

Talooyin Ku Saabsan Kala dheeraanta Bulsho, karantiil, iyo Go'doominta Inta lagu jiro dilaacidda Cudurka faafa

Waa maxay Kala Dheeraynta Bulshadu?

Kala fogeynta bulshada ayaa ah qaab dadka looga ilaalinayo isla xiriirka dhaw ama inay si isdaba joog ah ugu fidaan cudur faafa. I Iskuulada iyo meelaha kale ee lagu kulmo sida tiyaatarada filimku way xiri karaan, iyo munaasabada isboortiga oo howlaha diinta waxa laga yaabaa in la baajiyay.

Waa maxay karantiil?

Karantiilku wuxuu kala qaadaa oo xadidaa dhaqdhaqaaqa dadka ay ku dhacday a Cudur faafa si loo arko haddii ay bukoodaan. Waxay qaadataa muddo dheer si loo hubiyo in qofku uusan qaadin cudur faafa.

Waa maxay go'doomin?

Go'doonku wuxuu ka hortagaa faafitaanka cudurka iyadoo la kala saarayo dadka buka kuwa aan bukin. Wuxuu soconayaa ilaa inta cudurku faafayo.

Hordhac

Haddii ay dhacdo dilaaca cudur faafa, deegaanka xaqiiqdu waxay ubaahantahay dadweynaha inay talaabooyin qaadaan si loo xaddido oo loo xakameeyo faafidda cudurka. Tilmaantan xaashida ayaa ku siineysa macluumaadka ku saabsan ka dheeraynta bulshada, karantiil, iyo go'doomin. Dowladda ayaa leh xuquuqda hirgalinta sharciyada federaalka iyo gobolka ee la xiriira caafimaadka bulshada hadii dadka wadanka gudahiis ay xanuunsadaan oo leh cuduro aad u faafa oo awood u leh inay ku faafayaan fiditaan ama cudur faafa.

Xaashidan tilmaamuhu waxay sharaxaysaa dareemaha iyo fikradaha aad qabi karto inta lagu guda jiro iyo ka dibka dheeraynta bulshada, karantiil, iyo go'doomin. Waxay sidoo kale soo jeedineysaa qaabab loo daryeelo

dabeecadaada caafimaad ee inta lagu gudo jiray khibradahaas oo waxaad siisaa ilo caawimaad dheeri ah.

Waxa la filan karo: Falcelin Caadi ahaan

Qof kastaa si ka duwan ayuu uga falceliyaa xaaladaha walaaca badan leh sida cudurada faafa ee u baahan Kala fogaynta bulshada, karantiil, ama go'doomin. Dadku waxay dareemi karaan:

- **Welwel, walaac, ama cabsi la xariirta:**
 - Xaaladaada Caafimaad
 - Xaaladda caafimaad ee dadka kale ee laga yaabo inaad u qaadday cudurka
 - Cadhada ay asxaabtaada iyo reerkaaguba dareemi karaan haddii ay u baahdaan in ay karantiil galaan sababtoo ah xiriir ay kula yeesheen
 - Khibrada la socodka naftaada, ama kormeerida dadka kale calaamadaha iyo astaamaha cudurka
 - Waqti laga qaato shaqada iyo khasaaraha suuragalka ah ee dakhliga iyo amniga shaqada
 - Caqabadaha helitaanka waxyaabaha aad u baahan tahay, sida cuntada iyo alaabada daryeelka shaqsiyeed
 - Walaac ku saabsan inaad si karti leh u daryeesho carruurta ama dadka kale ee daryeelkaaga ku jira
 - Kalsooni daro ama jahwareerka ku saabsan muddada aad u baahan tahay inaad ku sii jirto xaaladdan, iyo hubin la'aanta mustaqbalka
 - Kalinimada ayaa la xiriirta dareen ka go'ay adduunka iyo dadka aad jeceshahay
 - Cadho haddii aad u maleynaysid inaad ku dhacday cudurka sababta oo ah dayaca dadka kale darteed
 - Caajisnimo iyo jahwareer maxaa yeelay waxaa laga yaabaa inaad awoodin inaad shaqeysid ama aad ka qeybqaadatid nashaadaadka maalinlaha ah ee maalinlaha ah
 - Kalsooni daro ama Jahawareer ku saabsan xaaladda
 - Rabitaan aad u isticmaasho aalkolo ama daroogo laqabsi
 - Calaadaha murugada, sida dareenka rajo beelka, isbeddelada rabitaanka cuntada, ama hurdada aad u yar ama aad u badan

