



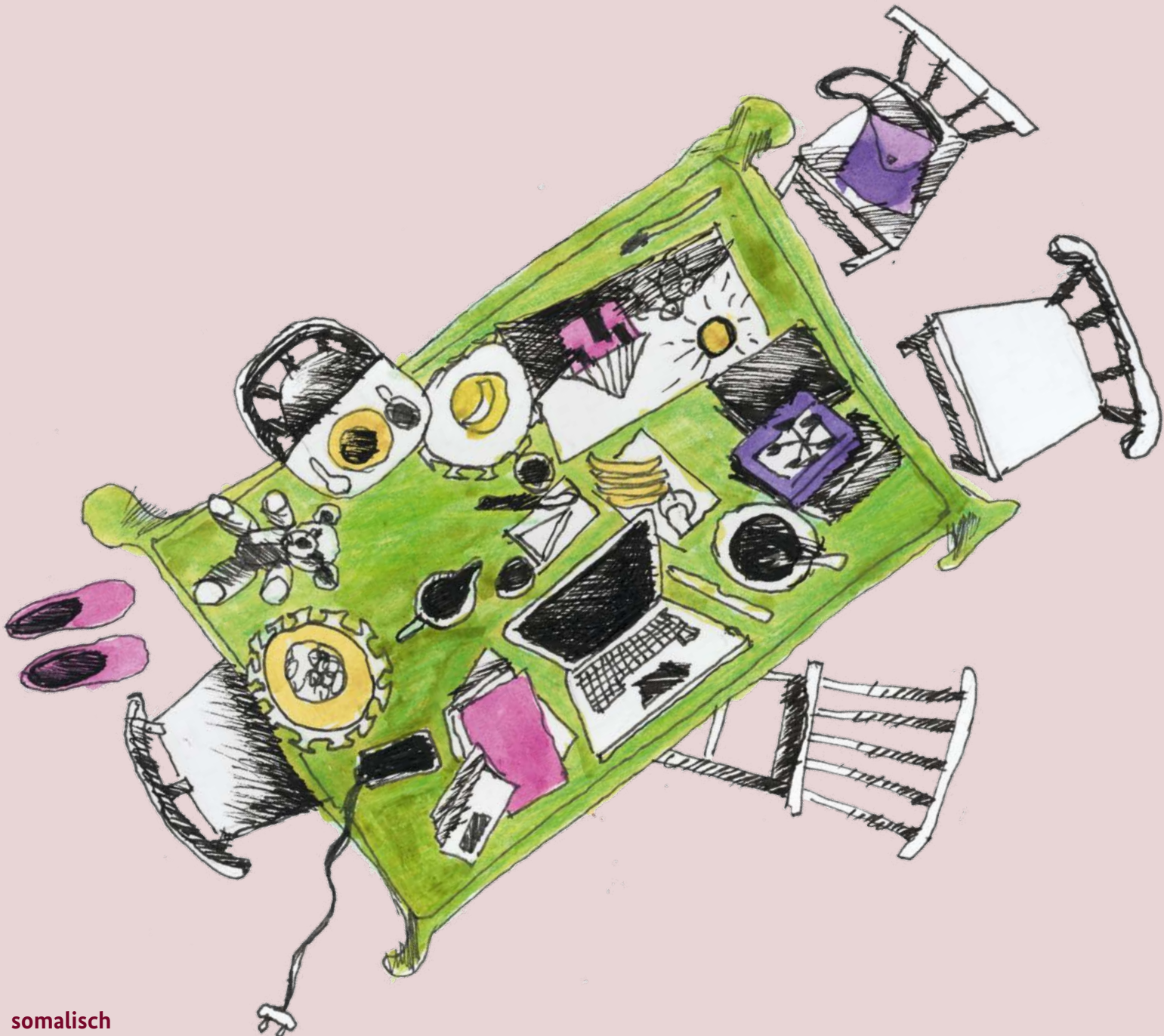
Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



Xaalad gaar ah oo Qoyska oo idil saamaysay

Talooyin looga hortegayo, qalalaasaha Qoyska,
ka dib xadidaadda xiriirka bulshada Korona-ha awgii



Xadidaadda xiriirka bulshada ee looga hortegayo Korona-ha

Fayraska Korona ayaa si dhakhso ah ugu faafay caalamka oo idil. Siyaasada dalka Jarmalkuna waxay qaaday tillaabooyin kala duwan oo looga hortago ama lagu xakamaynayo fiditaanka cudurkan. Sida, xaddidaad baaxada leh oo la saaray guud ahaan nolosha dadweynaha iyo xiriirka bulshada.

