ኣብዚናይተላባዲሕማምኮሮናእዋንጽቡቕኣእምራኣዊጥዕናከመይገርካ**/**ኪምሕላውይካኣል**?**

ንሕና ደቒ ሰባት መብዛሕቱ ጊዜ መታን ኣብ ውሽጥና ጽቡቕ ኮይኑ ንኽስማዕና ስሩዕ መደብ ፣ ናይ ምቁጽጻር ስምዒት ፣ ከምኡውን ትንቡይ/ፍሉጥ ኣብ ሂወትና የድልየና እዩ ። ሕጂ ኣብ ዓለም ብኮሮና ቫይረስ ምጥቓቲ ምኽንያት መንግስትታት ነዚ ንምቅላስ ስጉምቲ እንዳወሰዱ እዮም ይኹን እምበር ንዓና ግን ኣንጻራዊ ስምዒት ክህበና ይክእል እዩ። ኣብ ከምዚ ኣዋን ናይ ምጭናቕ ስሚዒት ክፈጥረንካ ልሙድ ነገር እዩ። መዓልትዊ ዓበይቲ ለውጥታት ኣለዉ፣ ናብ ቤት ትምህርቲ ናይ ምኻድ ፣ ናብ ናይ ስራሕ ልምምድ ወይ ከኣ ናብ ስራሕ ምኻድ ምኽኣል ኩሉ ሰብ ብዝተኻእለ ዓቐን ወትሩ ኣብ ቤቱ ንዘይተወሰነ ግዜ ክጸንሕ ምምዓድ ኣብ ዕጹው ንነዊሕ ምጽናሕን ከምኡውን ንመጻኢ ነገር ኣንታይ ከም ዝኸውን ዘይምፍላጥ ንብዙሓት ብፍላይ ድማ ንበይኖም ዝቕመጡ ሰባት ኣጸጋሚ ሂወት ክኸውን ይኽእል ። ንሕና ደቒ ሰባት ብፍጥረትና ማሕበራዊያን ኢና ከምኡ ኽኣ ንሕና ንነዊሕ ጊዜ ንበይንና እንተኾይና ብርቱዕ ናይ ብሕታውነት ስምዒት ክስመዓና ይክእል። ንገለና ሰባት እዚ ተላባዲ ሕማም በዚ ሕማም ብርቱዕ ራዕዲ ክፈጥረልና ይኽእል፣ ከምኡውን ምናልባት ብዛዕባ የዕሩኽቶምን ኣብ ዓዲ ዘለዉ ቤተሰቦም ተወሳኺ ኣጨናቖት ክፈጥረሎም ይኽእል። እቶም ቅድሚ ሕጂ ናይ ስነ-ኣእምሮ ከምኡውን ናይ ኣካላዊ ናይ ጥዕና ጸገማት ዝነበሮም እዚ ተላባዲ ሕማም ከም ተወሳኺ ሸኸም ክፈጥረሎም ይኽእል እዩ።

