taasoo naga caawinaysa fayyo-qabkeena caafimaadka dhimirka. Dhaqanada qasab kuma ahan inay noqdaan kuwo macno badan. COVID-19 ayaa adkeeyay in loo dabaal dego qaar badan oo dhaqanadeena kamid ah, laakiin waxay ku siin kartaa fursadaha qaar oo ku aadan dhaqanada cusub. Inaad quraacda u xunto casho adoo ku labisan dharkaaga jiifka, habaynka ciyaarta qoyska, iyo wada sheekaysi muuqaal ah ee sheekooyinka hurdada oo laga soo xigtay waalidka waalidkood ayaa ah dhawr fikradood.

Waa maxay dhaqanada cusub ee qoyskaagu bilaabeen? Nala wadaag. #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/parenting-and-culture/202012/starting-or-maintaining-family-traditions-in-times-covid>

Mawduuca asbuuca 3: Abuur bii'o caafimaad leh

Fariimaha muhiimka ah ee asbuuca

- Bii'ada nagu xeeran ayaa saamayn wayn ku yeelan karta fayyo-qabkeena. Aduunyada nagu xeeran ayaa saamayn ku yeelan karta dareenkeena, tamarteena, iyo heerarkeena walaaca.
- Dabiicada ayaa saamayn wanaagsan ku yeelan karta fayyo-qabkeena. Aadista dabiicada, ama xataa daawashada goobaha dabiicada, ayaa yaraynaysa carada, cabsida, iyo walaaca, waxayna kordhisaa dareennada wanaagsan. Aadista dabiicada maaha kaliya inay dareen wanaagsan na siiso, waxay sidoo kale kor u qaadaa faya qabkeena jirka ayadoo yaraynaysa cadaadiska dhiiga, heerka garaaca wadnaha, xanuunka murqaha, iyo soo saarista hoormoonada walaaca.
- Goob guri oo raaxo iyo bogsasho leh oo kuu shaqaynaysa ayaa kaa caawin karta inaad dareento xoog iyo daganaansho. Bii'ada gurigaaga ayaa saamayn ku yeelan karta dareenadaada iyo niyadaada. Iskuday inaad yarayso kooxda iyo muuqaalka dhawaaqa badan, kor u qaadista xaaladaha nalka, ku darista geedo ama qurxisyo kale dabiicada, aadna yarayso dhawaaqa aaga ka yeeraaya.

limeelka asbuuclaha ah

Bii'ada nagu xeeran ayaa saamayn wayn ku yeelan karta fayyo-qabkeena dhimirka iyo jirka.

Hormari goobtaada shaqsiyeed

Gurigaaga iyo goobtaada shaqada ayaa saamayn ku yeelan kara dareenkaaga iyo niyadaada oona abuur kara ama yarayn kara walaaca.

Abuurista goob raaxo iyo bogsasho leh oo kuu shaqaynaysa ayaa kaa caawin karta inaad dareento xoog iyo daganaansho. Iskuday inaad yarayso kooxda iyo muuqaalka dhawaaqa badan, kor u qaadista xaaladaha nalka, ku darista geedo ama qurxisyo kale dabiicada, aadna yarayso dhawaaqa aaga ka yeeraaya.

Waqti geli inaad ku xirnaato bii'ada gurigaaga, aadna abuurto goob kuu shaqaynaysa. Ka fiiri webseetyada hoose xog iyo tilmaamo:

- [Sidee ayay bii'adaada shaqsiga ah u saamaysaa fayyo qabkaaga?](#), Jaamacada Minnesota.
- [Xariirka u dhaxeeya Gurigaaga iyo Dareenkaaga Fayyo-qabka](#), Jaamacada Wisconsin.

Dabiicadu waa daawo

Aadista dabiicada, ama xataa daawashada goobaha dabiicada, ayaa yaraynaysa carada, cabsida, iyo walaaca, waxayna kordhisaa dareennada wanaagsan.

Waqti geli asbuucaan inaan banaanka aado. Diirada saar bii'ada kugu xeeran. Xataa inaan socod yar u aado banaanka ayaa ku siin karta tamar-galin kaana caawin karta inaad isku dheelitirto dareenadaada. Iskuday inaad socod kooban ku aado aaga xaafada, inaad gaari ku wado aaga dabiicada, ama xataa aad muddo yar ku qaadata banaanka gurigaaga u dhaw.

