

Tilmaamaha Ku Laabashada Dugsiga

SEBTEMBER 2020

Tilmaamaha asalka ah ee uu daabacay Wakiilka Carruurta ee England

Waxaa loo habeeyay bartayaasha Ingiriisiga u isticmaala Luuqad Dheeraad ah ahaan (EAL) waxaana soo diyaarisay Hay'ada 'The Bell Foundation'

Ku laabashada dugsiga

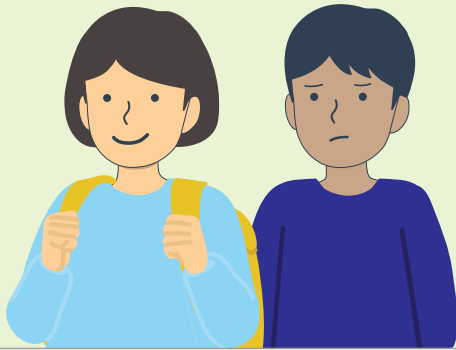
Runtii noloshu hadda waa mid ka duwan tii hore sababo la xiriira korona-fayras. Carruur badan ayaa joojisay inay aadaan iskuulka qof walbana wuxuu ku qasbanaaday inuu waqti badan ku qaato gurigiisa.

Laakiin hadda, carruurta badankood ee England waxay ku laabteen dugsiga. Tani waxaa u sabab ah in carruurta badanaa aysan la xanuunsan cudurka korona-fayras.

'Sideed u aragtaa dib ugu laabashada dugsiga?'

Carruurta qaarkood waxay ku laabteen dugsiga ka hor fasaxa xagaaga, sidaa darteed waxay horeyba u ogaayeen inay waxyaabaha qaar ay sidii hore la mid yihiin, waxyaabaha qaarna ay ka duwanaayeen.

Haddii aad gurigaaga joogtay, waxaad dareemi kartaa xamaasad laakiin sidoo kale waxaad dareemi kartaa xoogaa walwal ah oo ku aadan ku laabashada dugsiga.



Waa caadi in sidaa la dareemo.

Markaad dib ugu laabato dugsiga, waxyaabaha qaarkood waxay la mid ahaan doonaan wixii hore, waxyaabaha qaarna way ka duwanaan doonaan.

Tilmaamahan waxaan:

Kuu sheegi doonaa qaar ka mid ah waxyaabaha sidii hore ka duwanaan doona ee dugsiga

Kuu sheegi doonaa waxa la sameeyo haddii aad walwal dareento

Ma nabad baa in la aado dugsiga?

Carruurta badanaa kuma xanuunsadaan cudurka korona-fayras.

Korona-fayras weli wuu jiraa, laakiin in yar ayaa la xanuunsan hadda sababtoo ah dadku guryahooda ayey iska joogeen. Marka, Dowladdu waxay rumeysan tahay inay ammaan tahay carruurta inay ku laabtaan dugsiga.

Si dugsiga looga dhigo mid amaan ah sida ugu macquulsan, waxaa jiri doona xoogaa isbedel ah.

Maxaa iska bedeli doona dugsiga?

Iskuul kastaa ma sameyn doono wax isku mid ah. Dugsigaaga waa inuu kuu sheegaa waxa sidii hore la mid ahaan doona iyo waxa isbedeli doona. Haddii aysan kuu sheegin, weydii.

Ku laabashada dugsiga mar labaad

Waxay u badan tahay inaad aad ugu farxi doonto inaad aragto asxaabtaada mar kale, laakiin waxaa macquul ah inaad u xiisi doonto hooyadaa/aabbahaa/daryeelayaashaada markii aad ku laabato dugsiga. Taasi waa CAADI!

Waxyaabo badan ayaa sidii hore ka duwanaan doona dugsiga, bilowga sanad dugsiyeedkana wuxuu ku adkaan doonaa qaar kamid ah carruurta. Laakiin waqti sii naftaada waxaadna goordhow dareemi doontaa la qabsi.



Ma inaan xirtaa maaskaro?

Khasab kuguma aha inaad maaskaro ku xirato fasallada dhexdooda. Laakiin mararka qaarkood macallimiintaadu waxay xiran karaan maaskaro.

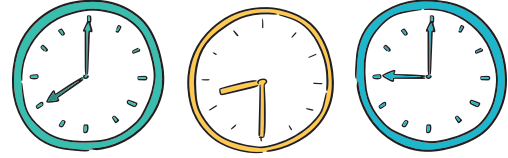
Dugsiyada sare, meelaha qaarkood waxaa laga yaabaa inaad xirato maaskaro markaad joogto **marinnada** iyo meelaha **kale ee la wadaago**. Tani waxaa loo sameeyaa in qofkasta la badbaadiyo.

Haddii aad jirto 11 ama aad ka weyn tahay, waxaa laga yaabaa inaad xirato maaskaro markaad u socoto ama ka soo laabato dugsiga.



