

SIDA LAGU JOOGO SI NABAD AH XILLIGA FAYRUSKA KORONA



5 farriimo muhiim ah ee ku toosan dadka
qaba cudurka waalida

Cudurka Fayruska korona wuxuu culays saarey qof walba, laakiin gaar ahaan dadka qaba cudurka waalida/dhimirka. Haddii adiga ama saaxiib ama xubin qoys, hadda qabtiin cudurka waalida, halkaan ka hel dhowr taloyin fudud oo gaar ahaan loo sameeyay si lagu



Ku joog si ammaan iyo nabad ah

Mar walba dadka aad la nooshay ka fogow seddax tallaabo (laba mitir/lix fiit). Gacmahaada dhaq si joogto ah. Haddii aad qabtid qufac ama qandho gaaraayo 38°C ama ka sarreeyo, ama dareento in neefsashada kugu adag tahay, wac 111. Raadi iyo oggolow caawin – laakiin ka oggolow kaliya dadka aad taqaanid ama aaminsan tahay, ama mutaddaawac diiwaangashan.



Ku joog si isku xir leh

Waxaa jiro habab badan ee saaxiibada iyo qoyska lala xiriir, ha ahaado wicitaanyada telefoonka iyo warqado ilaa fiideyowga internetka. Waxaad xittaa dareemi kartaa inaad u dhowdahay dadka nolol ahaan muhiim kuu ah markaad ka fikirto iyo fiiriso sawirada.



Lahow dareen ujeeddo leh

Samee liiska shaqoyinka waxtarka ah ee la rabo in guriga laga qabto iyo waxqabadyada raaxada leh. Samee wax qabad maalinle ah aad jeceshahay inaad sameyso. Sii wad waxqabadyadaada maalinlaha sida qubaysiga, labisashada, wax cunidda, wax nadiifinta, dukashada, ka shaqeynta beerta, wax aqrinta, dhegeysiga musiko iyo daawashada barnaamajyadaada telefishinka.



Ku joog si firfircoon

Ku joog hab firfircoon aad ka hesho. Dibedda ku samee jimicsi haddii aad awooddo, ama gudaha ku samee jimicsi fudud haddii aadan awoodin inaad dibedda u baxdo sida kala fidinta jirka.



Ku joog dareemo fiican

Kani waa waqti caal waayid leh, laakiin isku day inaad duulqaad lahaato, iyo is taageerto. Waxaa jiri doono maalmo fiican iyo maalmo xun, laakiin haddii aad walwalsan tahay, isku day inaad isticmaasho hababka la isku dejiyo, la xiriir urur ku caawin karo, ama wac khadka caawinta sida Alzheimer Society.

**XAALADDAAN
WAAN ISLA DHAAFI
DOONNAA IYO WAA
SKU IMAAN DOONNAA
MAR LABAAD**

Sii aqri si aad u hesho taloyin dheeraad ah...

KU JOOGIDA SI AMMAAN IYO NABAD AH

- Waxa ugu muhiimsan waa inaad naftaada iyo midda dadka kale si nabad ah ku hayso. Waa inaad mar walba raacdo hagida dowladda ee ku saabsan ku joogida si ammaan ah. Waxaad baari kartaa wixii aad samayn kartid adigoo dhegeysanaayo idaacadda BBC ee telefishinka ama raadiyaha, ama wargeyska, ama internetka.
- Warqad ku qoran waxyaabaha aad rabtid inaad xasuusato dhig meelo kala duwan ee guriga, tusaale ahaan jikada dhig warqad ku qoran gacmaha dhaq, ama albaabka ku dheji warqad ku qoran dadka ka fogow seddax tallaabo (laba mitir ama lix fiit) markaad dibedda u baxdo. Haddii aad qufacdo ama hindhisto, afkaaga ku dabool suxulkaaga ama naabkin, kadibna tuur.



