

ኣብ እዋን ለቡዳ ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ምስ ደቅኻ ምዝርራብ

እዚ መምርሒ እዚ፡ ብዛዕባ ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ምስ ደቅኻ ክትዘራረብ ክትግዘካ እዩ። ብዘይካዚ፡ ዘተኣማምንን ዘተባብዕን ምይይጥ ክትገብር ዝትግዝ ምኽርታትን ሓጋዚ ሓሳባት ክትረኽበሉ እትኽእል ሊንክ ኢንተርኔትን ኣለዎ።

ብዛዕባ ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19) ንምዝርራብ ኣይትፍራህ

- መብዛሕትኦም ቁልዮ ድሮ ብዛዕባ እዚ ቫይረስ ሰሚዖም ክኹኑ ስለ ዝኸለሉ፡ ወለዲ ኹኑ ኣለይቲ ብዛዕባኡ ኻብ ምዝርራብ ድሕር ምሕር ክብሉ የብሎምን።
- ብዛዕባ ሓደ ነገር ዘይምዝርራብ ንቐልዑ ዝያዳ ኸጨንቑም ይኸእል እዩ። ካብ ዘተኣማምን ምንጭታት ዝረኽብካዮ ሓቂ ዝኸነ ሓበሬታ ንደቅኻ ብምክፋል፡ እኹል ኣፍልጦ ዘለዎም ኮይኑ ኸስምዖም ሓግዞም። ካብ ኣዕሩኽቶም ወይ ካብ ማሕበራዊ መራኽቢታት ካብ ዝሰምዕዎ ንላዕሊ ዝያዳ ምትእምማን ክፈጥሩሎም እዩ።

ብግልጽን ምስ ዕድሚኦም ብዝኸይዱ መገድን ተዛረብ

- ብዛዕባ ዕድሙ ደቅኻ ሕሰብ። ብዝርድኦም ቃላት ጌርካ ሓበሬታ ሃቦም።
- ንኹሉ ሕቶታቶም ክትምልሶ ዘይምኸኣልካ ክጨንቑካ የብሉን፤ እቲ ዘገድስ፡ ኣብቲ ደቅኻ ዝደልዩኻ ግዜ ኣብ ጐድኖም ምህላውካ እዩ።
- ብግልጽን ብንጹርን ክትምልሰሎም ዝከኣለካ ግበር። ኣብ ሓደ እዋን ብዙሕ ሓበሬታ ኣይትሃቦም፤ ከምኡ ምግባር መሊሱ ክጨንቑም ይኸእል እዩ።
- ምስ ደቅኻ ኸትዘራረብ ከለኻ፡ ኣወንታዊ ኹን።
- ደቅኻ ብዝያዳ ኸም ዝሻቐሉ ዝገብርም ኣገባብ ኣዘራርባ ኣወግድ።

ብደቅኻ ተመራሕ

- ደቅኻ ብዛዕባ ኮቪድ-19 ዝሰምዕዎ ዝኸነ ነገርን ብዛዕባኡ እንታይ ከም እተሰምዖምን ክነግሩኻ ዓድሞም።
- ሕቶታት ክሓትቱ ዕድል ሃቦም። ሕቶታቶም ክትምልሰ ድማ ድሉው ኩን።
- ገሊኦም ቁልዮ ካብ ብዛዕባ ገዛእ ርእሶም ብዛዕባ ኻልኣት ሰባት ብዝያዳ ይጭንቑ እዮም። ብእተኸለ መጠን ከም ፌሲታይም ዝኣመሰለ ተክኖሎጂ ተጠቐምካ ምስ ስድራ ቤቶምን ፊተውቶምን ክራኽቡ ሓግዞም።

