

## Aan si wadajir ah uga taxaddarno dhallinyarada, oo aan ka hortagno faafitaanka feyruska koroona

Sida ay dowladdu soo jeedisay ee ah in kulamada ay dadku isugu imaanayaan la xadiday, oo aanay ka badnaan karin 10 qof, ayaa sidoo kale waxaa la soo jeedinayaa in qofku aanu tagin goobaha guud ee la isugu yimaado. Si loo yareeyo faafista cudurka feyruska koroona, ayaa waxaa habboon in dadku sida ugu macquulsan ay iskaga daayaan kulamada bulshadeed ee fool ka foolka ah. Sidaas waa in la yeelo, si loo ilaaliyo dadka u nugul halista cudurrada (riskiryhmä), islamarkaana nidaamka daryeelka caafimaadka aan loo gelin shaqo dheeraad ah, oo aan la mashquulin.

Inkasta oo ay tahay in qofka dhallinyarada ah uu barto in uu qaado mas'uuliyadda waxa uu samaynaayo, haddana mas'uuliyadda ugu weyn ee carruurta aan qaangaarka ahayn, waxaa ay dusha ka saaran tahay waalidka. Booliska iyo hay'adaha qaabilsan arrimaha dhallinyarada waxaa ay waalidiinta ka codsanayaan, in ay dhallinyarada mowduucaas kala hadlaan.

Carruurta iyo dhallinyaradu wax badan ayay si wadajir ah u wada socdaan, waxaana ay waqtiga ku qaataan magaalada iyagoo kooxo aad u badan ah. Xilligaan haatan lagu jiro waa in la iska daayo dhaqdhaqaaqa iyo socodka dheeraadka ah ee aan loo baahnayn, iyo sidoo kale kulamada iyo isu imaatinka goobaha guud ee lagu kulmo. Sidoo kale waan in laga joogsado oo aan la tagin beerta madaddaalada (leikkipuisto), garoomada isboortiga iyo goobaha la isugu yimaado- ugu yaraan illaa iyo bisha soo socota.

Dalka Finland wuxuu haatan ku jiraa xaalad aan caadi ahayn (xukun degdeg ah). Haddii uu qofku u hoggaansami waayo amarrada iyo talooyinka ay bixinayaan hawl-wadeennada dowladda, waxaa dhici kartaa in arrinkaas uu khatar geliyo dadka kale. Haddaba waa in dhammaan dadka oo dhan ay haatan arrinkaas fiiro gaar ah u yeeshaan. Xitaa carruurta iyo dhallinyaradu waa in ay arrinkaas tixgelin gaar ah siiyaan.

### Saaxiibadaa waxaad kula sheekeysan kartaa dhanka baraha bulshada

Hadda waxaa fiican in la iskula xiriirio dhanka baraha bulshada (some), ku wac saaxiibkaa dhanka fiidiyowga telefoonka, ciyaara ciyaaraha fiidiyowga ama telefoonka, buugaag ku akhriso guriga dhexdiisa. Inkasta oo wada kulankii fool ka foolka ahaa la xadiday, haddana dhallinyardu waa kuwo xariifiin ku ah in ay iskula xiiriiraan qaabab kale!

### Shaqaalaha arrimaha dhallinyarada ayaa ku caawinaya dhallinyarada dhanka internetka

Shaqaalaha arrimaha dhallinyarada waxaa hawlihii ay guryaha dhallinyarada ka hayeen u beddeleen dhanka internetka, sidoo kale waxaa ay u soo baxayaan magaalada oo dhallinyarada ayay soo dhexgalayaan. Shaqooyinka dhallinyarada ee digitaalka ahna waxaa lagu sameyn doonaa dhanka internetka, iyadoo qaabab kala duwan ah. Shaqaalaha dhallinyaradu waxaa ay heegan ahaan ugu jiraan dhanka Whatsapp-ka, Discord-chat-ka ja Instagramka. Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan adeegyada dhallinyarada loo qabto waxaad ka heli kartaa cinwaanka internetka ee ah: nuortenvantaa.fi iyo baraha bulshada ee dhallinyarada Vantaa.

Si wadajir ah ayaan uga hortagi karnaa faafintaa feyruska koroona- Waxaan dhammaan guryaha iyo qoysaska oo dhan u rajaynayaa in ay helaan caafimaad iyo awood waxqabad oo ay kaga baxaan xaaladahaan aan caadiga ahayn ee haatan aan ku jirno.

Mahadsanidin

Booliska bariga Uusimaa iyo hay'adda adeegyada dhallinyarada ee Vantaa.