- Calaamadaha walaaca fekerka kadib jahwareerka (PTSD), sida gelitaanka Xusuusin dhib, dib u gurasho (aaminaada dhacdada), riyooyin, isbeddelada fikirka iyo niyadda, iyo si fudud oo laga argagaxo

Haddii adiga ama qof aad jeceshahay la kulmid mid ka mid ah fal-galladaas 2 ilaa 4 toddobaad ama in ka badan, la xiriir bixiyahaaga daryeel caafimaad ama mid ka mid ah ilaha dhammaadka xaashidan warbixineed.

Siyaabo aad naftaada u taageerto Inta lagu jiro Kala dheeraynta Bulsho, karantiil, iyo Go'doomin

FAHAM KHATARTA

Tixgeli halista dhabta ah ee waxyeellada u leh nafsaddaada iyo dadka kale ee kugu xeeran. Feejignaanta bulshada ee khatarta inta lagu jiro xaalad sida cudur faafa ayaa inta badan sax ah. Warbaahinta ayaa laga yaabaa inay abuurto aragtida ah in dadku ku jiraan halis deg-deg ah markii runtii qatarta infekshinku uu aad u yaraan karo. Qaad talaabooyin si aad u ogaato xaqiiqooyinka:

- La soco wixii dhacaya, iyadoo xaddidaysa baahintaada warbaahinta. Ka fogow daawashada ama dhageysiga wararka ayaa soo sheegaya 24/7 maadaama tani ay kordhineyso walaaca iyo welwelka. Xusuusnow children waxa si gaar ah u saameeya waxa ay ka maqlaan ama ka arkaan telefishanka.
- Ka raadi ilo wareedyo lagu kalsoonaan karo Cudurka faafa ee dillaaca (eeg bogga 3 loogu talagalay meelaha laga heli karo dibad bax lagu kalsoonaan karo macluumaad la xiriira jebinta).

NAFTAADA U DOOD

Ka hadlida baahiyahaaga ayaa si gaar ah muhiim u ah haddii aad karantiil ku jirto,

maadaama laga yaabo inaad ku jirin isbitaal ama mid kale xarun halkaas oo laga helo baahiyahaaga aasaasiga ah. Hubso inaad haysato waxaad u baahan tahay inaad dareento amaan, amaan, iyo raaxo.

- Kala shaqee deegaanka, gobolka, ama caafimaadka qaranka Saraakiisha si aad u ogaato sida aad u abaabuli karto badeecooyinka iyo suuliyada si loogu keeno gurigaaga markii loo baahdo.
- U sheeg bixiyeyaasha daryeelka caafimaad ama caafimaad Dawooyinka wixii dawooyin ah ee loo baahdo iyo la shaqee iyaga si aad u hubiso inaad sii wado qaadashada daawooyinkaas.

NAFTAADA WAXBAR

Bixiyeyaasha daryeelka caafimaadka iyo masuuliyiinta caafimaadka waa inay bixiyaan macluumaadka ku saabsan cudurka, ogaanshaha cudurka, iyo daaweynta.

- Ha ka baqin inaad su'aalo weydiiso — caddee la xiriira daryeel caafimaad bixiyaha waxay gacan ka geysataa yareynta wixii dhib ah ee la xiriira kala dheeraynta bulshada, karantiil, ama go'doomin.
- Weydiiso macluumaad qoran markii la heli karo.
- Weydiiso xubin qoyska ka mid ah ama saaxiib inuu helo macluumaadka haddii ay dhacdo inaad awoodi weydo inaad aaminto macluumaadkan kaligaa.

LA SHAQEE LOO-SHAQEYHAAGA SI LOO YAREEYO JAHWAREERKA DHAQAAL

Haddii aadan awoodin inaad shaqeyso inta lagu jiro waqtigan, waxaad la kulmi kartaa walaac la xiriira xaaladaada shaqo ama xaaladaada dhaqaale.