Haddii aadan banaanka u bixi karin, iskuday inaad waxyaabaha dabiiciga ah gudaha guriga keenso. Geedaha guriga, barkadaha kaluunka, ama xataa boorarka goobaha dabiiciyada ayaa dhammaan kaa caawin kara inaad waxyaabaha dabiiciga ah guriga soo dhigato.

Fiiri webseedyadaan si aad u hesho fikrado ku aadan sida aad u bixi karto uguna raaxaysan karto banaanaada Minnesota:

- [10 Nashaadaadka Dabiicada ah oo Kaa caawinaaya In Qoyskaagu Ka gudbo Dhibaataada COVID, Carruurta iyo Dabiicada.](#)
- [Nashaadaadka dalxiiska ee xili sanadeed kasta](#), Waaxda Khayraadka Dabiiciga ah ee Minnesota (Minnesota Department of Natural Resources).

Dhigaal degdeg ah

Waqti geli asbuucaan inaad banaanka aado. Diirada saar bii'ada kugu xeeran. Xataa inaan socod yar u aado banaanka ayaa ku siin kara tamar-galin kaana caawin karta inaad isku dheelitirto dareenkaaga. Iskuday inaad socod kooban ku aado aaga xaafada, inaad gaari ku wado aaga dabiicada, ama xataa inaad muddo yar ku qaadato banaanka gurigaaga u dhaw. Banaanka uma bixi karo? Ka fakar inaad ku darto geedaha guriga, barkada kaluunka, ama goobaha dabiicada si aad wax dabiici ah guriga usoo gashato. Hel fikrado dheeraad ah oo ku aadan sida loogu baashaalo jiilaallada Minnesota ood ka helayso Waaxda Khayraadka Dabiiciga ah ee Minnesota (Minnesota Department of Natural Resources).
#StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.dnr.state.mn.us/recreation/index.html>

Dhigaal degdeg ah

Abuurista goob raaxo iyo bogsasho leh oo kuu shaqaynaysa ayaa kaa caawin karta inaad dareento xoog iyo daganaansho. Iskuday inaad yarayso kooxda iyo muuqaalka dhawaaqa badan, kor u qaadista xaaladaha nalka, ku darista geedo ama qurxisyo kale dabiicada, aadna yarayso dhawaaqa aaga ka yeeraaya.

Waqti geli inaad ku xirnaato bii'ada gurigaaga, aadna abuurto goob kuu shaqaynaysa. Akhri tilmaamahaan kasoo baxay UW Health oo ku aadan abuurista goob taageeraysa fayyo-qabka.
#StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.uwhealth.org/health-wellness/the-connection-between-your-home-and-your-sense-of-well-being/52003>

Mawduuca asbuuca 4: Baro sida aad ku helayso taageero iyo caawimaad

Fariimaha muhiimka ah ee asbuuca

- Taageerooyinka ayaa qaab kale noqonaaya maadaama aan kuligeen ka falcelinayno aafada COVID-19. Dhawr badqabkaaga adoo ku xirnaanaaya nidaamkaaga taageerada qaabka aad awoodo. Taageerooyinka qaar ayaa u guuray qaababka oonleenka ah. Waa muhiim inaad hesho adeegyada adiga kugu haboon. Laakiin sidoo kale ogoow in isbadalkaan uu yahay mid ku meel gaar ah. Taageerooyinka qaarkood, xataa haddii aysan ahayn kuwo kugu filan, ayaa ka fiican inaad wax taageero ah helin.
- Haddii aad walaac ka qabto in qof qabi karo fikradaha is-dilka, si furan oo toos ah u waydii qofka haddii uu dareemaayo fikradaha is-dilka. Wac Laynka Tooska ah ee Gurmada Qaran ee Ka Hortagga Is-Dilista (1-800-273-8255) si aad xog dheeraad ah uga hesho ilaha aad heli kartaan adiga iyo ehelkaagu.