ኣተባባዒ ኩን

- ምስ ደቅኻ ይኹን ምስ ካልኣት ክትዛረብ ከለኻ ንእትጥቀሙ ቃላት ኣስተብህለሉ። ቁልዮ ልዕሊ ዝኸነ ኻልእ እዋን ኣብዚ ግዜ እዚ ንዘረባ ዓበይቲ ሰባት ብዝያዳ ጽን ይብሉ ምኽኛም ኣይትረስዕ።
- ነቲ ደቅኻ ዝሰምዖም ፍርሂ ሸለል ኣይትበሉ። ቅድሚ ሕጂ ንኸምዚ ዝበለ ኹነታት ተመክሮም ዘይፈልጡ ኪኹኑ ስለ ዝኸለሉ፡ ክሻቐሉ ግድን እዩ።
- ኣብ መላእ ዓለም ዘለዉ ሓካይምን ተመራመርቲ ስነ ፍልጠትን ብዛዕባ ኮቪድ-19 ብዝያዳ ኸፈልጡን ንዓና ኸዕቀሉን ኣበርቲዖም ይዓይዩ ኸም ዘለዉ ንደቅኻ ንገርም።

ድሕንነት ንምሕላው ኣብ እትገብር ዘለኻ ነገራት ኣተኮር

- ደቅኻ እውን እተወሰነ ነገር ክገብሩ ሓግዞም። ኣገዳስነት ማሕበራዊ ምርሕሓቕ፡ ኢድካ ምሕጻብ፡ ከምኡ እውን ነዚ ነገራት ብኸመይ ብግቡእ ከም ዝገብርዎ ምሃርም። ንኻልኣት ካብ ሰዓልን ምህንጻብን ክከላኸሉሎም ዘለዎም ሓላፍነት ኣዘኻኸርም።
- ደቅኻ፡ ማስኬራ ገጽ ዝገበሩ ሰባት እንተ ርእዮም፡ እዞም ሰባት ዝያዳ ጥንቃቄ ክገብሩ ኢሎም ዝገበርዎ ምዃኑ፡ ኣብዚ ግዜ እዚ ግና ንመብዛሕትኦም ሰባት ማስኬራ ገጽ ክገብሩ ኸም ዘየድልዮም ግለጺሎም።
- ንሳቶም ወይ ኣባላት ስድራ ቤቶም ኣብ ሓደጋ እንተ ኣልዮም ናብ 000 ክድውሉ ኣዘኻኸርም።

ልማድና ዓቅብ

- ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ ምግብ እትምገቡሉን እትድቅሱሉን ሰዓታት ስሩዕ ምስ ዝኸውን ውሉዳት ሕገሳትን ጥዑያትን ክኹኑ ሓጋዚ እዩ።
- ዝከኣል እንተ ኹይኑ፡ መዓልታዊ ልማዳትና ዓቅብ፡ መደብ ስድራ ቤት ኣውጺእካ፡ ኣብ ፍርጅ፡ ኩሉ ሰብ ኣብ ዝርእዮ ቦታ ጠቅዓዮ።
- ግዳም እትወጽኡሉ፡ እትጻወትሉ፡ ተከኖሎጂ እትጥቀሙሉ፡ ነገራት እትምህዝሉ፡ እትምሃሩሉ ግዜ ኣብቲ መደብ ከም ዝኣቱ ግበር።
- ነቲ ደቅኻ ዘድልዮም ነገራትን ንስምዒታዊ ኹነታቶምን ኣብ ግምት ብምእታው ኣብ መደባትካ ተዓጻጻፊ ምዃን ጽቡቕ እዩ።

ብቐጻሊ ተዘራረብ

- ደቅኻ ድሮ ዝፈልጥዎ ነገራትን ዘሻቕሎም ነገራትን ክትፈልጥ ጽዓር። ግጉይ ሓበሬታ ሰማይም እንተ ኹይኖም ምፍላጥ ኣገዳሲ እዩ።
- ብእወ ወይ ብኣይፋል ዘይምለስ ሕቶታት ሕተቶም።
- ደቅኻ ገለ ነገር ሓቲቶምኻ እም መልሱ ዘይትፈልጦ እንተ ኹንካ፡ ከም ዘይትፈልጦ ንገሮም። መልሲ እቲ ሕቶ ብሓንሳእ ክንኩም ክትፈልጥዎ ከም ዝሕግዘኩም ጽቡቕ ኣጋጣሚ ጌርካ ድማ ርኣዮ።
- ደቅኻ ብዙሕ ተገዳስነት እንተ ዘየርእዮም፡ ወይ እውን ብዙሕ ሕቶታት እንተ ዘይሓቲቶም ከጨንቆኻ የብሉን።
- ብቐጻሊ ከም እትሰምዖምን ምሳታቶም ከም እትዘራረብን ኣፍልጦም።