ንሕና ኣብዚ ኢንክሉደሪንግ ን ማንግፎልድ (Inkludering og mangfold) ዘለና ውሱን ምዕዶ/ምኽሪ ምሃብ ንደሊ።

1. ዋላእኻ እዚ ኩነታት ፍሉይ እንተኾነ ኣብቲ መዓልታዊ መነባብሮኻ/ኺ ብተካእለ መጠን ስሩዕ ክኸውን ፈትን/ኒ ፣ ኣብ ልሙድ ስዓታት ንምትሳእ ንምድቃስ ፈትን/ኒ፣ ኣመጋግባ ኣብ ስሩዕ ስዓታት ተመገብ/ቢ ፣ ማዓልታዊ ነብስኻ/ኺ ተሓጸብ/ቢ ከምኡውን መዓልታዊ ክዳንኻ/ኺ ቀይር/ሪ።
2. ኣብ መዓልቲ ካብ 1 ስጋዕ 2 ጊዜ ጥራይ ዜና ስማዕ/ዒ ፣ ካብ ምሉእ መዓልቲ ዜና ምስማዕ ተቖጥብ/ቢ ምኽንያቱ እዚ ዘየድሊ ጭንቐትን ስክፍታትት ክፈጥረልካ/ኪ ስለ ዝኽእል።
3. ንመጻኢ መዓልትታት ንእሽተይ መደብ ግበር/ሪ መታን ካብዚ ተላባዲ ሕማም ኮሮና ወጻኢ ካልእ ነገር ክትሓስብ/ቢ ። ትምህርትኻ/ኺ ምግባር፣ ናይ ገዛ ስራሕ ወይ ከኣ ገዛ ምጽራይ ፣ ፊልም ምርኣይ ከምኡውን ኣካላዊ ምንቅስቓስ ምግባር / ኣብ ቀረባ ከባቢታትካ/ኪ ናይ እግሪ ዙረት ምግባር ጽቡቕ እዮ። እንተድኣ ተኻኢሉ ናይ ህዝቢ ምጉዓዝያ/ትራንስፖርት ምውጋድ ፣ ከምኡውን እኹል ርሕቀት ካብ ካልኦት ሰባት ምህላው።
4. ምንቅስቓስ / ኣካላዊ ምንቅስቓስ ንስነ-ኣእምሮ ጥዕናናን ከምኡውን ንናይ ኣካላዊ ጥዕናና ከሓይሎ ይኽእል እዩ ። ኣብ ገዛ ውሽጢ ክግበሩ ዝኽእሉ ቀሊል መለማመዲ ኣብነታት ኣብዚ ኣለዉ ።

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

1. መዓልታዊ ብተሌፎን ወይ ከኣ ብማሕበራዊ ሚድያ/መራኸቢታት ምስ ቤተሰብ ከምኡውን የዕሩኽቲ ተራኸብ/ቢ። እንተደእ ከቢድ ሽግር ዘለዎ ሰብ ትፈልጥ እንተኾንካ/ኪ ነቲ ሰብ ምድዋል ንሕና ደቒ ሰባት ኣብ ጊዜ ጸገማትና ሰባት ብዛዕባና ከምዝግደሱልና ክስመዓና የድልየና እዩ።
2. ንስኻትኩም ከም ወለዲ ምስ ደቅኹም ብዛዓባ ናይ ኮሮና ቫይረስን እንታይ እንዳ ኣጋጠመ ምዃኑ ክትዛረቡ ኣንተኾንኩም ንደቅኹም ብዝርድኦም ገርኩም ኣዛርረብውም። ልክዕ ከም ዓበይቲ ቆልዑ ውን ዝተፈላለየ ርዲኢታት ኣለዎም። እንተ ድኣ ደቅኹም እንተፈሪሖም ብዛዓባ እዚ ኩነታት ንደቅኹም ሓበሬታ ምሃቦም ትኽክል እዩ፣ ምፍራሕ ልሙድ/ኖርማል ምኻኑ ውን ኢልካ ንገሮም ፣ ነቶም ቆልዑ ውሕስና ክስምዕም ምእንቲ ሰበ-ስልጣን ሕሙማት ክውሑድዎም ብዝተኻእለ ዕቕሚ እንዳሰርሑ ምኻኖም ግለጸሎም ። እቲ ትህቦም ሓበሬታ ምስቲ ዕድሚኦም ዝተመጣጠነ ክኸውን ኣለዎ።

እንተ ድኣ ቐጻሊ ናይ ስነ-ኣእምራዊ ምልክታት ከም በዓል ፣ ሻቕሎት ፣ ራዕዲ ፣ ጭንቀት /ጽቕጢ ከምኡውን ድቃስ ማስኣን ኣጋጢሙካ/ኪ ትሽገር/ሪ እንተኾንክኢ ምስ ናይ ስነ-ኣእምሮ ክኢላ/ሰብ-ሞያ ዊኒ ኒሃይም ዮሚስኮ ditt navn: telefonnumer.