

Muhimman Dabarun Zamantakewa

Jagora ga masu bada amsa akan COVID-19



Espe

Kunshi na 1: Koshin lafiyarka da wadata.....

Ba za ka iya kula da wadansu ba idan baka kula da kanka ba, don haka ka fara da kiyaye lafiyar kanka da wadatarka a wadannan lokutan masu kalubale.

Kunshi na 2: Sadar da tallafi a cikin mu'amala ta yau-da-kullum.....

Yadda zaka yi taimako ta hanyar da kake hulfa da kuma sadarwa.

Kunshi na 3: Bada taimako a aikace.....

Taimakawa mutane domin su taimakawa kansu ta yadda za su iya shawo kan matsala, samun damar tallafi a aikace da sarrafa matsalolin su da kyau.

Kunshi na 4: Tallafawa mutanen da ke cikin matsi.....

Yadda za a taimaki mutanen da ke cikin matsi da sanin lokacin da za'a kira kwararrun ma'ikata masu bada sabis.

Kunshi na 5: Taimakawa a wani takamaiman yanayi.....

Hadawa zuwa wuraren samun taimako yayin wani takamaiman yanayi, kamar aiki a wajen lura kulawa, karfafa bin doka, kaura ko yanayin gudun hijira da tallafi wadanda su ke bakin ciki.

Kare-kare.....

bayani ga manajoji da dubawa don tallafa wa kyautata lafiyar rayuwar ma'aikata da ma'aikatan sa kai; kayan aiki don ayyukan yau-da-kullum, zagaye-zagayen sarrafawa, da shakatawa; da kuma zane-zanen da za ku iya amfani da su domin yin rikodin bayanan kwangila na muhimman kayan aiki a yankinku.

Shin wannan domin ni ne?

Shin kana yin wani aiki mai muhimmanci yayin cutar gama-duniya ta COVID-19? Aikinka na da muhimmanci ga rayuwar mutane masu COVID-19? Ko don kiyaye tsare-tsare da ayyuka su cigaba da gudana don amfanin kowa? **Idan haka ne, to wannan bayanin naka ne!**

kuna iya aiki...

a matsayinka na masanin lafiya, misali. likita, nas, mai ba da shawara; ko ma'aikacin zamantakewa ko mai kula da matsala



a matsayin farkon mai bada amsa, misali. karfafa bin doka, dire-ban motar asibiti ko mai kashe gobara



a ciyar da abinci ko shirye-shirye, shagunan magani, aikin jana'iza, safara, gwamnati, kayan amfani ko tsafta



a tallafawa kaunatattun ka ko abokai, ko masu rauni mutane a cikin al'ummarku



a matsayin mai kulawa ko manajan tallafawa ma'aikata ko ma'aikatan sa kai.



Meyasa wannan bayanin ya ke da muhimmanci?

Yawancin mutane za su shiga matsi a lokacin cutar gama-duniya ta COVID-19. Tallafawa wa lafiyar wadansu yayin wannan lokaci mai kalubalen cutar gama-duniya na da muhimmanci¹²³. **Za ku iya kawo canji ga kyautatawar lafiyar mutane, ta yadda ku ke hulda da sadarwa a lokacin COVID-19**, ko da mu'amalar gajeriya ce.

Za'a iya yin amfani da bayanin da ke cikin wannan littafin don tallafawa kowa yayin barkewar COVID-19: Mutanen da ke da COVID-19, wadanda sun rasa wani ra wurin COVID-19, wadanda suke kula da wani da ke da COVID-19, wadanda sun murmure daga COVID-19 ko kuma wadanda suke shafuwa da hane-hane.

Me zan koya?

Asalin Dabarun Zamantakewar Halayya su ne tushe wajen taimakawa wadansu don samun sauki. A cikin wannan littafin, za ka koyi yadda za ka yi amfani da wadannan kwarewar don kula da kanka da yadda za ka taimaki wadansu su ji cewa su na samun tallafi ta hanyar hulda.

1 Bayanin IASC da magance lafiyar hankali da fannin halayyar zamantakewa yayin barkewar COVID-19 - <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>

2 Gudunarwar Asibiti ta WHO a kan cutar Tsananin gurbatar hanyoyin numfashi yayin da a ke zargin COVID-19 - [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 Cibiyar Kayan Aikin Shaida ta WHO mhGAP- https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

Kunshi na 1

Koshin lafiyarka

Kulawa da kanka da mambobin kungiyar yayin aiki a martanin COVID-19

ba nishadi ba ne, nauyi ne.

Wannan sashe ne game da yadda za ka iya kula da kanka sosai, don jin dadin kanka da kuma taimako mafi-kyau ga wadansu.

Babu martani ba tare da kai ba

Kai bangare ne mai muhimmanci na martanin COVID-19.

Za iya zama abin jin dadi ka san cewa ka kawo canji.



Mai yiwuwa ne cewar **ku na fuskantar sababbin bukату da yawa**. Ka na iya:

- samun tsawon lokacin aiki, ba tare da isasshen kayan aiki ko kariya ba
- dole ne a magance cin zarafi da wariya da ya danganci COVID-19
- tsoro don kariyarka da na kaunattunka da kuma lafiyarku
- na iya fuskantar rashin lafiya, wahala ko mutuwa
- don kula da dangi ko zama a kebe, ko gano cewa labarin wadanda ka taimakawa ya kasance tare da kai bayan aiki.

Mutane da yawa za su ji matsananciyar wahala da gajiya yayin aiki a martanin COVID-19. Wannan abu ne na dabi'an duba da mawuyatan bukatur. Kowa ya na da martani daban-daban ga matsi. Kuna iya fuskantar wadansu daga cikin masu zuwa:

- alamu a jiki: ciwon kai, wahalar barci da cin abinci
- alamun halayen: karancin karfafawa kan aiki, kari kan yawan amfani da giya ko kwayoyi, katsewa daga ayyukan addini/na ruhaniya
- alamun tunani: tsoro, bakin ciki, fushi.

