

Ku waalidiinta

Waxannu hadda laga bilaabo rabnaa in aannu toddobaad kasta ardayda iyo shaqaalaha iskuulka ka qaadno tijaabada fayruska koroonaha. Halkan waxa aad ka helaysaa macluumaad ku saabsan tijaabada oo ku socda waalidiinta.

Hadafka laga leeyahay tijaabadan dad badan hal mar laga wada qaadayo (tijaabo-wadareed) ayaa ah in ardayda iyo shaqaalaha ku bedqabaan iskuulka, iyo in dhallinyaradu fursad u hesho in ay si dhakhso ah ugu soo laaban karto noloshii caadiga ahayd, xataa iyadoo weli lagu jiro cudurka safmarka ah. Marka arday iyo shaqaale badan tijaabo looga qaado si joogto ah, waxa degmada Oslo ay xilli hore ogaan kartaa is-qaadsiinta cudurka, dadka laga helay ayaa gooni looga saari karaa dadka, waxa la raadin karaa dadkii u dhawaaday qofka cudurka laga helay waxaana dadkaas la gelin karaa karantiil.

Dhallinyaradu inta badan ma dareemaan wax calaamado ah, ama waxa ku yimaada calaamado khafiif ah, haddii koroonahu ku dhaco, iyadoo isla markaana dad badan ku xidhan. Arrintani waxay keeni kartaa in ay si fudud cudurka u qaadsiyaan dadka kale iyaga oo aan ogeyn ba inay cudurka qabaan.

Ogow

- Waa ikhtiyaar in ardaygu tijaabo iska qaado.
- Looma baahna in oggolaansho laga helo waalidka si looga qaybgalo tijaabo-wadareedka.
- Waalidka ama masuulka ilmahu way dhiiban karaan aragtida ay ka qabaan in ilmaha tijaabo laga qaado iyo in kale. Ogeysiya macalinka xidhiidhka haddii aydaan rabin in ilmahiina laga qaado tijaabada.
- Inkastoo ardayda si joogto ah looga qaadayo tijaabo haddana waxa muhiim ah in ay weli ku dhaqmaan talooyinka ka hortagga cudurka ee dadka oo dhan khuseeya.

Qaabkan ayaa tijaabada loo qaadayaa

Ardayda ayaa iskood tijaabada iska qaadaya iyadoo jooga qolka fasalka.

Tijaabada waxa laga qaadaya keliya qaybta hore ee gudaha sanko. Waa hab ka fudud tijaabada laga qaado gudaha fog ee sanko iyo qoriga la geliyo dalqada, oo ah habka caadi ahaan loo qaado tijaabada koroonaha.

Tani waa tijaabada degdegga ah, oo macnaheedu yahay in natiijada tijaabadu diyaar tahay 20–60 daqiiqo kaddib marka la qaado tijaabada.

Maxaa dhacaya haddii tijaabada cudurka laga waayo?

Waxannu filaynaa in tijaabooyinka intooda badan sheegi doonaan in qofka laga waayey cudurka koroonaha. Marka ay sidaa noqoto ardaydu waxa ay sii wadan doontaa casharkooda, maalinta iskuulkuna waxay u socon doontaa sidii lagu talogalay.

Maxaa dhacaya haddii tijaabada cudurka laga helo?

Haddii tijaabadu sheegto in qof ka mid fasalka laga helay cudurka, waxa dhacaya arrimahan:

- Kooxda tijaabada ka masuulka ah ayaa wacaysa maamulka iskuuka oo u sheegaysa in fasalka cudurka laga helay. Ilaalinta macluumaadka qofka darteed ma sheegi doonaan qofka laga helay cudurka.
- Maamulka iskuulka ayaa fasalka u sheegaya in tijaabadii cudurka laga helay, iyo macnaheeda. Fasalka oo dhan waxa la siinayaa af-dabool waxaana loo dirayaa guryahooda si ay u galaan karantiilka sugitaanka.
- Kooxda tijaabada ka masuulka ah ayaa wici doona kooxda raadraaca is-qaadsiinta cudurka ee xaafadda, waaxanay u sheegi doonaan qofka cudurka laga helay.
- Kooxda raadraaca is-qaadsiinta cudurka ayaa si caadi ah ula xidhiidhi doonta qofka cudurka laga helay iyo dadkii u dhawaaday.

Maxaa dhacaya haddii wax ka khaldamaan qaadista tijaabada?

Haddii khalad dhaco marka tijaabada la qaadayo ama marka la baadhayo tijaabada, waxa tijaabadu noqon kartaa mid aan la hubin. Taas oo macnaheedu yahay in aan la sheegi karin in qofka laga helay ama laga waayey cudurka.

Markaas oo kale kaaliyeyaasha qaadista tijaabada ayaa ku soo noqon kara fasalka oo tijaabo cusub ka qaadi kara qofka ama dadka ay khuseeyso.

Waajibka xog qarinta

Iskuulka waxa waajib ku ah inuu qariyo xogta, waxaanu si wacan u ilaalin doonaa xogta u gaarka ah ardayga. Haddii ardayga laga helo fayruska waxa loo sheegi doonaa keliya ardayga iyo haddii loo baahan yahay waalidkiisa ama masuuliyiintiisa.