- Isku day in cuntadaada lagugu keeno gurigaaga. Dukaamo badan waxay qabaan meel internetka dalabka laga sameeyo ama haddii aad internetka geli kartid, internetka ayaad ka dalban kartaa.
- Caawinaad ka raadi iyo ka hel iloyin lagu tashan karo. Dowladdaada hoose ayaa kula xiriirin karo kooxaha mutaddaawiciinta xaafaddaada, wac uun ama u booqo boggooda internetka. Haddii aadan ladnayn, xirfadle caafimaad ayaa adeegga mutaddaawiciinta NHS kaa qaban qaabin doono taageero.
- Sii wad dhammaan tallaabayinka ammaanka, sida xiridda albaabada ama xirashada silsiladda digniinta ee loogu talagalay haddii aad dhacdo. Qof aadan aqoon ha siinin lacag ama kaadhkaaga bankiga, iyo weligaa telefoonka ha ku bixinin faah faahintaada shakhsiyeed.

KU JOOGIDA SI ISKU XIR LEH

Xittaa inkastoo uu hadda adag yahay in fool ka fool lala kulmo saxiibo ama xubino qoys, waxaan weli kula xiriiri karnaa telefoonka ama boostada. Haddii aad internetka gasho waxaa jiro habab badan ee dadka lala xiriiro. Isticmaalida jadwal taariikh wuxuu kugu caawin karaa xasuusida waxyaabo muhiim ah sida goorta aad qorsheynayso inaad qof la xiriirto, sanaduuryada dhalashadaa iyo guurka, dabaaldegyada iyo maalinlaha ciida, saacadaha dukaameysiga gaarka ah ama goorta aad filayso in wax guriga lagugu keeno.

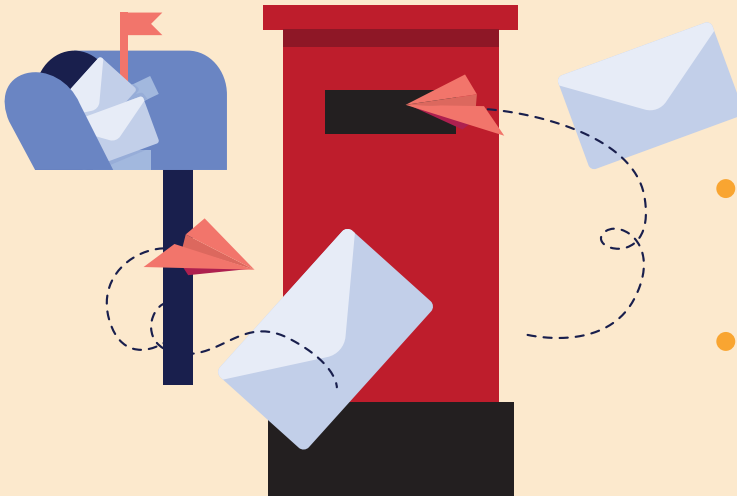
Telefoonka:

- Samee liiska dadka aad telefoon u diri kartid, iyo qorshee goorta aad qof walba wici doontid.
- Telefoon badan waxay leeyihiin habka wicidda nambarada ee otomaatik ah, gaar ahaan nambarada aad si joogto u wacdo, sidaa awgeeda eeg haddii kani qof kuu qaban qaabin karo.
- Haddii aad awooddo, isticmaal adeegga fiideyowga sida Skype ama Zoom si aad la xiriirto qoyska iyo saaxiibada.
- Waxa jiro dad badan aad wici kartid si aad taageero ama talo ka raadsato, waxaa ka mid ah ururka xaafaddaada ee ku caawin karo, ama khadka taageerida Alzheimer Society Dementia Connect (haddii aad wacdo waxay kuu heli karaan adeeg turjubaan www.alzheimers.org.uk/get-support/dementia-connect-support-line).



Boostada:

- Dadka aad jeceshahay warqad iyo kaadh u qor iyo qof ka codso inay boostada ku diraan. Dhallinyaro qaraabo ayaad ka codsan kartaa inay kani kuu sameeyaan sida ilmo awoowe/ayeeyo loo yahay.
- Haddii aad baakado ama warqado heesho, xasuuso inaad gacamahaada dhaqdo markaad furto ka dib.



KU JOOGIDA SI ISKU XIR LEH

Internetka:

- Iimayl u diridda saaxiibo waa hab fudud aad dadka ula xiriiri kartid, iyo la qaybsan kartid sawiro iyo fiideyow.
- Haddii aad internetka geli kartid waxaad ku biiri kartaa koox internet ama madal wadahadal xubinada kale ee jaaliyaddaada.
- Inkastoo dad badan ay guriga joogaan waxaa iminka jiro habab badan ee internetka la isku xiriiro. Saaxiibadaada ama qoyskaaga ayaa kugu caawin karo inaad la hadasho ayadoo la isticmaalaayo adeegyada ugu caansan sida Zoom, WhatsApp ama Skype.