Idan matsi ya na ci gaba da hana ka aiwatar da ayyukan ka na yau-da-kullum (alal misali tafiya zuwa aiki) sannan ka nemi tallafin kwararru.



Shin zaka iya gane alamunka na damuwa? Tuno abubuwa 3 da zaka iya yi akai-akai dan tallafawa rayuwar ka.



Yadda mota ke bukatar man fetur don tafiya, kana bukatar kulawa da kanka kuma tankinka ya zama a "cike" don ka cigaba da tafiya. Taimakawa a martanin COVID-19 tsare ne mai nisa, ba na karamin zango ba, don haka ka bada lokaci don lafiyarka kullum.

Kula da kanka

Yi kokari gwargwadon iko don yin wadansu daga cikin shawarwarin da ke kasa don taimaka maka kau da matsi a kullum. Zabi wadanda suka fi dacewa da kai. Idan baka sami ikon yin wannan wata rana ba, ka yi wa kanka jin kai ka sake gwadawa washe gari.

1 Kasance tare da cikakken bayani game da COVID-19 kuma ka bi mata kai masu aminci don kiyaye kamuwa da COVID-19. Dauki 'hutu' daga kafofin watsa labarai na COVID-19 lokacin da a ke da bukata.

2 Ku ci abinci da kyau, ku sami isasshen barci sannan motsa jiki ko wace rana.

3 Yi wani aikace-aikace wanda ka ke jin dadin yi ko kuma ya na baka ma'ana kullum (misali zane, karatu, yin addu'a, magana da aboki).

4 Ka dauki mintuna biyar daga lokacin ka a rana don tattaunawa da abokin ka, dangin ka ko wani amintacce game da yadda ka ke ji.

5 Yi magana da manajan ka, mai kula da ku ko abokan aiki game da lafiyarka a wurin aiki, musamman idan ka na cikin damuwa game da aiki a martanin COVID-19.

6 Tsara ayyukan yau-da-kullum ka kuma lizimce su (duba tsare-tsaren yau-da-kullum a Haɗin B).

7 Rage amfani da barasa, magunguna, maganin kafeyin ko nicotine. Wadannan na iya zama ya taimaka na gajeren lokaci, duk da haka yana iya haifar da yanayin rashin kuzari, damuwa, wuyar barci har ma da zalunci yayin da tasirin yake raguwa. Idan kana ci da yawa, zaka iya ragewa ta hanyar rage adadin dake samuwa gidanka, da kuma neman wasu hanyoyi na sarrafa damuwa, kamar wadanda aka ambata anan.

8 A karshen kowace rana, kayi dan karamin jeri (a kanka ko a takarda) na hanyoyinda ka sami damar taimaka wa wadansu ko abubuwa kake godiya akai, kamar "Na taimaka ta hanyar kyautatawa wanda yake cikin bacin rai" ko "Ina godiya don goyon baya daga abokina".

9 Zama a ankare game da abin da za ka iya da wanda ba zaka iya sarrafawa ba. Zagayen sarrafawa zai taimaka da wannan. Misali na zagayen sarrafawa ma'aikaci ya na kasa, za ka iya cike naka a Haɗin C.

Idan kana jin rashin iya taimakawa wadansu, zai iya zama taimako idan ka gano wadancan matsalolin za ka iya yin wani abu game da su, da wadanda ba za ka iya ba. Ka yafe kuma ka kasance mai saukaka wa kanka idan ba za ka iya taimakawa a wani yanayin ba.



10 Gwada wani abu don shakatawa – gano abinda zai yi maka aiki. Wataƙila kana da wadansu ayyukan da kake amfani da su yanzu ko kuma wadanda kayi amfani da su a baya. Hakanan zaka iya gwadawa:

- numfashi a sannu-sannu (duba umarnin a shafi na XX);
- mikewa, rawa, addu'a, ko yoga;
- cigaba da hutawan tsoka (duba umarnin a cikin Haɗin D).



Manajoji & Masu Kulawa:
Tsarin tallafawa kungiyarku yana samuwa a Haɗin A.