- Sii loo shaqeeyahaaga sharax cad qaran sababta aad shaqada uga maqantahay.
- Kala xiriir Waaxda Shaqaalaha Mareykanka lacag la'aan taleefanka ah 1-866-487-2365 wixii ku saabsan Sharciga Fasaxa Qoyska iyo Caafimaadka (FMLA), kaas oo u oggolaanaya shaqaalaha Mareykanka illaa 12 toddobaad fasax aan la siinin xaaladaha caafimaad ee daran, ama inay daryeelaan xubin qoyska ah oo qaba xaalad caafimaad oo daran.

- La xiriir bixiyeyaasha adeeggaaga, fiilada iyo bixiyaha internetka, iyo shirkadaha kale ee aad ka hesho biilasha bil kasta si aad u sharraxdid xaaladdaada oo aad u codsato hab kale oo biilasha bixinta ah sida loogu baahdo.

KU XIRNAW DADKA KALE

Gaaritaanka dadka aad ku kalsoon tahay waa mid ka mid ah qaababka ugu fiican ee loo yareeyo walwalka, jahwareerka, kalinimada, iyo caajisnimada inta lagu jiro kala dheeraynta bulshada, karantiil, iyo go'doon. Waxaad awoodaa:

- Adeegso taleefanka, emaylka, qoraalka farriinta ing, iyo warbaahinta bulshada si ay ula xiriiraan asxaabta, qoyska, iyo kuwa kale.
- Kula hadal "fool ka fool" asxaabtaada iyo kuwa aad jeceshahay kuwa isticmaalaya Skype ama FaceTime.
- Haddii ay oggolaadaan masuuliyiinta caafimaadka iyo bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka, diyaarso asxaabtaada iyo kuwa aad jeceshahayba inay kuu keenaan wargeysyo, filimaan, iyo buugaag.

Ilaaha ilo lagu kalsoonaan karo- Macluumaadka la xiriira Dilaaca

Xarunta kahortagga iyo xakamaynta cudurada

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30329-4027
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
<http://www.cdc.gov>

Ururka Caafimaadka Aduunka

Xafiiska Gobolka ee Qaaradaha Ameerika
ee Ururka Caafimaadka Adduunka
525 23rd Street, NW
Washington, DC 20037
202-974-3000
<http://www.who.int/en>

- Isku qor digniinta xaaladaha deg-degga ah qoraal ama iimayl si aad u hubiso inaad hesho wixii cusboonaysiin ah isla markaaba waa la heli karaa.
- Wac Khadka Caawinta Musiibada ee Musiibada ee SAMHSA ee ah 24-ka saac ee bilaashka ah ee ah 1-800-985-5990, haddii aad dareento cidlo ama aad u baahato taageero.
- U isticmaal internetka, raadiyaha, iyo telefishanka inaad la socotid dhacdooyinka maxalliga ah, kuwa qaran, iyo adduunka.
- Haddaad u baahan tahay inaad qof la xiriirto khamri ama daroogo socda darteed dhibaataada, tixgeli inaad wacdid xafiisyada aalkolada ee qarsoon ama Maandooriyaha.

LA SOCO DHAKHTARKAAGA

Haddii aad ku jirtid xarun caafimaad, waxaad heli kartaa bixiyeyaal daryeel caafimaad oo kaaga jawaabi kara su'aalahaaga. Si kastaba ha noqotee, haddii lagu karantiilo guriga, oo aad ka walwaleyso astaamaha muuqaalka ah ee adiga ama kuwa aad jeceshahay laga yaabo inaad la kulanto, wac takhtarkaaga ama bixiye daryeel caafimaad kale:

- Weydii takhtarkaaga inay sidaas tahay suurta gal in la sameeyo jadwalka balamaha iyada oo loo marayo Skype ama FaceTime caafimaadka maskaxda, isticmaalka maandooriyaha, ama baahida caafimaad ee jirka.
- Haddii takhtarkaaga aan la heli karin oo aad dareento walaac ama aad dhib ku qabtid, wac lambarada khadka tooska ah ee ku taxan dhammaadka xaashidan macluumaadka si aad taageero u hesho.