Ku jiro maankaada:

- Waqti u qaadashada ka fikirka dadka muhiimka ah ee nolashaada oo aan halkaas joogin ayaa kaa dareensiin karo inaad u dhowdahay waqti walba.
- Waxaad eegi kartaa album sawir, ama waxaad samayn kartaa buug sheeko ay ku jirto sawiro iyo qoraalo. Mar labaad, weydii qof aad qaraabo tihin sida ilmo awoowe/ayeyyo loo yahay inuu kani kugu caawiyo.
- Isku day inaad ka fikirto xilliyada fiican ee nolashaada – sida xasuus fasax ee farxad leh – kadibna inaad halkaas weli joogto oo kale, halkaas kaadh ka soo dir.
- Bilow inaad qorto xasuus qor si aad ku qorto fikirkaaga iyo dareenkaaga waxaad kani ku qori kartaa warqad ama kombyuutarka.



Hab aad ku xiriirto si ka ballaaran:

- Waxaad weli awoodi doontaa inaad dadka kala hadasho daaqadda, albaabkaaga guriga, ama beertaada. Marba haddii ay joogaan wax ka badan laba mitir, looma baahno inaad ka walwalto.
- Waa inaad fursad u hesho inaad la xiriirto dadka aan waqti dheer aadan la xiriirin.
- Isku day inaad calaamad farax gelin ku dhejiso daaqaddaada hore ama beertaada hortiisa.
- Dad badan waxay daaqaddooda ku dhejiyeen sawirka qaanso roobaad, kaasoo ah astaanta rajada. Midkaaga ayaad sawiri kartaa, ama mid ayaad soo daabaci kartaa iyo maqas ku jari kartaa.



KU JOOGISTA SI FIRFIRCOON

- Isku day inaad dheelitirto wax qabadya firfircoon iyo kuwa raaxada leh. Ururyada Xaafadda ee ku caawiyo waxay soo jeedin karaan waxqabadyo habboon. Haddii aad internetka geli kartid, waxaa bogga internetka Alzheimer's Society ka heli kartaa wax qabadyo badan ee la soo jeediyay.
- Gurigaaga ugu talagalay meelo kala duwan ee lagu qabto wax qabadyo kala duwan.
- Waxaad badanaa fasalo jimicsi ka heli kartaa telefishinka ama internetka, oo isku day inaad raadiso iyo hel mid aad jeceshahay.
- Beddel waxqabadyada ee caadi ahaan ku sameyso dibedda. Tusaale ahaan, waxaad qof aad la nooshahay la tegi kartaa meel lagu lugeeyo, xulo waxa aad jeceshahay inaad ka hadashaan.



- Hubi inaad hesho ilays qorax badan iyohawo cusub. Markaad fadhiisato daaqaddaada agteeda ama albaabka gurigaaga hortiiisa waxaad dareemi doontaa ladnaan dheeraad ah.
- Daawo waxa dhacaayo iyo isku day inaad fahamto wixii aad ka arki kartid daaqaddaada.
- Haddii aad awooddo, shimbiraha cunto u dhig dibedda si aad ka daawato daaqaddaada.
- Haddii aad beer qabtid oo aad tegi kartid, ku raaxeeysa ee ku soco si aad u aragto dhirta ku koro.
- Dibedda ayaad ku soo lugayn kartaa, ama tusaale ahaan waxaad tegi kartaa maqaayad ama dukaan. Laakin xasuuso inaad isticmaasho waji daboole haddii aad dibedda tagto sida dukaan inkastoo lagaa rabo inaad mid isticmaasho. Haddii aad ku dhibtoodo isticmaalka waji daboole, uma baahnid inaad mid isticmaasho. Xasuuso inaad masaafo laba mitir (lix fiit) siido dadka kale.