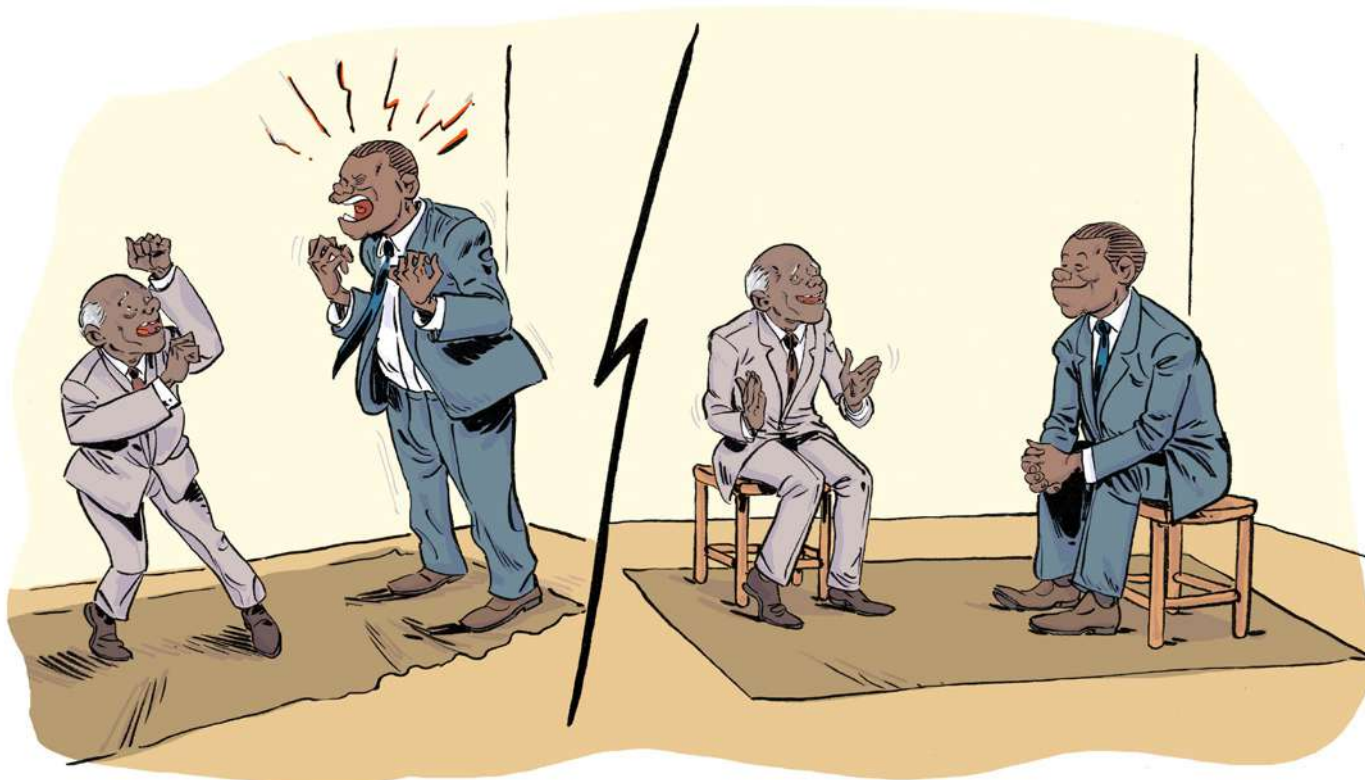
Batun Patrick jagorar al'umma: kula da kanka

Patrick yana jin daɗin aikinsa na jagorar al'umma. Duk da haka, yayin rikicin COVID-19, yawancin mambobin al'ummomin sun rasa ayyukansu kuma suna kasa cin abinci. Akwai jita-jita da ke yaduwa cewa COVID-19 ba gaske ba labari ne kawai. Mutane suka fara kiran Patrick, suna neman taimako da kudi.

Patrick ya sami kansa yana aiki na awanni masu tsawo yana sauraren matsalolin yan kungiyar. Ya rasa karfi da rikicewa game da yadda ya fi dace ya taimaka. Har ma ya hasala da mutum ɗaya. Ya fahimci cewa dole ne yayi wani abu don kulawa da kansa.

Patrick yayi wani tsari na yau-da-kullum. Ya kebe lokaci don kasancewa da iyalinsa ya kuma yi dan tattaki kullum. Ya yi "zagayen sarrafawa" sannan ya fahimci cewa ba zaya iya saka wa mutane akan albashinda suka rasa ba kuma yayi tunanin hanyoyin da zaya bayyana wa mutane cikin fahimta idan suka tambaya. Ya kuma gano hanyoyin da zai tallafa wa wadansu: sauraro da taimaka wa mutane su tallafa wa juna.

Bayan mako guda, Patrick ya samu nutsuwa, ya iya yin magana da girmamawa ga membobin al'umma kuma ya sami damar yin aikinsa yadda ya kamata na dogon lokaci.



Karin Kayan Aikin Kula da Kai da Kungiya

Kana iya karantawa sannan ka kara koyo game da kulawan-kai a wadannan kayan aiki

Taimakon Farko na Halayya

Jagorar PFA ga Ma'aikatan da ke Fili (WHO, WTF da WVI, 2011) a yarurruka dayawa <https://bit.ly/2VejUX7>

PFA na nesa yayin barkewar Covid-19, jagora na wucin gadi (Cibiyar Tuntuba ta IFRC don Taimakon Halayya, Maris 2020) <https://bit.ly/2RK9BNh>

Bayanin falle-daya na WHO akan juriya da damuwan COVID-19

Zane-zanen bayanai masu sauki a karantawa <https://bit.ly/2VfBfUe>

Bayani na kwana 14 a kan koshin Lafiya
Jadawali kan judanya da juna da kirkire-kirkire na dabarun juriya
<https://bit.ly/3aeypmH>

Wariya saboda cutar COVID-19
Mafita kan magancewa da kuma fadakarwa kan wariya. IFRC, UNICEF, WHO
<https://bit.ly/3czCZh5>

WHO na yin abinda ya dace a lokacin matsi: Taswirar samun mafita
Taswirar samun mafita mai saukin karantawa dauke da bayanai da kwarewa don magance matsi.
Saukin amfani da dabarun aiki
a cikin yan mintuna kadan kowacce rana <https://bit.ly/3aJSdib>

Kundi na 2

Sadarwa mai Tallafi a cikin mu'amala ta yau da kullun

Cutar gama-duniya ta COVID-19 tana da dauke da damuwa kuma takan sa mutane dayawa su ji kansu a cikin kangi, cikin tsoro da rikicewa. Ana iya amfani da mu'amala ta yau-da-kullun don tallafawa wadansu kuma yana iya canza rayuwar kyautatawar waƙanda ke kewaye da ku.

Yadda kake gabatar da kanka a cikin mu'amala ta yau da kullun (sautin murya, tsayuwa, gabatarwa) na iya shafar yadda mutane:

- **Ka ganka:** ko sun amince da kai, kaunarka.
- **Bada martani a kanka:** ko sun bi shawararka, su zama masu saurin fushi, kwantar da hankula, buda baki a gareka domin neman tallafi.
- **Murmure:** yayin da mutum yake samun karfafa hakanan murmurewarsa ta jiki da ta tunani zata kasance.