Sidee wax ugu kala duwanaa doonaan dugsiyada qaarkood

Waqtiga Bilowga Carruurta qaarkood, dugsiya wuxuu bilaabmi doonaa waqti ka duwan dugsiyada kale. Tani waxay ka caawin doontaa dadka inay ka fogaadaan dadka kale sida ugu macquulsan.



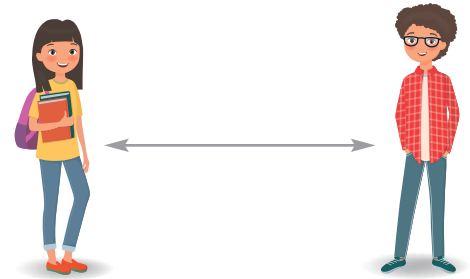
Maydhista gacmahaaga Waxaad u baahan doontaa inaad gacmahaaga dhaqdo badanaa - markaad dugsiya timaaddo, markaad ka soo laabato fasaxyada, markaad fasalka bedelato iyo kahor iyo kadib markaad wax cunto.



Qofka aad waqti la qaadanaysid Hal siyaabo oo aad ku xakameyn karto fayraska 'korona-fayras' waa inaad la kulanto dad yar. Dugsiyo badan ayaa carruurta u samayn doonaan kooxo ama 'baandooyin'. Lama kulmi kartid dadka ka socda kooxaha/baandooyinka kale. Koox/baando waxay noqon karaan dadka ka socda fasalkaaga ama kooxda sannadkaaga. Waxay u badan tahay inaad fasaxyada iyo qadada qaadataan waqtiyo ka duwan waqtiyada kooxaha/baandooyinka kale.



Dugsiyadu waxay sidoo kale weydiisan karaan carruurta waaweyn inay ka fogaadaan dadka kale ee kooxdooda ku jira.

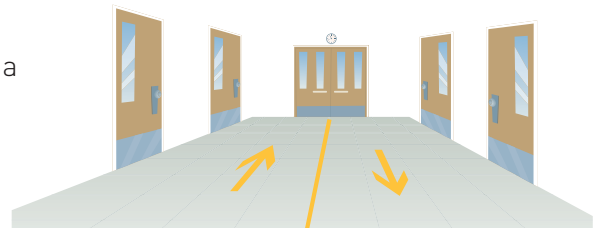


Fasalkaaga dhexdiisa Fasallada qaarkood waxay yeelan doonaan arday tiro yar. Fasalka dhexdiisa, kuraastiina ayaa laga yaabaa in la kala dhigo meelo kala duwan. Tusaale ahaan, waxaa jiri doona meel badan oo banaan oo u dhexeysa kuraasta.

Waxaa jiri kara qaar ka mid ah ciyaaraha, boombalayaal iyo waxyaabo kale oo aadan isticmaali karin.



Ku wareegida dugsiya Dugsiyo badan ayaa yeelan doona nidaam hal-dhinac ah oo loogu wareego dugsiya



U safridda iyo ka soo noqoshada dugsiga

Fadlan u soco ama baaskiil u raac dugsiga haddii aad awoodid.

Haddii aad hesho baska iskuulka (bas loogu talagalay carruurta dugsiga oo keliya), dugsigaaga ayaa laga yaabaa inuu kaa codsado inaad la raacdo dadka isku kooxda ama baandada tihiin. Khasab maaha inaad ka fogaato carruurta kale ee baska saaran, laakiin waa fikrad fiican. Waa inaad gacmahaaga ku nadiifisaa gacmo nadiifiye kahor iyo kadib markaad raacdo baska.



Haddii aad jirto 11 ama aad ka weyn tahay oo aad la kulmeyso dad ka baxsan kooxdaada/baandadaada, waa fikrad fiican inaad xirato maaskaro marka aad raacaysid baska dugsiga. Haddii aad raacdo bas dadweyne ama tareen, waa inaad isku daydaa inaad ka fogaato 2 mitir rakaabka kale oo aad xirato maaskaro haddii aad jirto 11 ama aad ka weyn tahay.

Shaqo aad seegtay

Carruur badan ayaa ka walwalsan shaqadii ay seegeen (aysan samayn) markay guriga joogeen. Xusuusnow - inbadan oo asxaabtaada ka mid ah waxay u dareemayaan si kula mid ah maxaa yeelay carruurta badankood waxay gurigooda joogeen lix bilood.

Dawladdu waxay siisay dugsiyada xoogaa lacag ah si ay uga caawiyaan carruurta shaqadii ay seegeen. Waxaad weydiin kartaa hooyadaa, aabahaaga ama daryeelahaaga inay weydiyaan dugsigaaga sida ay kuu caawin karaan haddii aad walwal qabto.

Waxa aad samayn karto haddii aad walwal dareento

Sidee dareemaysaa?