HAYNTA DAREEN UJEEDDO LEH

- Maalinta xigta u samee qorshe, si uu diyaar u ahaado markaad soo kacdo.
- Waxaad xittaa jadwalkaaga ku dhejin kartaa qaboojiyahaada ama derbiga, ama sabuurad cad isticmaal.
- Wuxuu ahaan karaa qorshaha hal maalin uun ama usbuuca oo dhan. Ku dar dhammaan waxyaabaha aad rabtid inaad sameyso iyo waqtiga aad rabtid inaad sameyso.
- Samee liiska waxyaabaha aad rabtid inaad sameyso iyo mid walba xariiq saar markaad dhammeyso. Ku dar waxqabadyada aad sugayso inaad qabato iyo kuwa aad u baahan tahay inaad sameyso.



KU JOOGISTA DAREEMO FIICAN

- Haddii aad dareemeyso walaac ama xanaaq, tijaabi jimicsiyada tartiib u neefsashada ama kuwa la isku dejiyo, ama dhegeyso musiko ku dejiya. Tartiib u neefsashada: tiri ilaa seddax adigoo hawo si fiican sanko ka soo jiidaaya, kadibna ilaa seddax u tiri adigoo afka hawada ka sii daynaya. Kani seddax jeeer ku cel celi. Is dejinta: kor u qaad garbahaada ilaa dhegahaada si aad awooddo kadibna jilci garbaha ee hoos u deji. Kani seddax jeeer ku cel celi.
- Ha ka welwelin waxyaabaha aadan sameyn karin. Isticmaal xirfadaha aad qabtid iyo ka fikir waxa aad AWOODDO inaad sameyso.
- Sii wad inaad sameyso waxyaabaha aad jeceshahay, sida ugu badan ee suurtoagal ah.
- Dukashada, baraandegida ama dabaaldeg diimeed ayaa laga yaabaa inuu si gaar ah kuu caawiyo haddii aad diin ama caqiido gaar ah leedahay.
- Samee waxyaabaha yareyn doono baahida aad u qabtid inaad dibedda ka soo adeegto, sida soo iibsashada rootiga.
- Naftaada caqabad u samee. Tijaabo cusub samee. Haddii aad qabtid wax qabad aad mar horey xiisayn jirtay, maxaa diidaya inaad dib u tijaabiso?

HELIDDA MACLUUMAAD AAD AAMINI KARTID

Helidda macluumaad lagu tashan karo waa laga marmaan. Waxaad warar casri ee joogto ah ka heli kartaa telefishinka ama raadiyaha BBC, iyo haddii aad rabtid inaad la hadasho qof waxaad wici kartaa:

- Khadka taageerida Alzheimer's Society Dementia Connect ka wac **0333 150 3456**
- The Silver Line **0800 4 70 80 90**
- Talada caafimaadka NHS wac **111** (ama u booqo **www.111.nhs.uk**)

Haddii aad internetka geli kartid, waxaad xittaa macluumaad waxtar leh ka heli kartaa bogag internet lagu tashan karo:

- Alzheimer's Society **www.alzheimers.org.uk**
- Age UK **www.ageuk.org.uk** / Age Cymru **www.ageuk.org.uk/cymru**
- NHS **www.nhs.uk**
- BBC **www.bbc.co.uk**
- Dowladda **www.gov.uk** / **www.gov.wales**
- Public Health England **www.gov.uk/government/organisations/public-health-england**
- Dowladda Hoose
- Race Equality Foundation
www.raceequalityfoundation.org.uk/blog/better-support-for-bame-people-living-with-dementia
- Covid Mutual Aid UK **www.covidmutualaid.org**

Buug yarayaasha waa la beddelay iyo turjumay ka dib markii fasax laga helay Barafasoorka Linda Clare. Soo saarida buug yarayaasha rasmiga ah ee af Ingiriis iyo Welsh waxaa maalgeliyay National Institute for Health Research (NIHR), barnaamij ay hoggaamiyaan University of Exeter, NIHR Older People and Frailty Policy Research Unit, iyo NIHR Applied Research Collaboration South West Peninsula, iyo qoloyinka ay iskaashi la yihiin oo uu ka mid yahay Alzheimer's Society, Innovations in Dementia, Manchester University, Bradford University iyo Brunel University London. Wuxuu ku xiran yahay barnaamijka 'wanaajinta waayo aragnimada Dementia and Enhancing Active Life' (IDEAL) oo uu aasaasey iyo maalgeliyey Economic and Social Research Council iyo NIHR (ES/L001853/2) iyo Alzheimer's Society Centre of Excellence