Tallafawa wadansu su sami sakin jiki da kai

Kafin mutum ya ji cewa yana samun tallafinka, yana bukatar da farko ya amince da kai sannan ya sami sakin jiki da kai.

Ko da wani ya bayyana saurin fushi ko rikicewa, zaka iya kyakkyawar sadarwa (kuma mai yiwuwa ya rage yanayin damuwa) ta kusantarsa ta hanyar kyautatawa da girmamawa. "yi" da "bari" da an shawarta a kasa - tabbatar ka daidaitu da su don yanayin al'adunku.



Ka yi tunanin lokacinda kaji ka sami tallafi daga wani a lokacin saduwar fako tsakaninku. Yaya suka yi maka magana? Yaya tsayuwarsu a zahirance?

Yi	Bari
Kasance da buƙaƙadiyar, sakkaken jiki	Kada ka naƙe hannuwanka
Dubi mutumin	Kada ka kalli wani wuri, kasa ko wayarka
Yi amfani da haƙuwar ido da ta dace da al'ada don tallafawa mutumin don jin nutsuwa da ji cewar an saurare shi	Yi amfani da haƙuwar ido da ta dace da al'ada, misali kura wa mutumin ido
Ka gabatar da kanka da kyau- sunanka da matsayinka	Kada ka dauka cewar mutumin yasan wanene kai ko menene matsayinka a martanin
Ka daidaita sautin murya ya zamam mai natsuwa da taushi tare da madaidai-cin amo	Kada ku yi ihu ko magana da sauri sosai
Idan mutumin ba zaya iya ganin fuskarka ba, yi kokarin sanya hoton kanka a jikin riganka (misali idan kana amfani da kayan kariya na mutum kamar abin rufe fuska)	Kada ka dauka cewar mutumin yasan yadda kake
Tabbatar da cewa suna da nutsuwan yin magana da kai. misali, "kana da nutsuwan yin magana da ni (namiji)? Idan kana son yin magana da mace, zan iya shirya abokiyar aikina ta yi magana da kai	Kada ka dauka cewar mutumin yana da nutsuwar yin magana da kai
Idan wani ya yi magana da kai da wani yare daban, yi kokarin samun mai yin fassarar (ko dangin) sannan ka sake tabbatar masa	Kada ku dauka cewar kuna magana da yare iri daya ne
Tabbatar da nisantan juna don rage kamuwa da yaduwar COVID-19 kuma ka bayyana dalilin; misali, ku haɗu a babban ɗaki, ta hanyar allon hange ko ta wayar	Kada ka sanya kanka ko wasu a cikin hadarin kamuwa da COVID-19 ta hanyar watsi da dokokin ka'idojin nesanta jiki

Batun Dauda mai tsare kanti

Dauda na aiki a karamar hukuma, kuma da yawan mutane sun dogara dashi. Lokacin da mutane suka shigo cikin kantin, Dauda yakan tsaya a gaban tebur tare da kafadunsa da hannayensa a buƙe cikin nutsuwa, yana sa hada ido da mutane yayin da suke shigowa ya ce "Sannu" cikin murmushi. Mutane da yawa suna gaya wa Dauda cewa yin kominsa a bayyane yana kawo canji a cikin wannan matsin da a ke fama kuma yana taimaka masu na rashin jin an manta da su.



Tallafawa sauran da ingantacciyar sauraro

Sauraro shine abu mafi mahimmancin wajan bada gudummawa lokacin matsi. Maimakon bayar da shawara kai tsaye, kyale mutane su yi magana a lokacinsu kuma ka yi sauraro mai kyau domin ka iya fahimtar yanayinsu da bukatunsu, taimaka masu kan samun natsuwa kuma ka iya bayar da taimako da ya dace da su. Koyi sauraro da:



ka maida hanka-linka sosai kan mutumin



da gaske kana jin damuwarsu



tare da ku-lawar da nuna girmamawa da tausayawa

Yi hankali da **kalmominka** da sakon jiki.

Kalmomi Yi amfani da jimloli masu karfafawa don nuna tausayi ("Na fahimci abin da kake fadi") kuma na gamsu da duk wata asara ko kuma wani mawuyacin hali da suke fuskanta ("Ina mai taya ka jin damuwar wannan al'amarin", "wannan yayi kama da mawuyacin yanayi").

Yanayin fuska ya hada da canjin fuskarka, sadarwar ido, motsin hannaye da kuma yadda kake zaune ko ka tsaya dangane da sauran mutane.

Tabbatar ka yi magana da nuna halayya da ta dace sannan da girmamawa, gwargwadon al'adar mutumin, shekaru, jinsi da addini. **Kar ka matsawa mutum ya yi magana idan ba sa son yin hakan.**

Batun malamar jinya Asma

Asma wata ma'aikaciyar jinya ce dake aiki a cibiyar kula da lafiya. Daya daga cikin majinyatarta, Fatima, tana dauke da cutar COVID-19. Fatima ta gaya wa Asma cewa tana kewan dangin ta, kuma tana tsoron kar rashin lafiyarta yayi tsanani. Asma ta ajiye littafinta don nuna tana bawa Fatima hankalinta, ta zauna tana kallon Fatima a ido yayin da take magana. Asma ta girgiza kai ta ce "Tabbasa wannan mawuyacin hali ne", "Na iya fahimtar cewa kin rasa danginki", "dole ne ya zama da damuwa idan baki gansu ba". Daga baya, Fatima tace da Asma'u "Na gode da kika saurare ni, bana jin kadaici yanzu da kika ba ni lokacinki da hankalinki".



