

YEROO CORONAVIRUS (COVID-19) AMMAA KANATTI IJOOLLEE KEETTI DUBBACHUU

Qajeelchi kun waa'ee coronavirus (COVID-19) mucaa keetti dubbachuuf si gargaara. Waliin dubbannaa hin yaaddessinee fi amansiisaa tahe qabaachuuf kan ati irraa gargaaramtus kana keessatti ibsamee jira.

Waa'ee coronavirus (COVID-19) dubbachuuf hin sheenawin (hin sodaatin)

- Ijoollotni irra hedduun waa'ee vayiresii kanaa dhagahanii waan jiraniif warrii fi guddistootni isaanii dubbachuu irraa dhoksuu rakkachuu hin qaban.
- Waa'ee waan takkaa ijoolleetti himuu dhiisuun caalaatti isaan yaaddeessa. Maddeen qabatamaa tahe irraa odeessa argattu akka ijoolleen kees beekaniif itti himi. Kun kan isaan hiriyootaa fi sabaa-himaalee (social media) gara garaa irraa dhagahan caalaatti isaan amansiisa.

Ijoolleetti itti siqeenyaan dhugaan itti dubbadhu

- Umrii mucaa keetii yaadadhu. Odeeffannoo isaan hubachuu danda'an akka galuufitti itti himi.
- Waan hunda isaa gaafatan deebisuu yoo dadhabdes ni taha; waan guddaan ati isaan waliin tahuu kee ti.
- Deebii amanamaa fi ifaa tahe deebisuuf yaali. Hubachuun isaan rakkisa waan taheef odeeffannoo hedduu yeroo tokkotti itti hin himin.
- Yeroo mucaa keetti dubbattu sarminaan (positive) itti dubbadhu.
- Akka mucaa kee caalaa yaaddessutti itti hin dubbatin.

Waan ijoolleen kee jedhan dhaggeeffadhu

- Ijoolleen kee waa'ee COVID-19 maal akka dhagahan, fi maaltu akka isaanitti dhagahame akka sitti himan gaafadhu.
- Gaafii akka si gaafataniif carraa kenniif. Deebii kenniif, ijoollotni kees hubachuu isaanii adda baasadhu.
- Ijoollotni kaan waa'ee ofii isaanii caalaa nama biraaf yaadda'u. Hanga danda'ametti hiriyoota isaanii kaan waliin - fakkeenyaaf Facetime gargaaramuun akka wal argan –taasisuun gaarii dha.

Dhugaa itti dubbadhu

- Ijoollotaa fi namoota kaan waliin waan dubbattu jecha kee ilaalladhu. Yeroo akkasii keessatti ijoolleen kan yeroo kaan caalaa akka isaan namoota gudguddaa dhaggeefatan yaadadhu.
- Sodaa mucaa keetii harkatti hin tuffatin. Waan akkasii jireenya isaanii keessatti arganii waan hin beekneef yaaddoon isaanii ni hubatamaaf.
- Addunyaa irraa doktoronni fayyaa fi saayintistootni waa'ee COVID-19 kana caalaatti baruu fi nageenya keenya eeguuf baay'ee dalagaa jiru jedhii mucaa keetti himi.

Nageenya kee eeguu fuulefadhu

- Haala jiru akka isaan ofiin to'achuu danda'an taasis. Barbaachisummaa wal irraa hiiquu, harka dhiqachuu fi akka itti sirnaan hordofan barsiisi. Qufaa fi haxxifachuu namoota kaan irraa eegachuuf dirqama isaanii yaadachiisi.
- Yoo ijoolleen kee nama afaan haguuggoo afaanii qabu argan eeggannoof uffachuu isaanii itti himi garuu ammatti namoota hundaaf barbaachisaa akka hin tahin ibsiif.
- Ofii fi maatii isaanii nagummaan itti hin dhagahamu yoo taheef 000 akka bilbilan yaadachiisi.

