


Taageerada Caafimaadka Dhimirka muddada COVID-19


Waa okay in aadan dareemin okay. Dad badan ayaa laga yaabaa inay dareemaan murugo, welwel, cabsi, isku-buuqsanaan ama cadho muddada COVID-19. Kuwaasi waa jawaab-celin caadi ah oo ku aadan xaaladahan aan la-filayn ama kadeedka leh.




Ku xidhnaw. Ciyaar cayaar dalwaddi, soo fiiri jiiraan, gal kulan fiidiyow ah.



Firfircoonow oo naftaada daryeel. Jimicso, wax fiican cun, hurdo kugu filan hel.




Waqti ku qaad xiriir fogaal ama telefon asxaabtaada, qoyska ama kuwa aad jeceshahay.



Baro wax cusub. isku-day madaadaalo cusub ama qaado koorso onlayn ahe.



Qof kale caawi. Samaynta wax fiican waxay noqon kartaa dareemis fiican.




Raadso caawimo. Qof aad aaminsantahay la hadal ama raadso caawimo xirfadayahan.

Aad ayey uga sii adag tahay la-tacaalista murugo iyo welwel muddada COVID-19 markaad hore u lahayd kadeed dheeraad ah. Tusaale ahaan, markaanad haysan cunto iyo lacag kugu filan, aad la nooshahay qof ku dhiba, aanad dareemayn ammaan xaafadaada, ama aad la-tacaalayso xaalado aad cadaalad ahayn sida midab-takoor ama qaabab kale oo takooris ah.

Keli ma tihid. Taageero ayaa jirta.

Wac 211 haddii ay ku haysato waqti adag. Wicista 211 qof kastaa wuxu xidhmi karaa taageero caafimaad dhimir oo bilaasha ah, oo ay ku jiraan carruurta, waayeelka iyo jaaliyadaha la-ssoco, Dhaladka ah, Madowga ama LGBTQ2S (khaniisiinta iwm).

Tarjumadda luqadda ayaa la heli karaa haddii aadan ku hadan Ingiriisi.



Waa waqti dhib badan.
Raadso caawimo si aad u hesho taageero caafimaad dhimir. **Wac 211, 24 saac maalintii, 7 maalmood toddobaadkii.**