- Laymanka caawimaada iyo taageerada ilmaha ayaa muhiim u noqon kara dadka maaraynaaya xaaladaha walaacyada, ama maamulaaya caafimaadka dhimirka iyo khibradaha adeegsiga maandooriyaha. Laymanka tooska ah waxay taageero siiyaan dadka soo waca ee u baahan, laakiin aan ku jirin masiibada. Uma baahnid inaad gasho masiibo si aad u qacdo laynka gurmada – qof kasta oo taageero u baahan ayaa heli kara khayraadkaan.
- Waxay noqon kartaa culays badan inaad hesho baxnaaniye, ama ay adkaan kartaa inaad ogaato meesha aad ka helayso. Adeegso barnaamijkaaga caawimaada shaqaalaha, haddii aad haysato. Waxaad la xariiri kartaa dhakhtarkaaga daryeelka caafimaadka aasaasiga ah, shirkada caymiska caafimaadka, ama waxaad geli kartaa aalada [Fast Tracker \(https://www.fasttrackermn.org/\)](https://www.fasttrackermn.org/) si aad u hesho xogta caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha ee ka jira Minnesota. Dadka kale ayaa ka faa'iidaysta gudbinada shaqsiga ah. Waxaad la yaabi kartaa waxaad hesho markaad biloowdo inaad dadka waydiiso.

limeelka asbuuclaha ah

Baro meesha aad ka helayso taageero iyo ilo haddii adiga ama qof ehelkaaga ah uu caawimaad u baahan yahay. U dhimri cunugaaga hadda si badan sidii hore. Waqti geli aqoonsiga dadka noloshada qaybta ka ah - hadday tahay naftaada, dadka kula shaqeeya, ehelkaaga, ama dadka kale ee qaybta ka ah noloshada - kuwaas oo shaqeeya, iskudayaaya inay koriyaan ilmo, iskuna dayaaya inay wax baraan carruurtooda, sida badana dhammaan iskuhaya halmar. Aqoonsi yar ayaa waxyaabo badan tari kara. Samee dadaal khaas ah si aad ugu xiranto qof kasta oo kula shaqeeya ama bulshada kamid ah oo si gaar ah u noqon kara kuwo nugul. Ka hadlida caqabadaha ayaa noqon karta wax aan qofku ku qanacsanayn, laakiin keliya aqoonsiga in qof dhibaato haysato, ayaa dhab ahaantii qofka caawinaysa.

Haddii aad dareemayso cakirnaan badan ama u baahan tahay inaad qof kala hadasho xaalada qoyska, fadlan la xariir si aad ugu xirto mid kamid ah ilaha hoose ama lambarada masiibada caafimaadka dhimirka.

- [Laynka Kahortaga Is-dilka ee Qaran](#): 800-273-8255.
- [Laynka Fariimaha marka Dhibaato dhacdo](#): Fariin qoraal ugu dir erayga “MN” lambarka 741741.
- [Gurmada masiibada ee wareegga ee maxaliga ah ee Minnesota](#): Hel lambarka taleefanka waaxda gurmada masiibada ee wareegta ee degmadaada.
- Xariirka Laynka Taageerada Dadku Isku duruufaha ah ee Minnesota: Wac ama fariin u dir 844-739-6369 (5 p.m. ilaa 9 a.m.).
- [Laynka tooska ah Minnesota Day One](#) ee rabshada qoyska ama galmada: 866-223-1111.
- [Laynka Gurmada Waalidka ee Qaran](#): 855-427-2736, oo ay maamusho [Parents Anonymous](#).
- [Laynka Tooska ah ee Taageerada Caalamiga ah ee Umulaha](#): 800-944-4773.
- HopeLine ka Hooyada iyo Ilmaha - Redleaf Center for Family Healing: 612-873-4673. Taageerada taleefanka ee caafimaadka dhimirka ee bilaashka ah ayaa la siiyaa haweenka uurka leh iyo umulaha iyo qoysaska ay u joogaan carruur laga bilaabo dhalashada ilaa 5 sano jir. Kani maahan laynka masiibada. HopeLine waxaa la heli karaa Isniinta ilaa Jimcada, 8:30 a.m. - 4:30 p.m.