Idan za'a yi sadarwa ta zamani (misali ta wayar tarho):



- Idan ana magana mai mahimmanci, ka tabbata cewa mutumin na iya magana, "Ana kirana ne domin nayi magana da kai game da batun lafiyarka. Shin zaka iya magana a wannan lokacin? Kana iya amsawa ta hanyar eh ko d'a."
- Fayyace duk wani akasi na wajan magana ko na rashin fahimta, misali. "akwai banbanci yanzu cewa muna magana ta waya, kuma ba tabbas cewa abin da kake nufi lokacinda ka ce... za ka iya yin karin bayani."
- Bada damar tsayawa lokacin da mutumin yayi shiru.
- Yi amfani da kalmomi masu kawo daidaito lokaci yin shiru kamar "yayi kyau, banda gaggawa", "Ina nan yayin da ka ke son magana, dadai sauransu."
- Yi kokarin rage matsala, misali. "Ina fuskantar matsala wurin jinka, shin za ka iya matsawa zuwa inda ya fi shiru?". Ka tabbata kana gun da babu hayaniya lokacin da ka ke kiran wadansu.
- Idan zai yiwu, ka sawakawa mutumin wajan ganin ka da kuma jin ka yayin da ku ke magana. Misali, idan akwai taga, yi magana da su ta waya a wajen tagar su domin su ganka, ko kuma idan zaiyu, yi amfani da manhajar kira na bidiyo na zamani.

Kyakkyawan sauraro wani dabara ne da zai taimaka maka wajan yin sauraro mai kyau da kuma yin magana mai gamsarwa. Ya kunshi mataakai 3:



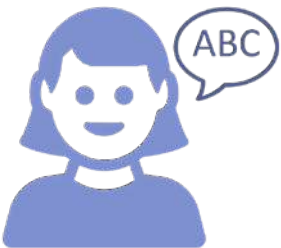
Sauraro mai kyau

- Kayi kokarin fahimtar manufarsa da yanda yake ji.
- Bari suyi magana, kayi shiru har sai sun gama.
- Toshe duk kafar da zai janyo kawar da hankali - akwai wani hayaniya ne? Za ka iya zuwa wani wuri da yafi shiru? Zaka iya kwantar da hankalinka ka kuma mai da hankali kan mutumin da abin da yake fadi?
- Ka zamo mai taimako, mai saukin kai da kuma natsuwa a yayin gabatar da kanka



Maimaita

- Maimaita sakonni da kalmomin da mutumin ya fadi, misali. "Ka ce kula da yaranka yayin aiki na iya zamo abu ' mai girma".
- Nemi karin bayani idan akwai wani abin da ba ku fahimta ba, misali. "Ban fahimci abin da ka fadi ba, ko zaka dan sake yin bayani?"



Atakaice me ka fahimta a karshe

- Nunawa tare da aiki da mahimman abubuwan da ka ji sun fadi, domin su san cewa ka ji su kuma don a tabbatar ka fahimce su daidai, misali, "Daga abinda ka fadi, na fahimci cewa ka fi damu da [takaita mahimman abubuwan da suka yi bayyani], hakan yayi?"
- Bayyana abin da ka ji, maimakon fassara yadda suke ji game da lamarin (misali, kada ku ce: "dole ne ku ji daci / rashin jin dadi!"). Kada kayi musu hukunci su ko yin la'akari da halin da suke ciki.

Batun Precious

Precious, ma'aikaciya ce a bangaran shirya mamaci, tayi amfani da kyakkyawan sauraro don tallafawa Grace:

Grace: Barka dai, Ina bukatan shirya jana'izar dan'uwana wanda ya... [kuka mai kara]

Precious: yi hakuri, dan samu nutsuwa. Naji Kamar kina fuskantar matsala.

tayi shiru na sakanni 10

Grace: Toh, gani nan. Eh, na gode. Tabbas ba sauki - anya wannan abu ya faru.

Precious: Na san yanda wannan abu ke bakanta rai.

Grace: Ba na so ya zama da gaske ne.

Precious: mmhmm, ina nan, ina sauraro.

Grace: Ina kaunar dan'uwana sosai - mun shaku matuka. Ya kasance babban abokina. Kuma yau ya mutu.

Precious: Kamar dan'uwanki yana da matukar muhimmanci a gare ki- babban amininki.

Grace: Haka ne, ya kasance babban aminina... abin da damuwa..Na tuna duk irin wasannin da mu kayi tare. [tayi dariya kadan]

Precious: kina tuna da lokutan nisha'in da ku kayi tare kenan.

Grace: Eh tabbas, wannan ya sa ni murmushi saboda tunawa da lokutan nisha'in. Nagode, 'yar uwa, hakika kin taimaka min wajan samun sauki.

Precious: Tabbas, Ina farin cikin tallafa a wannan mawuyacin lokutan.

Grace: Yanzu a shirye na ke don tattauna kan yanda za'a shirya mamacin.



Mahadi 3

Ba da taimako a aikace

Mutanen da suka kamu da cutar COVID-19 wacce ta game duniya na iya bukatar abubuwa kamar:



Bayanai da ke da alaka da cutar COVID-19 (alal misali alamu ciwan, damar samun kulawa, yadda za a kula da sauran mutane, yanda za su iya kiyaye kansu, bayanai da dumi-dumi kan yankuna, tasirin sa akan aiki).



Samun damar abinci, sauran abubuwa masu mahimmanci da bada taimako saboda nisa tsakanin juna da asarar kuɗin shiga.



Yin amfani da wadansu hanyoyin binne gawa idan wani ya mutu.



Hanyoyin tabbatar da cewa masu dogaro (misali yara) na samu kulawa koda mai kulawa da su yana a asibiti ko a kebance.