ዝርርብካ ብጽቡቕ ዕጾ

- ቆልዑ ገና ጭንቀት እናተሰምዖም ዝርርብካ ዘይምዕጻው ኣገዳሲ እዩ።
- ዝርርብካ ክትውድእ ክትቀራረብ ከለኻ፡ ተጨነቐም ከም ዘለዉ ዘርኢ ምልክታት እንተ ኣልይዎም ኣስተብህል። እዚ ኸኣ ኣብ ቃና ድምጻም፡ ኣብ ኣተፍሰስም፡ ኣብ ኣካላዊ ምንቅስቃሳቶም ኣብ ዘርእይዎ ለውጢ ክትዕዘቦ ትኽእል ኢኻ።

ኣብ ደቅኻ ኸተሰተብህሉሉ ዝግብኣካ ነገራት

ቁልዑን መንእሰያትን ምልክታት ሻቕሎት ከርእዮ ንቡር እዩ። እዚ ዝስዕብ ግብረ መልስታት ልሙድ እዩ፡-

- ፍርህን ጭንቀትን
- ቍጥዕ፡ ዓቕሊ ጽበት፡ ምድንጋር
- ጓሂ
- ነቲ ኹነታት ዘይምቕባሉ

ገዛእ ርእሰኻ ምክንኻን ኣይትረስዕ

- ጭንቀት ይስምዓካ ከም ዘሎ እንተ ኣስተብህልካ፡ ምስ ደቅኻ ቅድሚ ምዝርራብካ ወይ ሕቶታቶም ቅድሚ ምምላስካ፡ ግዜ ወሲድካ ርእሰኻ ኣህድእ።
- ጭንቀት ወይ ፍርሂ ይስምዓካ እንተ ኣልዩ፡ ኣብ ዝሓጸረ እዋን እተወሰነ ሓበሬታ ረኺብካ ከተዘራረብም ምዃንካ ንደቅኻ ንገሮም።
- እዚ ዝስዕብ ምንጭታት እውን ኣብ ኣእምሮኣውን ኩለንትናውን ጥዕናኻ ሓጋዚ ዝኹነ ሓበሬታ ይህብ እዩ፡-
 - Headspace - ንስድራ ቤትን ፈተውትን <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
 - Beyondblue – ኮቪድ-19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>
 - Lifeline - ኣእምሮኣውን ኩለንትናውን ጥዕና ኣብ እዋን ለበዳ ኮቪድ-19 <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

ተወሳኺ ምንጭታት

ምስ ደቅኻ ኸትዘራረብ ከለኻ ዝሕግዘካ

- **Raising Children Network** ኮሮናቫይረስን (ኮቪድ-19) ቁልዑን ኣውስትራልያ <https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – ኣብ እዋን ለቡዳ ኮሮናቫይረስ ንቁልዑ ምድጋፍ <https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - ኮሮናቫይረስ (ኮቪድ-19): ንደቅኻ ብኸመይ ከም እተዘራርቦም https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety Office:**
 - ኮቪድ-19:- ድሕንነት ኣብያተ ትምህርትን ብኢንተርኔት ዝውሃብ ትምህርትን ምሕላው
 - ኮቪድ-19:- ንወለድን ንኣለይትን ዝኸውን ንዋት ድሕንነት ኢንተርኔት

ንቁልዑን ንመንእሰይትን ከተካፍሎም እትኸእል

- **headspace** - ምስ ኮሮናቫይረስ ንዝተኣሳሰር ወጥሪ ብኸመይ ከትዋጽኣሉ ከም እትኸእል <https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - ንኮሮናቫይረስ ብኸመይ ከትዋጽኣሉ ከም እትኸእል <https://au.reachout.com/collections/cope-during-coronavirus>

ብዛዕባ ኮቪድ-19 እዋናዊ ሓበሬታን ምኽርን እንተ ደሊኻ፡ ኣብዚ ዝስዕብ ርክ፡-

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