Yeroo beekamaa qabaachuu

- Yeroo boqonnaa (nyaataa) fi hirribaa saganteessuufiin ijoolloota gammachiisuu fi nagaa isaanii waan eeguuf haala isaa qindeessiif.
- Yoo siif danda'ame waan guyyaatti hojjetamu qabaachuu dandeessa. Sagantaa guyyaattii maatii kee waliin hirmaattu bakka hundi arguu danda'an kaa'i.
- Kunis yeroo itti ala deemamu, yeroo taphiisaa, yeroo itti komputeera ilaalani, yeroo itti waa tolchan fi yeroo itti baratan kan dabaluu tahuu danda'a.
- Yeroo isaan barbaadanitti fi mucaa keef barbaachisutti deebii kennuufiin kee gaarii dha.

Himuu itti fufi

- Waan mucaan kee beekuu fi irraa yaadda'u adda baasadhu. Yoo tarii odeeffannoo dogoggora argatan tahe beekuun barbaachisaa dha.
- Gaaffii eyyee yookaan lakkii qofaan hin deebine gaafadhu.
- Yoo mucaan kee gaaffii ati deebii isaa hin beekne si gaafate, kanaafuu jedhii deebisiif. Gaaffii gaafatame akka walumaan deebii itti barbaaddan itti himi.
- Yoo ijoolotni kee haala dhukkuba amma jiru irraa fedhii akka hin qabne agarsiisan yookaan gaaffii si hin gaafatan tahe, sunis gaarii dha.
- Nuti hundi akka wal dhaggeeffanuu fi walitti dubbannu haa beekan.

Waan dubbattu eeggannoodhaan xumuri

- Waliin dubbachuu erga eegaltee ijoollee haala yaaddessu keessatti dhiisuu dhabuun barbaachisaa dha.
- Yeroo haasawa kee isaan waliin xumurtu ijoolleen kee yaaddoo keessa seenanii akka hin jirre hubadhu. Kanas dubbannaa, akka itti isaan afuura baasatan yookaan bifa isaanii irraatti jijjiirama arguu dandeessa.

Waan ati ijoollee kee irraa eeguu qabdu

Ijoolleen mallattoo naasuu agarsiisuun waanuma jiruu dha. Kunis akki isaan itti mul'ifatan kan inni dabaluu:

- Sodaa fi yaaddoo
- aarii, baaraguu (frustration) fi waan godhan wallaaluu (confusion)
- gadda
- waan deemaa jiru haaluu (fudhachuu diduu)

Ofii kees eeggachuu yaadadhu

- Yoo ofii keetiif yaaddoon sitti gale, mucaa kee waliin dubbachuu yookaan gaaffii gaafatamte deebisuu keetiin dura ofii keetiif tasgabaawuuf yeroo fudhadhu.

- Yoo ofii keetiif yaaddoon yookaan naasuun sitti galtee odeeffannoo walitti qabattee osoo hin turin akka itti dubbattu mucaa keetti himi.
- Wanneen itti aanan kunis nageenya qalbii keetii si gargaaru:
 - Headspace – maatii fi hiriyootaaf <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
 - Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
 - Lifeline – Yeroo dhukkuba COVID-19 kanatti Fayyaa Sammuu fi Nageenyaaf (Mental health and wellbeing) <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

Gargaarsa dabalaa

Yeroo mucaa keetti dubbattu kan si gargaaru

- **Raising Children Network** Coronavirus (COVID-19) fi ijoollee Australia keessaa <https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – yeroo dhukkuba coronavirus gargaarsa ijoolleef godhamu <https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - Coronavirus (COVID-19): Akka itti mucaa keetti dubbattu https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety Office:**
 - COVID-19: mana barmootaa itti fufuu, barachuu fi akka itti toora interneetaa irraan nageenya eegatan
 - COVID-19: Toora interneetaa ilaalchisee dhimma nageenyaa waan warri barachuu qaban

Ijoollee xixiqqoo fi gudguddoo waliin waan wajjin qooddatan

- **headspace** – Yeroo Coronavirus kanatti akka itti muddama yaadaa of irraa hir'isan <https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** – coronavirus fi akka itti dandamatan <https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

Odeessaa haarayaa fi gorsa COVID-19 irratti argachuuf as laali:

- [DET coronavirus website](#)
- [DHHS coronavirus website](#)