Bayar da bayani ko abubuwan bukata da kanka

Bayar da bayani:

Bayanai marasa inganci da jita-jita sun zama ruwan dare a lokacin cutar gama-duniya ta COVID-19. Don samar da ingantacce kuma cikakken bayani:

- Yi amfani da bayanai cikin sauki, kuma kalmomi masu ma'ana wanda za'a fahimta sosai. Tabbatar da ka yi amfani da kalmomi da su ka dace ga masu manyan shekaru kuma da zamantakewa. A guji kalmomi na rashin da'a ko masu wahalar fahimta.
- Samar da bayanai daga kafofin masu aminci, kamar Hukumar Lafiya ta Duniya WHO.
- Yi kokarin samun kayan rubutu na kowane yare dauke da abubuwan nunawa.
- Lokacin da ake bukata, kasance da mai fassarar.
- Idan baka sa abu ba, ka nuna kai tsaye maimakon kokarin cinka

Bayar da kaya na yau-da-kullum ko taimako:

Watakila za ka iya ba da kaya na yau-da-kullun ko taimakawa kanka, kan abinci, ruwa ko zuwa sayayya ga wadansu. Amma, kar ka ji cewa dole ne ka samar da duk wadannan. Kasan abinda yake mai yiwuwa gareka.

Bayani kan Priya da Deepak

Priya tana zaune ne a wata cunkusasshe gari. Daya daga cikin makwabtanta, Deepak, wani dattijo ne wanda ke zaune shi kadai. Priya ta yi masa waya tana tambayarsa yaya yake. Deepak ya ce bai sami damar fita waje ba don ya sayi maganin da yake yawan sha don cutar hawan jini. Priya tana zuwa sayan abinci kowane mako kuma ta yanke shawarar cewa ta je kantin magani ta sayawa Deepak magungunan sa shima. Suka yanke shawarar wani wuri mai inganci kusa da kofar Deepak inda zai iya ajiye kuɗi sannan Priya zata ajiye masa maganin. Ta wannan hanyar, ba lallai ne su haduba.



Hada kai da wadansu don bada tallafi a aikace

Don hadaka mai inganci da su kungiyoyin bada taimako, samar da sunayan dukkanin kungiyoyin da ke aiki a yankinku da kuma yanda za'a same su (cike akwati dake Karin E). Tabbatar ka hanzarta saduwa da mutanen da ke cikin damuwa ko waɗanda ke bukatar abinci, ruwa, matsugunni ko duba lafiyarsu ko taimakon yau da kullum don tabbatar da tsaronsu da lafiyarsu.

Bi mutanen idan ka yarda kayi hakan!

Taimakawa wadansu don su taimaki kansu

Don mutane su murmure sosai, suna buƙatar suji cewa suna da wani iko a rayuwarsu. Hanya mafi kyau don tallafawa wadansu shine ka taimaka musu don su taimaki kansu. Za su ke ba ka karin kuzari da lokaci don taimakawa wadansu. Za'a iya amfani da tsari mai salon DAKATA-YI TUNANI-TAFI a tallafawa wadansu don su magance matsalolinsu.



DAKATA Taimakawa mutumin ya ɗan dakata, sannan ya dubi matsalolin da suka fi mahimmanci a yanzu. Taimakawa mutumin ya yi amfani da na'urar sarrafawa don gano tare da nuna matsalar da za'a iya yin wani abu akai.



YITUNANIN Ka karfafa mutane don tunanin hanyoyin magance matsala. Wadannan tambayoyin na iya taimakawa:

- Me ka yi a baya don shawo kan matsaloli irin wannan?
- Me ka yi kokarin yi a baya?
- Shin akwai wani wanda zai taimaka wajen magance wannan matsalar (misali, abokai, masoya ko kungiyoyi)?
- Shin sauran mutanan da ka sani suna da irin wannan matsalar? Ta yaya suka magance ?



JEKA Taimakawa mutumin wajan zaban hanyar da zai bi don magance wannan matsalar kuma a gwada a gani. Idan bai yi aiki ba, taimakawa mutumin wajan gwada wata mafitar.

Bayanin Ahsan da Mohammad: Dakata –Yi tunani-Cigaba

Mohammad da alama ya damu matsalolinsa. Ahsan na tallafa masa.

DAKATA: Ahsan ya taimaki Mohammad wajan zaban matsalolinsa biyu mafi girma. Ya maimaita su don ya tabbatar cewa ya fahimce su: "Damuwa game da ciyar da iyalinka da damuwa akan matarka ta kamu da COVID-19". Don taimaka wa Mohammad ya zabi matsala guda, Ahsan ya tambaya, "Shin akwai wani abinda zaka iya yi game da wannan?" Mohammad ya yanke shawarar cewa zai iya yin wani abu game da duk matsalolinsa. Ya yanke shawarar cewa ciyar da iyalinsa shine fifiko a yanzu.

YI TUNANI: Ahsan ya sa Mohammad da YI TUNANIN kan duk hanyoyin da zai iya ciyar da iyalinsa. Ya gaya masa cewa zai iya ba da shawarar kan samun mafita - koda kuwa sun kasance wauta ne ko ba za su yiwu ba. Mohammad yayi kokarin farawa da, amma don haka ya kira matarsa, wacce ke taimakonsa wajan samun mafita. Tare, suka yi tunanin wadannan:

Roko abinci / Fara noman abincinsu / Tuntubi kungiyar NGO na gida ko ma'ajiyar abinci / Musayar abinci da makwabta sakamakon aikinsa.

TAFI: Ahsan ya nemi Mohammad ya zabi mafita guda daya daga cikin jerin mafita don gwadawa. Mohammad yana da wadansu tsaba kuma yana son ya noma abincinsa; amma, hakan zai dauki lokaci. Rokon abinci na iya sanya Mohammad cikin hatsarin kamuwa da cuta. Mohammad ya yanke shawarar tuntubar wata kungiya ta NGO na gida kan abinci kai tsaye kuma don ya fara shuka wasu kayan lambu a gonarsa saboda gaba. Idan har ya kasa samun taimakon abinci daga kungiyoyar NGO, to zai dawo kan jerin hanyoyin samar da mafita. Ahsan ya baiwa Mohammad lambar NGO don ya kira su.



