

In la xoojiyo adkaysiga....

Hada wakhti fiican ayaa dhamaaday wakhti dugsiyeedkii, ardayda fasalka koowaad waxay ka mid noqdeen ardayda dhigata dugsiaga sare halka ardayda labaadka iyo saddexaadka ay dib ugu soo laabteen waxbarashadii isgoolka ee maalinlaha mar kale kadib mudadii waxbarashada masaafada ee wakhtigii gu'ga.

Nolol maalmeedka caadiga ah sidoo kale waxay keentaa qofku inuu iloobo inaan wali ku jirno masiibo, sidaa darteed waxaan u baahanahay caawimaad si aan u xusuusino nafteena wixii aan horey u ogayn:

- **Ilaali masaafada!** Raac tilmaamaha ku yaala qolalka aan wada leenahay si aan uga fogaanno saxmada qolalka cuntada, marinada iyo meelaha kale. Tani waxay yaraynaysaa faafitaanka xanuunka waana in aan tixgelineyanaa, waxaa kale oon yaraynaynaa dhibta iyo walaaca. In qofku naftiisa iyo dadka kale midna u bandhigin halista xanuunka waa mid ixtiraam iyo daryeel leh - waan kala baqeynaa.

Waan ognahay in midba midka kale uu jeceshahay - hadda xaalada jirta awgeed waa in masaafo aan isku jirsanaa!

-**Gacmo dhaqista.** Waa hab fudud oo looga fogaan karo dhammaan noocyada cudurrada.

- **Guriga joog haddii aad jiran tahay.** Hadda dadka da'da yar sidoo kale waxay iska baadhi karaan Covid-19 si meesha looga saaro astaamaha hargabka fudud:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/augusti/barn-och-unga-med-symtom-pa-covid-19-rekommenderas-pcr-testning-for-snabbare-atergang- ilaa dugsiaga />

Markii hore, ardayda waxaa lagula talin jiray inay guriga ku ekaadaan hadii ay dareemaan calaamadaha ugu yar. Baadhitaan ahaan, waxay awoodi doonaan inay ku noqdaan dugsiaga illaa xad xitaa haddii ay leeyihiin astaamo khafiif ah oo joogto ah, kadib markii xanuunkii laga baadhay ee laga soo waayay.

Ardaydu waxay la xiriirayaan xaruntooda caafimaadka si ay uga helaan macluumaad ku saabsan sida xanuunka la iskaga baadho.

- **U lugee ama baaskii u raac dugsiaga haddii ay suurtagal tahay.** Taasi waxaan gacan ka geysaneynaa yareynta culeyska saaran gaadiidka dadwaynaha.

Adiga ka waalid ahaan waxaad naga caawisaa in aan xusuusino ardayda tilmaamaha ay tahay inay raacaan! Waxa ugu weyn ee aan ka walwalsanahay waa inaan dib ugu noqono waxbarashada masaafada fog – waana wax lanagu qasbi karo inaan sameyno haddii faafitaanka cudurka uu sii kordho. Annaga ka maamul ahaan, ardaydayda iyo macallimiinta midna ma dooneyno taas, sidaa darteed wadajir ayaan u hagaajin karnaa hawsha.

Waad ku mahadsantahay taageeradaada! Hadda waxaan qabanaynaa oo banaanka u joognaa si ardayda oo dhami ay fursad ugu helaan inay noqdaan waxa ay rabaan in ay noqdaan intii ay awoodaan!

Maamulka federaalka

Kunskapsförbundet