**Sidee loo joogteeyaa caafimaadka fiican ee maskaxeed inta lagujiro faafitaanka cudurka korona?**

Hadaynu nahay dad waxaynu ubaahanahay markasta caadooyin, dareen ah inaynu kontorolgaraynayno waxyaabaha nolosheena saamaynaya si aynu u fiicnaano. Iminka oo uu adduunka ku faafay feyriska korona waxay dawladu dhaqangalisay talaabooyin lagu xakamaynayo faafitaanka, taasoo ina dareensiinkarta dareen kasoo horjeeda midaas. Waa caadi in werwer la dareemo wakhtiyadan oo kale. Waxyaabo badan ayaa isbedelaya nololmaalmeedka, sida in la’aado iskuulka, shaqada ama tababarka, waxaa la ina faray inaan guryaha iska joogno intii la karikaro, ilaa wakhti aan cayimnayn. in qofku uu kunoolaado ogaansho la’aan wakhti intaa leeg ayaa sababi karta xaalado adag, siiba dadka kaligood nool. Dadku waa bulshaawiyiin, sidaas darteed in wakhti badan uu qofku kalinimo kujiro waxay sababi kartaa inuu qofku dareemo kalinimo. Dadka qaar waxay siin kartaa werwerbadan oo ku saabsan faafitaanka cudurka ama werwer dheeraad ah oo ay ka qabaan qoyska ama saaxibadooda kunool wadankii. Dadka horeba ay u haysatay caafimaad xumo maskaxeed ama jidheed wuxuu cudurkan kusii noqonkaraa dhibaatooyin dheeraad ah.

 Sidaas darteed hadaanu nahay isusoo dhaweeyayaasha iyo ka mid ahaanshaha waxaanu rabnaa inaanu siino talooyin.

Iskuday inaad nololmaalmeedkaaga sidiisii usii wadid iyadoo uu isbedel jiro hadana. Iskuday inaad soo toostid seexatidna wakhtiyo caadiya, cuntadaada sifiican ucuntid wakhtiyadeeda, qubayso oo labiso maalinkasta.

Warka dhagayso 1-2 jeer maalintii, laakiin ha dhagaysan warka maalintii oo dhan waayo taasi waxay abuuraysaa werwer iyo khalkhal aan loo baahnayn

 Qorshe samayso maalmaha soosocda si’aad maskaxda waxkale ugu mashquulisid inta cudurka korona lagu jiro, casharada iskuulka oo aad samayso, shaqo guri, filim daawato. jimicsato ama aagaaga ku wareegto. Ka feejignow gaadiidka dadwaynaha iyo inaad dadkale waxoogaa ujirsato

Socod/jimicsi jidheed wuxuu waxtar unoqonkaraa caafimaadkeena jidheed iyo ka maskaxeedba. Halkan ka daawo qaabab fudud oo loogu sameeyo guriga

[https://www.youtube.com/watch?v=h0QJ-VpFMDQ](http://www.youtube.com/watch?v=h0QJ-VpFMDQ)

 La lahow xidhiidh joogto ah qoyskaaga iyo asxaabtaada taleefanka ama baraha bulshada. Hadaad ogtahay qof dhibaataysan wac. Dadku way jecelyihiin in cidi inaga warhayso markaan dhibaataysanahay

 Waalidka waxaa lagula talinayaa inay ciyaalkooda kala hadlaan caabuqa koronaha si’ay ciyaalku u fahmaan waxa dhacaya. Sida dadka waawayn ayay ciyaalkuna ugu kala duwanyihiin dareen qaadashada. Haduu ilmuhu yara baqayo waxaa fiican in aad warbixin kasiiso xaalada. usheegtid inay caadi tahay inuu baqo, ku qaboojisid ilmaha in dawludu ay isku dayayso inay xakamayso tirada uu ku dhacayo. Ogow waa muhiim inaad warbixinta waafajisid da’da ilmaha

Hadii aad la tacaalayso calaamado maskaxeed sida werwer, baqdin ama dhebreshan iyo hurdo yari joogto ah laxidhiidh sikuloog ditt navn: telefonnummer. Waxaa ku waajiba inay ilaaliso xuquuqda ogaansha islamarkaana ay haysato turjumaan muuqaal ah.