Mahadi 4

Tallafawa mutanan da ke fuskantar damuwa

Alamun damuwa

Damuwa wani yanayi ne na rayuwa, kuma wanda kowa ke fuskanta. Alamomin damuwa na iya hadawa da:

- mai saurin damuwa: jin bakin ciki, fushi, tsoro da sauransu
- halayya: rashin tallafi, gujewa aiki, mai son tashin hankali da sauransu
- yanayin jiki: ciwon kai, ciwon jijiya, ciwon baya, wahalar barci, rashin marmarin abinci da sauransu

Tallafawa mutanan da ke fuskantar damuwa

Tsarin dabarun sadarwa wanda a ka bayyana a mahadi na 2 zai isa ya taimakawa wani ya ji daidai. Idan mutum yana bukatar karin tallafi, wadannan na iya taimakawa.

Ka karfafa mutumin ya yi tunanin abinda za su yi don ya ji dan daidai

Mutane na da abubuwan da suke yi don taimakawa kansu a cikin lokacin damuwa. Don tallafa mu su dogaro kan wannan ilimin na su, tambayi mutumin "Wanni dabara kayi a baya lokacin da ka shiga wannan yanayin?" ko "me kake yi yanzu don taimakawa kanka ka ji dan daidai?" Ka na iya samar musu da wani alama idan suna kokarin tuno wani abu, misali. "Shin akwai wani wanda zai taimaka ma ka?"; "Shin akwai wadansu abubuwa da ka ke jin dadin yi da za ka yi?" Karfafa su wajan amfani da wadannan dabarun.



Bada shawarar wani abu da mutumin zai dan ji daidai

- Kawo sunayan duk abubuwan da ka yaba da su (da ka ko a rubuce)
- Yi kokarin samun lokaci don yin abinda kake jin dadinsa (abun sha'awa) ko ka ke ganinsa da ma'ana a kowace rana
- Motsa jiki, tafiya ko rawa
- Yi wani abu na kirkira, kamar abin sarrafawa, waka, sana'ar hannu ko rubutu
- Saurari kida ko rediyo
- Yi magana da aboki ko dan'uwa
- Karanta littafi ko sauraronsa a magance

Gwada wani aikin shakatawa

Idan wani ya nu na kidimewa ko damuwa, **numfasawa a hankula** na iya taimakawa.

Ka ce:

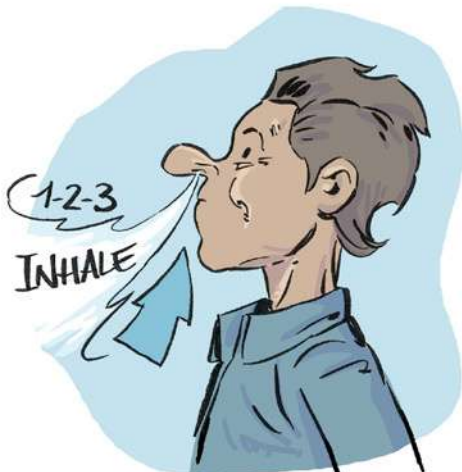
"Ina da wata dabara wacce za ta taimaka maka samun kwanciyar hankali idan kaji damuwa. Ya kunshi daukar numfashi a hankula tare. Babu matsala idan mun gwada yin wannan tare?"

Idan mutumin ya yarda, to sai a yi:

"Tare da ni, ja numfashin ka ciki ta ramukan hancinka yayin da zan kirga daya zuwa 3. Sauke kafadunka sannan ka bar iska ya cika kasan huhunka sannan sai ka saki iskar a hankula ta bakinka yayin da zan kirga daya zuwa 6. Ka shirya? Zamuyi wannan sau 3."



Wannan dabarar ba kowa zai taimakawa ba, idan kuma kaji/ta ji wani rashin jin dadi to dakata

