

ብኮቪድ እዋን ከመይ ጌርና ዉጥረት ምጉዳል ከምኡውን ቁልዑ ክዕውቱ ምሕጋዝ ንክእል? ርእሱ-ቅትለት፣ ጭንቀት፣ ከምኡውን ድራግ ብዘይ ግብእ ምጥቃም ብመንእሰያት ኣብ እዋን ዉጥረት ክውስኽ ይኸእል። መብዛሕትኦም ናይ ቁልዑ ምጉዳእ ዝፍጸም ዓበይቲ ወሳኒ ኹነት ምስ በጽሑ እዩ። ዝኾነ ኾይኑ ብዙሕ ክንገብር ንክእል። ቁልዑ ሕጂ ንክዕውቱ ንምሕጋዝ 10 ሓሳባት ኣብዚ ኣለዉ፡

- 1. ቁልዑ ማሕበራዊ ምትእስሳር ክህልዎም ከምኡውን ብኣካል ብርሕቕት ክጸንሑ ሓግዝዎም።** ምስ ዓርኪታቶም ከምኡውን ኣዝማይም ዝቀረብ ዝምድና ክኣብይ ንምቅጻል ብመርብ ብምርኻብ ወይ በብእዋኖም 6 ኣእጋር ብምርሓቅ ኣብ ደገ ወይ ኣብ መናፈሻ ወይ ብእግሪ መንገዲ ምስ ዓርኪታቶም ይራኽቡ።
- 2. ምስ ቁልዑ-ኹም ተዘራረቡ።** ከም ስድራቤታት ቁልዑውን ይፈርሁ ይኸውን ወይ ብቀለሉ ናይ መዓልታዊ ስርሖም ይስሕቱ። ሕተትዎም ብዛዕባ ዘሸቐሎም። መልሶም ብኸመይ ከምትዘረቡዎም ይሕብሩኹም። ኣጽናንዑዎም፣ ዋላ'ኳ ከቢድ እንተኾነ እሳቶምን ወለዶምን ኣብዚ ዉሽጢ ክነብሩ እዩም።
- 3. ሓገዝ ሕተቱ** ብፍላይ ህጻን እንተደኣ ኣለኹም። ህጻናት ንወለዶም የድክሙን የበሰጩው። እዚኣተን ስምዒታት ንገለጹም ወለዲ ንህጻኖም ክጎድኡ ይገብሮም። እዚውን ናይ መጀመርታ ሽዱሽተ ኣዋርሕ ብጣዕሚ ሓደገኛ ዕድሙ ይገብሮ ንህስያ ህጻናት። ህጻን እንተደኣ ኣለኹም ኣብ ገዛ እዚኣቶም ልሙድ ዝኾኑ ስምዒታት ተጸብዩ። ከመይ ጌርኩም ርግእ ከምትብሉ ሕጂ መዱብ ግብሩ። እቲ ህጻን ምብኻይ ጠጠው እንተደኣ ዘየበለ ከኣ ኪደፍፍኣኹም እንተኾነ ነቲ ህጻን ኮፍ ኣብሉዎ ከኣ ርእስኹም ኣክቡ። ንጽፍይ ኣየር ደገ ውጹ። ንመሓዘኹም ደዉሉ፣ ኣብ እዝኒ ዝኣቱ መስምዒ ሙዚቃ ተጠቐሙ ከምኡውን ተጸብዩ።
- 4. ናይ ህጻናት ወለዲ ደግፋዎም።** ኣብ ገዛ ዉሽጢ ህጻናት ዘለዎም ዕርኽትኹም ወይ ኣዝማይኩም ብጽሑዎም። ምኽሪ ከይሃብኩም ንምስማእ ፈትኑ- ምስማዕ ጥራይ ብዙሕ ይሕግዝ።
- 5. ንጎረቤትኩም ኣልውዎም።** ከብ ቤት ትምህርቲ ወይ መግቢ ዝዕደሉሉ ቦታ ናይ መግቢ ከረጲት ብምልኣል፣ ንዘድልዩም ስድራቤታት ዲያፕራር ብምርኻብ፣ መግቢ ብምስራሕ ሓገዝ ምሃብ። ንሓገዝ 211 ይደውሉ ወይ እዚ መርበብ ብጽሑ። <https://nhwa.org/COVID-19>