Sidaa darteed, waxaa dadka intiisa badan soo foodsaaray, xaalad wakhti iyo go'doonsanaan shaqsiyadeed, iyad oo aanay ilaa hada cadayn xiliga arintan laga gudbayo.

Xadidaadda xiriirka bulshada ayaa qoysaska qaarkood u noqotay fursad ay waqti badan isugu helaan oo ay si wacan u wada qaataan. Halka qaybo kale oo Qoysas ah ay wajahayaan isku dhacyo salka ku haya culaysyo ay sababeen shaqo la'aan, caqabado dhaqaale ama dhibaatooyin qoyska hore uga dhex jiray.

Saamayn nooc ah, ayay xadidaadda xiriirku ku yeelan kartaa nolol maalmeedka qoysaska iyo lammaanaha?

Kolka aad maalinta inteeda badan qoyska ama lamaanahaaga kula qaadato hoy kooban, guri la wadaago ama xarumaha soo-dhowaynta ayaa noqon kara caqabad, dad badan ku dhalisa walaac.

Isku dhaca iyo is maandhaafka Qoyska, gaar ahaan waalidiinta iyo carruurta, amaba lamaanaha ayaa noqon kara kuwo soo noq noqda amaba xoogeysta.

Xiligan xadidaadda xiriirka Bulshada ayaa waxaa kor u kaca qalalaasaha guriga ee ka dhanka ah haweenka iyo carruurta. **Ha sugin in aad caawimaad raadsato inta xadidaadda la qaadayo!** Gunaanadka macluumaadkan ayaad ka helaysaa, xirriro kala duwan oo caawimaad bixiya.



Waxaad ku wajihi karaysaa:

- Si habsami leh uga wada hadla Mushkiladaha iaad wajahaysaan oo xal wadajir ah raadiya
- Had iyo goor u bax hawo qaadasho, lugee ama baaskiil kaxayso, adiga oo keli ah
- Xubin kasta oo qoyska ka mid ah, waa inay heshaa wakhti u gaar ah oo si xasiloon ay u keliyaysan karto
- Si joogta ah Qoyskaaga uga la hadal, baahida qof walba u qabo, adigoo ka talo gelinaya ubadkaaga.

Walaaca haleela Qoysaska

Haynta iyo xanaanaynta caruurta aan tegin ama mar dhif tagaya xanaanada ama dugsiyadu ayaa abuuri kara jawi culus.

Waxaad awoodaa, in aad hoos u dhigto walaaca qoyskaagu wajahayo! Tusmooyinka ugu wanaagsan ee qoysasku ay uga gudbi karayaa, xiliga Koronaha ayaa xafiiska Federaalka ee ka hortaga Masiibooyinka iyo taakulaynta Bulshadu uu ka soo saaray talooyin wax ku ool ah!

Ubadkaaga waxaad ku caawin kartaa,

- Xiliga barashada, ciyaarta, cunada iyo hurdada oo loo qoondeeyo. Waxa kale oo aad diyaarin kartaa qorshe todobaadka oo idil ah, kaasi oo la dhigayo goob qof walba uu arki karo. Adiga oo isticmaalaya luuqad ku habboon da'da carruurtaada, waxaad tusaalayn kartaa, sababta aanay u booqan karin awoowe iyo ayeeyadood ama saaxiibadood, mudada lagu guda jiro xadidaadda xiriirka.
- Kala sheekayso carruurtaada dareenka iyo cabsida ay qabaan, una dhego nuglow ubadkaaga, xitaa haddii ay hadalka kugu soo celceliyaan.
- Ka taxadar, inay xadidnaato macluumaadka caruurtaadu ka helaan warbaahinta ama ay ka helaan macluumaadka da'dooda ku haboon.
- Ku dadaal in carruurtaadu ay dibada ku soo ciyaaran si ay hawo cusub u soo qaataan.

Dulqaad iyo aragti togan wax ku eeg

Sida ugu haboon ee looga gudbi karo waqtigan, waa inaga oo nafteenna iyo tan dadka kaleba u dhabar adaygna, qalibiga ku hay, in ka gudbida xaaladda gaarka ah ay tahay mid dhamaanteen ina ku wada adag.

Isla mar ahaantaana, waa muhiim inaadan hilmaamin aragtida togan oo aad carruurtaada waqti la qaadato.

Talooyinka soo socda ayaa kaa caawin kara:

- Iskuday inaad maalin walba qorshayso ugu yaraan hal arin oo wanaagsan. Sida wicitaan fiidiyow oo saaxiibada ama ehelkaaga, in aad u akhriso carruurtaada sheeko aad xiisa u leh, in aad kariso cunada aad jeceshahay, wada ciyaartaan ama wax kasta oo adiga iyo qoyskaaga xiise gelinaya.
- Fiiro gaar ah u yeelato, waxyaabaha carruurtaadu sida haboon u qabtaan, kuna amaana waxqabadkooda.
- Qor habeen kasta saddex waxyaalood oo maalinimadii si wanaagsan u qabsoomay. Maxayse ahayd kaalinta aad shaqsiyan ku lahayd?