Maxaad ku faraxsan tahay? Dhamaan waxyaabahaas halkan ku qor:

Maxaad ka walwalsan tahay? Dhamaan waxyaabahaas halkan ku qor:

Waxaad tusi kartaa jawaabahaaga qof weyn (sida hooyadaa/aabahaaga/daryeelahaaga) iyaguna waxay kaala hadli karaan arrintaas. Mararka qaar waxaan ka walwalnaa wax cusub maxaa yeelay ma naqaano sida ay noqon doonaan. Markaan halkaas tagno, uma xuma sidii aan u maleynaynay. Oo walwalkaas oo dhan wuxuu ahaa mid aan waxba ka jirin!

Waa fikrad wanaagsan in la diyaar garoobo. Weydii dugsigaaga inay kuu sheegaan waxyaabaha sidii hore ka duwanaan doona. Waad ka fikiri kartaa isbeddeladan oo markii aad ku laabato dugsiga, waxaad noqon doontaa qof u diyaargarobey.

Yaad la hadli kartaa

Haddii aad leedahay lataliye iskuul, waxay halkaas u joogaan inay ku dhageystaan oo ay ku caawiyaan.

Khadka caawinta carruurta (Childline) wuxuu bixiyaa caawimaad khadka tooska ah iyo caawimaada taleefoonka:

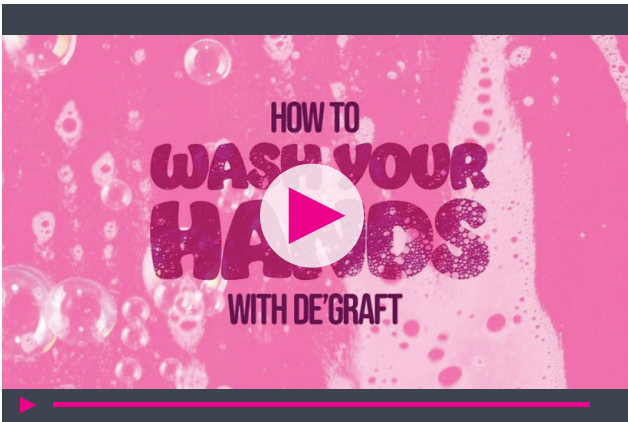
www.childline.org.uk

0800 1111

Talooyin ku saabsan nadaafadda

Dhamaanteen waxaan ubaahanahay inaan dhaqano gacmaheena inta badan.

Guji fiidiyowga hoose. Wuxuu ku tusaysaa sida loogu dhaqo gacmahaaga si wanaagsan.

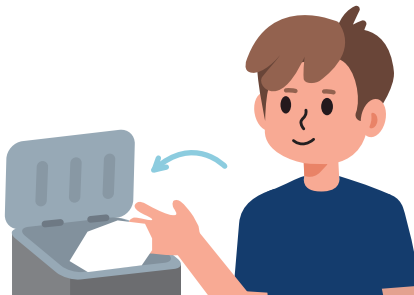


Marka aan qufacno ama hindhisno, waxaan dadka kale qaadsiin karnaa cudur.

Xusuusnow:



Ku qufac ama ku hindhis tiis/istiraasho



Tiishka ku rid weelka qashinka



Si taxaddar leh u dhaq gacmahaaga

Tilmaamahan waxaa dhaqangeliyey

The Bell Foundation
Red Cross Lane
Cambridge
CB2 0QU
United Kingdom

limayl u dir: info@bell-foundation.org.uk
Booqo: www.bell-foundation.org.uk
Twitter: @BellFoundation

laga soo xigtay hagaha asalka ah ee uu daabacay

Wakiilka Carruurta ee England
Sanctuary Buildings
20 Great Smith Street
London SW1P 3BT

Taleefan: 020 7783 8330
limayl u dir: info.request@childrenscommissioner.gov.uk
Booqo: www.childrenscommissioner.gov.uk
Twitter: @ChildrensComm

The Bell Foundation

Hillscross
Red Cross Lane
Cambridge
CB2 0QU

www.bell-foundation.org.uk

Xuquuda Daabacaadda

Dhamaan xuquuqaha daabacaada waa la ilaaliyey. Qayb ka mid ah qoraalkan looma daabacan karo qaab kasta (oo ay ku jiraan koobi ka qaadista ama meel ku kaydin iyadoo la isticmaalayo qaab elektiroonig ah ama in si kumeelgaar ah ama aan kas ah loo isticmaalo daabacaadan) iyada oo aan fasax qoraal ah laga helin milkiilaha xuquuqda daabacadda. Codsiyada lagu raadinayo oggolaanshah qoran ee xuquuqda daabacadda milkiilaha si koobi looga soo saaro qeyb ka mid ah daabacaadan, waa in loo diraa daabacaha.

Xuquuqda daabacaadda © Bell Educational Trust Limited (oo u shaqeyneysa The Bell Foundation ahaan)

The Bell Educational Trust Limited waa shirkad samafal oo lambarka dammaanadeedu yahay 1048465, oo la aasaasay 5 Abriil 1972, iyo hay'ad samafal ahaan uga diiwaangashan Guddiga Samafalka, lambarka 311585