



Habka Ururka Aqoonta iswiidhishka ee dugsiya sare (kunskapsförbundet för gymnasieelever 200811:) ay ula tacaalayaan xanuunka 'Covid 19'.

Waad salaamantihiin waalidiinta ardayda dugsiya sare!

Waan ognahay inaad ogtihiin arintan!

Laakiin hadda waxaan dib u bilaabaynaa waxbarshadii waxaanan u baahanahay inaan is xasuusino sidii aan masuuliyad iskaga saari lahayn sidii aan u yarayn lahay in xanuunka Covid 19 uu faafo. Ardayda dugsiya sare waxay dib uga soo laabanayaan fasaxii waxayna bilaabaya waxbarashadii xiliga dayrta ee sanadkan 2020. Taas macnaheedu waa in si wadajir ah aan u qaadno masuuliyada sidii loo xakamayn lahaa faafitaanka cudurka.

Tilmaamaha ay dhammaan ardaydeenu u baahan yihiin inay xushmeeyaan waa kuwan soo socda:

- **Hadii ay suuro galtahay u lugee isgoolka ama qaado baasgiil adiga oo culayska ka yaraynaaya gaadiidka ay dadwaynuhu raacaan. Si ay u raacaan dadka aan awoodin in ay lugeeyaan ama baasgill qaataan!**
- Ilaali masaafada
- Dhaq gacmahaaga
- Guriga joog haddii aad xannuunsato ama astaamo xanuun dareentid (tani waxay sidoo kale khusaysaa hadii aad dareentid calaamado jiro oo khafiifka ah)
- Wargali isgoolka ama lataliyahaaga (din mentor) hadii aad bugtid oo aadan awoodin inaad dugsiya aado.
- Xushmee waqtiyada cuntada iyo xaddidaadaha adeegga qadada.
- Xushmee jadwalka - waxaana muhiim ah in adiga iyo asxaabtaada iskuulku aydaan ku ururin/istaagin meeslaha la fadhiisto wakhtiga nasashada. Laakiin waad istaagi kartaan ama fadhiisani kartaan wakhtiga aad leedihiin nasashada.

Naga caawiya inaan xasuusino ardayda in ay isgoolka u soo lugeeyaan ama baasgiil ku yimaadaan hadii ay suuro galtahay, gurigana ay joogaan haddii ay jiran yihiin ama ay leeyihiin astaamo muujinaya jiro iyo inay sido kale raacaan wixii tilmaamo ah si looga hortago faafinta xanuunka.

Iskuuladu waxay sameeyaan dadaalo gaar ah si loo yareeyo faafitaanka cudurka waxayna ku dadaalaan in la is xasuusiyo masuuliyadaha la wada leeyahay, tusaale ahaan:

- Dhismaha iskuulka dhexdiisa waxaa lagu dhajiyay ogeysiisyo lagu ilaalinaayo masaafadaada.
- Nadiifinta ayaa usii socon doonta sidii hore balse waxaa si joogto ah jeermiska looga nadiifin doonaa meelaha korka sare.

- Meelaha ardaydu ay badiyaa sida caadiga ah isku waqti yihiin, jalwadka ayaa la waafajinayaa si ayna halmar ugu wada kulmin oo markaa qadada qayb qayb ayay u gali doonaan qolol loogu talo galay cuntada.
- Shirarka waawayn ee ardayda waa laga fogaan doonaa.

Is badal badan ayaa dhici kara inta lagu jiro sanad dugsiyeedka.

Haddii cunugaagu xanuunsado

Sida laga soo xigtay Wakaaladda Caafimaadka Dadweynaha, **waa inaad guriga joogtaa** ugu yaraan 7 maalmood **ka dib** markaad xanuunsatay, sidoo kale waa in aadan isku arag wax qandho ah mudo labo maalmood ah sidoo kalena aad dareemaysid caafimaad iyo in aadan cidkale u dugbinayn jiro.

Haddii aw kugu dhacay Covid 19 oo lagugu daweeyay cisbitaalka, waxay qaadataa **waqti dheer** in aad noqoto mid aan xanuunka sii gudbin. Haddii aadan lahayn calaamado muujinaaya xanuun **kadib** baadhitaan caafimaad waxa ay qaadanaysaa 7 maalmood in aadan cidkale u sii gudbinin jirada.

Waa caadi inaad yeelato qufac qalalan **ka dib** caabuq haleelay neef-mareenka, qufacaasna wuu ku hayn karaa **waqti dheer** loomana arko qufacaas mid jiradii fidinaaya. Haddii ay ka badanayd toddobo maalmood tan iyo markii aad xanuunsatay oo aadan isku arag astaamaha jirada Covid 19 oo aan ka ahayn qufacaa soo haray looma arko qufacaa mid aad cidkale jiro ku qaadsiiinaysid.

Ma jiro wax shuruud looga dhigay in baadhitaan caafimaad lagaaga waayay xanuunka ka hor intaadan ku soo noqon dugsiya