Hoos kala socio Talooyinka waalidiinta oo dheeri ah

www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.html



Walaaca haleela Lamaanaha

Dhibaatooyinka Safmareenka Korona ayaa dad badan ku abuuray cabsi nololeed oo qofku u baqayo caafimaadkiisa, qoyskiisa iyo isku halaynta shaqadiisa.

Dareenka xun sida cadhada iyo xanaaqa ayaa kordhi kara ama aad u xoogaysan kara. Xaaladaha noocaas ah ayaa halis u ah, in ay kordhaan qalalaasaha gurigu. Inta badan gacan ka hadalku, wuxuu ka yimaadaa ragga. Balse gacan ka hadal ka dhan ah carruurta ama lammaanaha ayaa ka iman kara haweenka.

Sidee u xakameyn karaa cadhadayda?

Walaacu waa inaanu marnaba noqon, mid qaab gacan ka hadal ah lagu la dhaco dadka kale. Madasha Federaalka ee Ragga oo kaashanaysa bahwadaagteeda ayaa soo diyaarisay talooyin ku wajahan, sida aad u la tacaali karayso cadhadaada.

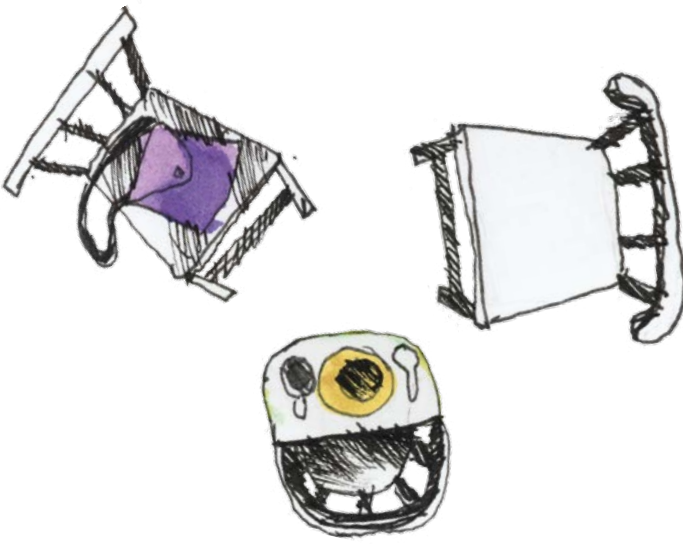
Waxaa lagu talinayaa

- Haddii ay suurgal tahay, qof kale taleefan kula hadal, adiga oo uga waramaya xaaladaada.
- Fiiro gaar ah u yeelo astaamaha digniinta kuu noqon kara sida qaylada, gariirka ama karaha, kuwaasi oo ku tusaya inaad is xakamayntaada lumi karto.
- Haddii aad aragto digniinahan, jooji doodaha walaaca dhalin kara u sheeg ehelkaaga, in aad u baahantahay qadar wakhti ah oo kuu gaar ah.
- Ka fiirsashada, sida ugu haboon ee xaaladda noocaasi ah loo dejiyo. Waxay noqon kartaa qaabab aad u fudud sida socodka, galaas biyo ah ama neefta oo si qoto dheer aad gudaha iyo dibedda ugu neefsato.

Wixii intaa dheer hoos kala socio

www.bundesforum-maenner.de/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck
Macluumaadka ragga oo 20 luqadood ku qoran

Si kastaba: Inta badan dhibbanayaasha qalalaasaha gurigu waa haween iyo carruur, balse waxaa jira rag iyagu dhibanayaal ah!



Ha ka xishoon, inaad raadsato oo aad aqbasho in lagu caawiyo. Dhibanuhu eed kuma laha dhibaataada. Ma laha sabab uu uga xishoodo.

Talo bixin luqado kala duwan ah

Adigu ma tahay dhibane? Shaki ma kaaga jiraa, in halka aad ku nooshahay, ay ka jiraan qalalaasaha guriga ama dhibaataaynta ka dhanka ah carruurta? Caawimaad raadso. Kala tasho sida ugu haboon ee aad u badbaadin karto naftaada iyo tan dadka kaleba.

Xagee talo bixin ka heli karaa?