- 6. ኣእምሮኣዊ ጥዕና ኣስጉም (ንወለዲ ከምኡውን ንቁልዑ)።** ጭንቀት ልሙድን ከምኡውን ምሕዳም ይካኣል። እዘም ናይ ጭንቀት ታራኽ ዘለዎም፣ ናጽላታት ዘለዎም ወለዲ፣ ከምኡውን ከብ ስራሕ ዝወጹ ሰባት ብፍላይ ኣብ ሓደጋ እዩም። ልሙድ ዝኾኑ ናይ ጭንቀት ምልክታት ምልላይ፣ ቁጥዓን ምሕራቕን፣ ሓይሊ ምጥፋእ፣ ንመዓልታዊ ንጥፈታት ድልዩት ምስኣን፣ ረዳኢ ዘይብሉ ኹይኑ ምስማዕ፣ ከምኡውን ተስፋ ምቕራጽ። እንተደኣ ዘተሓሳስቡኩም ኹይኑ ንሓገዝ ምስ ሓኪም ተራኽቡ ወይ ጸገም ፈለጥቲ ዜራኽቡ ኩሉ ግዜ ክርኽቡ ይኸእሉ። 1-866-427-4747. ንዝእርእስኹም ብምሕላይ ኣርኣዶ ኹኑ፣ ከምኡውን ኣካላትኩም ብምዉስዎስ፣ ብምስትንታን፣ ብሙዚቃ፣ ብመሕለፊ ግዜ፣ ብጥበብ፣ብድጋ ወይ ምስ ዕርኽቲኹምን ስድራን ምዝዋር ብዝመሳሰሉ መንገዲ ዉጥረትኩም ንምቅጽጻር ተበራትዑ።
- 7. ኣብ ሕይወትኩም ንዘለዉ ቁልዑ ኣዘራርቡዎም።** መማህራን ናይ ጉድኣትን ሸለል ምባል ምልክታት ምልላይ ይኸእሉ። ቤት ትምህርቲ ብምእዳው ምኽንያት ከብ ርእይቶ ወጻኢ ዝኾኑ ቁልዑ ዝበለጸ ዝተቐልዑ እዮም።
- 8. ገዛኹም ዝተሓለወ ምኺኑ ኣረጋግጹ።** ለውጢ ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታት፣ ቕጠባዊ ጸገማት፣ ብሓባር ኣብ ጸቢብ መንበሪ ምኽን ናይ ስድራ ዓመጽ ይወስኽ። ምኽሪ ዝህቡ ብሄራዊ ማእከላት ደዉሉ (800-799-7233)። መብዛሕትኦም ብናይ ጠበንጃ ዓመጽ ዝጥቑኡ ናይ ስድራ ኣባላት እዩም። ኣብ ገዛኹም እንተደኣ ጠበንጃ ኣሎ ተጠንቐቕ፣ ሕቡእዎ፣ ነቲ ጥይት ኣራግፋዎ፣ ከምኡውን ብመፍትሕ ዕጸውዎ። ልዕሊ ዓቕን ዝኾነ ፈውሲ ከምኡውን ወልፊ ተኸላኸሉ፣ ንኹሉ መስተ፣ ዘደንዝዝ ፈውሲ፣ ትምባኽ፣ ሽጋራ፣ ሓሽሽ፣ ከምኡውን ፈውስታት፣ ዕጸዉ። ኣብ ኣካባቢኹም ዘሎ ሳጹን ነቲ ፈውሲ ኣዉግድዎ። <http://www.takebackyourmeds.org>
- 9. ምስ ማህበረሰብኩም ተሳተፉ።** ዉሳኔ ዝገብሩ ብዛዕባ ናይ ማህበራዊ ድሕነት መርበብ ንምጥንኻር ከብ ኩላትና ምስማእ ይደልዩ። ብዜተኣማምን መንገዲ ወለንተኛ ክትኹኑ ድለዩ። ንካልኣት ምሕጋዝ (ከምኡውን ዓበይቲ ቁልዑ ከምኡውን ኣፍላ መንእሰያት) ዉጥረቶም ንምጽራር ዘክእል ዕለማ ይህበኩ። ናይ ቈጽራ ህዝቢ ቕጥዒ ምልኡ። ኣብ እዋን ምርጫ ምረጹ።
- 10. ኣዎንታዊ እዋን ፍጠሩ።** ብእግሪ ተዛወሩ፣ ጸዋታ ተጻውቱ፣ ብኢድ ዝስራሕ ፕሮጀክት ምስራሕ፣ ብሓባር ገለ ነገር ምክሻን ወይ ምስንካት። ብዛዕባ ስድራቤት ታሪኽ ከምኡውን ባህሊ ተማሃሩ። ቁልዑ ብኩርሽ ኣዎንታዊ መልእኽቲ ክጽሕፉ ወይ ምልክታት ሰሪሖም ኣብ ወጻኢ ገዛኹም ክልጥፍዎ ሓግዝዎም። ብዙሕ ስድራቤታት ተቀራሪቦም ብሓባር ኹይና ነዚ ቀዉሲ ኣብ ገጽና ከሎ። ዜሕጉስ ተዘክሮታት ንምፍጥር መንገዲ ድለዩ፣ ሕጂ እውን እንተ ኹኑ።