Dhigaal degdeg ah

Ku xirnaanta nidaamkaaga taageerada ayaa si gaar ah muhiim u ah dadka soo kabanaaya, taageeraduna waxay noqon kartaa mid sidii hore xoogaa ka duwan maadaama aan kuligeen iskudayayno inaan kala fogaano. La xariir nidaamkaaga taageerada oo raadi qaabab aad ugu xirnaato nidaamka. Fikradaha qaarkood waxaa ku jira wada sheekaysiga muuqaalka caadiga ah ama kooxaha taageerada onleenka ah,

iyo codsashada adeegyada caafimaadka taleefanka lagu baxsho. Waa muhiim inaad hesho nidaam kugu haboon.

Waa wax caadi ah inaad caawimaad dalbato. La xariir saaxiib, qoys, ama laynka masiibada; waxaa jira caawimaad, waxaan jirta rajo.

Laynka Kahortaga Is-dilka ee Qaran: 855-273-8255 ama erayga MN fariin ugudir 741741

#StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

Dhigaal degdeg ah

Waxay noqon kartaa culays badan inaad hesho baxnaaniye, ama xataa ay adkaan kartaa inaad ogaato meesha aad ka helayso. Adeegso barnaamijkaaga caawimaada shaqaalaha, haddii aad haysato. Waxaad la xariiri kartaa dhakhtar daryeel caafimaad, shirkadaada caymiska caafimaadka, ama waxaad geli kartaa lifaaqa aalada Fast Tracker si aad u hesho xogta caafimaadka dhimirka iyo isticmaalka maandooriyaha ee ka jira Minnesota. Dadka kale ayaa ka faa'iidaysta gudbinada shaqsiyeed. Waxaad la yaabi kartaa waxaad hesho markaad biloowdo inaad dadka waydiiso. #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.fasttrackermn.org/>

Dhigaal degdeg ah

Khadadka caawimaada iyo taageerada ilmaha ayaa muhiim u noqon kara dadka maaraynaaya xaaladaha walaacyada, ama maamulaaya caafimaadka dhimirka iyo khibradaha adeegsiga maandooriyaha. Uma baahnid inaad khatar degdeg ah ku jirto si aad u wacdo khadka gurmada – qof kasta oo taageero raadinaaya ayaa wici kara khadka Gurmada Iskuxirka Taageerada Dadka isku daruufka ah isa siiyaan ood ka helayso 844-739-0369. Haddii aad doonayso wac intaas ka xaraarad badan, booqo Shabakada Taageerada dadka isku daruufka ah isa siiyaan ee onleenka ah oo maalin kasta la qabto laga bilaabo 10 a.m. ilaa 4 p.m. Waxay bixisaa nashaadaadka oonleen ah oo saacad kasta ah. #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.mnwtw.org/>

Dhigaal degdeg ah

La xariir saaxiibadaa iyo ehelkaaga. Haddii aad ogaato in saaxiibkaa uu si kale u dhaqmaayo ama u muuqdo mid walaacsan, hala cabsan inaad waydiiso saaxiibkaa ama ehelkaaga haddii uu ka fakaraayo inuu naftiisa waxyeelleeyo ama uu ka fakaraayo is-dilid. Inaad qofka waydiiso inuu is-dilid ka fakaraayo masoo dadajinayso isdilida. Xaqiiqdii, inaad si furan uga hadasho caafimaadka dhimirka iyo isdaldalaada ayaa abuurka wada sheekaysi run ah iyo isku xirnaan. Daqiiqad geli inaad wax ka barato astaamaha aad raadinayso.

Si aad u hesho talo iyo ilo dheeraad ah, wac Khadka Tooska ah ee Gurmada Qaran ee Ka Hortagga Is-Dilista ood ka wacayso 855-273-8255, ama fariin qoraal erayga “MN” ugu dir 741 741 si lagaaga caawiyo aafka kasta. #StayConnectedMN (Isku xirnoow Minnesota)

<https://www.health.state.mn.us/communities/suicide/basics/index.html>



Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 651-201-5000
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

La xariir health.communications@state.mn.us si aad u codsato xogta oo qaab kale ah. (Somali)