Gargaarka Taleefanka ee gacan ka hadalka ka dhanka ah dumarka 08000 116016

Wicitaanku waa bilaash iyo qarsoodi, 24 saac maalintii,

Talo-bixin 17 luqadood oo shisheeye
www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html

Wada sheekaysi deg deg ah maalin walba 12 duhurkii illaa 8-da fiidnimo

www.hilfetelefon.de

Talo bixinta khadka emaylka ama balan qabsashada

www.hilfetelefon.de

Taleefanka gargaarka haweenka uurka leh ee ku sugan xaalad khatar ah 0800 4040020

Wicitaanku waa lacag la'aan iyo qarsoodi, 24 saac maalintii

Talo-bixin 17 luqadood oo shisheeye
www.schwanger-und-viele-fragen.de/de

Gargaarka taleefanka ee xadgudubka galmada 0800 255530

Wicitaan bilaash iyo qarsood ah, Isniin, Arbaco, Jimce 9 aroornimo. – 2 duruhnimo. iyo Talaadad, Khamiista 3 galabnimo. – 8 fiidnimo.
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Khadka tooska ah ee taleefanka caawinta dhalinyarada

www.save-me-online.de

Taleefanka Talo bixiye 0800 1110111 / 0800 1110222

Wicitaan lacag la'aan iyo qarsoodi, 24ka saacadood maalintii, sidoo kale talo bixin khadka emaylka ah ama wada sheekaysiga hoos ka eeg online.telefonseelsorge.de

Taleefanka waalidiinta „Number ka dhanka ah murugada“ 0800 1110550

Waa lacag la'aan iyo qarsoodi, Isniin – Fr 9 – 11 Saac und Talaada, Khamiis 17 – 19 Saac
www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html

Taleefanka carruurta iyo dhalinyarada 116111

Waa lacag la'aan iyo qarsoodi, Isniin – Sabti 2-da – 8-da fiidnimo iyo Isniinta, Arbacada, Khamiista 10-ka – 12-ka, sidoo kale talo bixiyaha khadka emaylka ama wada sheekaysiga www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Macluumaadka taagan ee firuska korona oo luqado kala duwan ah ayaad hoos ka heli karaysaa

www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus
www.zusammengegencorona.de
www.covid-information.org
www.mimi-gegen-gewalt.de

Soo-saare

Soo saare

Wakiilka Dowladda Federaalka u qaabilsan arimaha
Socdaalka, Qaxootiga iyo Is-dhexgalka
Die Beauftragte der Bundesregierung für
Migration, Flüchtlinge und Integration
11012 Berlin
Email: integrationsbeauftragte@bk.bund.de
www.integrationsbeauftragte.de

iyo

Xarunta Dhaqanka-Caafimaadka (EMZ e.V.), 30175 Hannover
www.mimi-gegen-gewalt.de

Laga soo bilaabo 1.7.2020

Daabacaad Deanhills.com, 55130 Mainz

Daymada eindruck.net, 30175 Hannover

Sida aad u dalbankarto

Dalabka waraaqaha daabacan kala xiriiir
Ethno-Medizinische Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover
Email: berlin@mimi.eu

Dalbashada Khadka www.mimi-gegen-gewalt.de
www.mimi-bestellportal.de

La soo deg www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus

Luuqadaha aad helikarayso waa 25 af

Tixraacyada URL

Macluumaadka aanu soo xiganayno ee ka baxsan warbixintan
waxaa mas'uul ka ah soo saarayaasha halkan lagu xusay.

Xigasho

Xafiiska Federaalka ee ka hortaga Masiibooyinka iyo taakulaynta
Bulshada,

Madasha Federaalka ee Ragga,

Machadka Daraasada Caafimaadka Dhaqamada-kala-duwan,
Jaamacada-lamaan ee Baden-Wuerttemberg,
Villingen-Schwenningen

Daabacaadan waxaa si bilaash ah idiin ku diyaariyay Wakiilka
Dowladda Dhexe ee arimaha Socdaalka, Qaxootiga iyo Isdhaxgalka
iyo Xarunta Dhaqanka-Caafimaadka ee Ethno-Medical (EMZ e.V.).
Ma adeegsan karaan Xisbiyada ama mida kalkaaliyayaashoodu
ujeedo doorasho, inta lagu gudajiraan ololaha doorashada. Guud
ahaan doorashooyinka heer Yurub, dawlada dhexe, Dawlad
goboleedyada iyo kuwa maxalliga ah.

Buug-yarahan macluumaadka waxa uu qayb ka mid ah mashruuca
ka-hortagga qalalaasaha ee MiMi – mashruucan oo ka socda
xarunta Dhaqanka-Caafimaadka ee Ethno-Medical (EMZ e.V.)
waxaana maalgaliya Wakiilka Dowladda Dhexe ee arimaha
Socdaalka, Qaxootiga iyo Is-dhex-galka.