

Sideen u caawin karaa ilmahayga haddii ay ka walwalaan muddada xidhitaankaan?

Tilmaam sahlan oo loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha

Tani waa waqtii cabsi badan dhammaanteen. Annaga oo ah dadka waaweyn, waxaan dareemi doonaa walwal marka aan daawano wararka oo aan aragno sida Covid-19 uu u keenayo waxyeelo Waalid ahaan, waxaan ka walwalsanahay sida carruurteena ula tacaali doonaan dareemahan.

Dadka dhallin-yarada ah had iyo jeer ma yaqaaniin waxa la sameeyo markay dareemaan walwal, murugo ama cabsi Had iyo jeer ma fahmaan dareemahan ama ma yaqaanaan sida ugu wanaagsan ee loola macaamilo. Waaan jeelaan lahayn inaan ku siinno fikrado kaa caawinaya sidii aad u taageeri lahayd cunuggaaga:

Ma inaan ka joojiyaa cunuggayga inuu daawado warbaahinta?

Kama joojin karno dhalinyarada inay maqlaan wararka ku saabsan Covid-19. In alla inta aan rabno inaan ka ilaalino taas, daminta TV-ga iyo warbaahinta bulshada ayaa arrimaha ka sii dari karaan.

Si kastaba ha noqotee, waa fikrad wanaagsan in la xadido waqtiga ay ku qaataan akhriska iyo dhageysiga wararka ku saabsan. Haddii ay nagu hareereysan yihiin warar xun - waxaan dareemi doonaa xumaan. Taasi waa sida maskaxdeena u shaqeysyo.

A isku halayn karo, ilmo-friendly khayraadka in aan inta badan isticmaalaan dugsiga waa: [bbc.co.uk/ newsround](https://www.bbc.co.uk/newsround) .

Maxaan u sheegayaa ilmahayga?

Qufulku wuxuu na siinayaa fursad aan si joogto ah ula hadalno carruurteenna iyada oo aan loo baahnayn in lagu degdego. Waaad ku bilaabi kartaa adigoo weydiya waxa ku saabsan walwalkooda. Daacad noqo! U sheeg inaad la wadaagtid cabsidaas oo aad siiso jawaabo fudud meelaha aad ku kalsoon tahay.

Laga yaabee inaad ku tusi lahayd sida looga helo jawaabaha websaydhada sida : <https://www.gov.uk/coronavirus> iyo <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/> . Way ufiican tahay caruurta inay arkaan sida dadka waaweyni aysan u helin jawaabaha oo dhan. Tus inaad sax tahay in la jahwareero, laakiin waxaa jira meelo badan oo caawimaad laga raadsado.

Maxaan ilmahayga ku samayn karaa?

Adduunku wuxuu umuuqdaa inuu rog rogay! Marka arrimuhu aan la hubin, runtii waxay ka caawisaa carruurta inay lahaadaan nidaam joogto ah. In kasta oo maalmaheennu ay u muuqdaan kuwo aad u kala duwan xilligan, haddana waxaan siin karnaa carruurteenna xoogaa xasilloon anagoo samaynayna jadwal. Waqtii loogu abuuro shaqada dugsiga laakiin sidoo kale madadaalo, ciyaar, cunno iyo la-xiriiridda asxaabta iyo qoyska. Waa wax lala yaabo sida ugu dhaqsaha badan ee aan ula qabsanno howlaha cusub - iyo dareenka amniga ay na siinayaan!

Tan ugu muhiimsan:

Hubso inaad naftaada daryeesho. Markay carruurteennu arkaan culeyskeena, waxay ku kicin kartaa iyaga xitaa xanaaq. Samee waxyaabaha aad jeceshahay. Soco socod, aqri buug, ku mayr maydha qubayska ama jardiinada dhexdeeda.

Waxaan dhamaanteen u baahanahay inaan nafteena ka nasinno wararka xunxun ee aan u muuqanno inay haatan nagu hareereysan tahay. Way fududahay in la dareemo culeys isla markaana aan la adkeysan karin.

Haddii ay sidaas tahay, adiga ama cunuggaaga, waxaa jira dad iskuulka jooga maalin walba, kuwaas oo halkan adiga kuu ah.

Na soo wac: 0161 882 1150

Ama waad noo soo diri kartaa emayl
ahaan: admin@chrltonhigh.manchester.sch.uk

Waxaan awoodi doonaa inaan kugu toosinno adeegga saxda ah.

Waligaa ha iloobin, kulligeen waxaan ku jirnaa wadajir. Adiga iyo cunugaaguba kaligiin ma tihid.