ISTICMAL JIMICSIGA HABBAKA COPE AND RELAX

- Isdeji jidhkaaga badiyaa adoo qabanaya waxyaabo adiga kuu shaqeeya - neefsasho qoto dheer, fidso, ka fikir ama duco, ama ku dadaal nashaadaadyo aad jeceshahay.
- Iscaaw naftaada inta u dhexeysa nashaadaadyo walaac badan, oo samee wax madadaalo kadib howl adag.
- Kala hadal waxa ku saabsan waaya-aragnimadaada iyo dareennadaada kuwa aad jeceshahay iyo saaxiibbadaa, haddii aad u aragto inay ku caawinayso.

- Joogto dareen rajo iyo fikir wanaag leh; tixgeli inaad haysato joornaal halka aad ku qorto waxyaabo aad ugu mahadsan tahay ama si wanaagsan u socda.

KADIB KALA DHEERAYNTA BULASHADA, KARANTIILKA, AMA GO'DOON

Waxaad la kulmi kartaa caadifado isku dhafan, oo ay kujirto dareen ah kala-bax. Haddii lagu go'doomay cudurka awgiis, waxaad dareemi kartaa murugo liinta maxaa yeelay asxaabta iyo dadka aad jeceshahay waxaa laga yaabaa inay qabaan cabsi aan sal lahayn oo ah inuu kugu dhacey cudurka inuu kugula xiriiro, in kasta oo aad go'aansatay inaad cudurka qaadsiiin karin.

Sida ugu wanaagsan ee lagu joojiyo cabsidaas guud waa in laga barto cudurka iyo halista dhabta ah ee dadka kale. Wadaagista macluumaadkan ayaa inta badan dejin doonta cabsida dadka kale waxayna kuu ogolaaneysaa inaad dib ula xiriirto.

Haddii adiga ama kuwa aad jeceshahay aad la kulanto astaamo walaac aad u daran — sida hurdada oo dhib ah, dhibaatooyinka cunista wax aad u badan ama aad u yar, awood u lahayn inaad sameyso howlo maalmeedka caadiga ah, ama isticmaalka daroogada ama qamriga inaad la qabato - la hadal bixiye daryeel caafimaad ama wac. mid ka mid ah khadka tooska ah ee ku taxan xaq u lahaanshaha gudbinta.

Haddii aad dareento culeys xagga shucuurta ah sida murugada, murugada, walbahaarka, ama aad dareento inaad rabto inaad dhaawacdo naftaada ama qof kale, wac 911 ama Khadka Ka Hortaga Qaranka ee Isdilka (1-800-273-TALK) (1-800-273- 8255).

Kheyraadka Caawinta leh

Khadka

Khadka Caawinta Dhibaatada Musiibada ee SAMHSA

Telefoonka bilaashka ah: 1-800-985-5990 (Ingiriisi iyo español)

SMS: Text TalkWithUs to 66746

SMS (español): "Hablamos" al 66746 TTY: 1-800-846-8517

Bog internet (Ingiriisi): <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Bog internet (español): <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Khadka Qaran ee SAMHSA

Telefoon bilaasha: 1 800-662-HELP (24/7/365 Treatment Adeega

Macluumaadka Gudbinta Ingiriisi iyo español)

Boga Internetka: <http://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Khadka-tooska ah Kahortagga Qaranka ee Isdilista

Telefon Bilaasha (Ingiriisi): 1-800-273-TALK (8255)

Telefon Bilaasha (español): 1-888-628-9454

TTY: 1-800-799-4TTY (4889)

Websayd (Ingiriisi): <http://www.suicidepreventionlifeline.org> Bog

Websayd (español): <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>

Meelaha Daaweynta

Bogga Internetka Meelaha Adeegyada

Dawada Caafimadka Dabeecad ahaan:

<https://findtreatment.samhsa.gov>

FindTreatment.gov

Wixii caawimo raadin dawayn ah 1-800-662-HELP (4357)

<https://findtreatment.gov/>

Xarunta Caawinta Farsamo ee Masiibada ee SAMHSA

Telefoon bilaash ah: 1-800-308-3515

Limayl: DTAC@samhsa.hhs.gov

Boga Internetka: <http://www.samhsa.gov/dtac>

***Ogeysiis: Ku darista ama kahadalka ilaha macluumaadka xaashidan xaqiiqda ma muujineyso oggolaanshaha Xarunta Adeegyada Caafimaadka Maskaxda, Adeegga Maandooriyaha iyo Maamulka Adeegyada Caafimaadka Maskaxda, ama Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha ee Mareykanka.**

PEP20-01-01-010