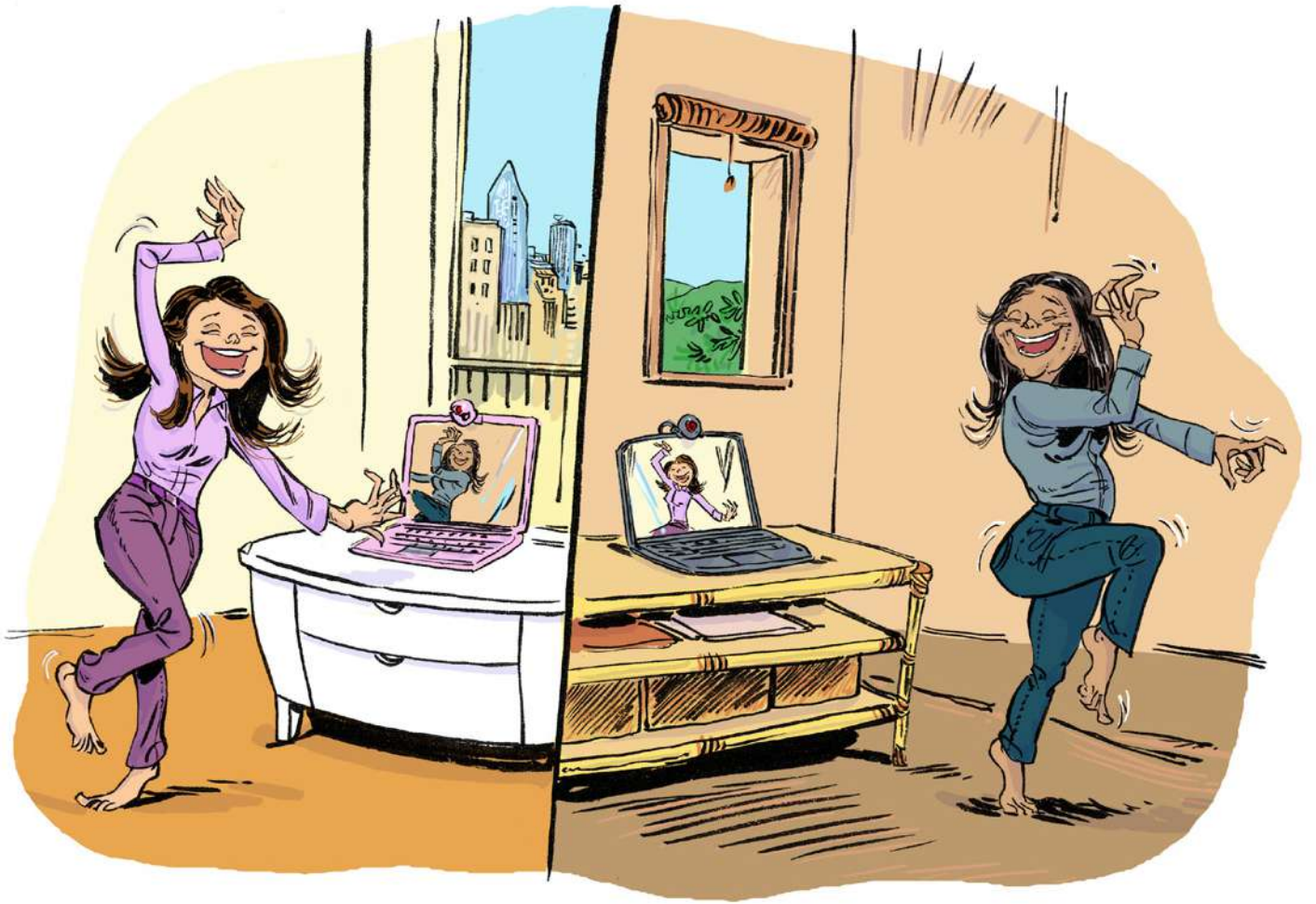


Bayanin Josephine da Julia

An dauki abokin aikin Josephine zuwa asibiti kan cutar COVID-19. Ta damu sosai da shi har ba ta yin barcin dare, ba ta iya cin abinci kuma tana da ciwon baya.

Josephine tana magana da abokiyar aikinta, Julia, ta waya kuma tana gaya mata yadna ta ke ji. Julia tana sauraronta, kuma tana bata goyon baya da tausayawa. Ta tambayi Josephine ko akwai wani abinda zata yi ma ta don ta kara jin sauki. Josephine ta gaji sosai ta yanda ba za ta iya tunanin komai ba a yanzu. Bayanta yana ciwo sosai... Ta fahimci

cewa ta kasance a gida ba tare da tayi tafiya ko motsawa ba kuma ta yanke shawarar motsa jikin ta da kuma yin rawa da safe ga wasu wakoki masu dadi, kamar yanda ita da abokin aikinta suka saba yi. Julia ta goyi banayan wannan tunanin kuma ta gaya mata cewa za ta hadu da ita ta waya ko hanyar saddarwa ta bidiyo da safe don motsa jiki da rawan. Josephine ta yi farin ciki game da wannan shawarar kuma da sa takwararta ta kasance tare da ita a wannan hanyar.



Lokacin da mutum yake fuskantar matsananciyar damuwa

Alamun damuwa da aka ambata a baya haka ya ke a dabi'ance kuma suna iya canzawa bayan lokaci. Wadansu mutane na iya samun dogo kuma sakamako mai kamari. Lokacin da wannan ya faru, suna iya kamuwa da matsanaiciyar damuwa. Jin matsanaiciyar damuwa abu ne na al'ada saboda yanayin da ba'a saba ba, yana iya daka-tar da mutane daga samun daman aiki. A irin wannan yanayi, yanada kyau tura mutumin zuwa samun taimako na musamman. Alamomin cewa wani na fuskantar mawuyacin hali sun hada da idan sun kasance:

Suna cikin damuwa da ba za su iya kula da kansu ba ko wadansu

Cikin matukar kidimewa da zama da tsoro
Magana game da son cutarwa ko kashe kansu
Yin kuka
Rashin sanin sunansu, daga inda suka fito, me ke faruwa
Yin ihu
Jin rashin daidaituwa ko "ba gaske ba"
girgizawa
Janyewa daga jama'a
Yin fushi
barazanar cutar da wasu

Me za ka yi idan ka hadu da wani mai matsanaiciyar damuwa

1 Kariya itace kan gaba! Tabbatar cewa kai, mutumin da sauran mutane kun tsara daga cutarwa. Idan kana jin rashin tsaro, ka ficce sanna ka nemi taimako. Idan kana tunanin mutumin zai iya cutar da kansa, nemi taimako (nemi taimakon abokin aiki, kiran lambar waya na gaggawa, da sauransu). Yi amfani da matakan kariya na COVID-19 (misali nisantawar juna). KADA ka sanya kanka cikin hadari.

2 Ka gabatar da kan ka: ggabatar da kanka da kyau da girmamawa: sunanka da matsayinka, kuma cewa ka zo ne don ka taimaka. Tambayesu sunayansu don sadarwa.

3 Kwantar da hankalinka: Kada kayi masa ihu ko ka takure su.

4 Saurara: Yi amfani da kwarewar ka wajan magana, kamar yanda a ka bayyana a Mahadi na 2. Kada ka matsa wa mutumin yayi magana. Ka yi hakuri kuma ka tabbatar musu cewa kana tare da su domin ka taimaka da kuma jin korafin su.

5 Samar masa da kwanciyar hankali da bayani na hakika: Idan zai yiwu, ka kai mutumin wuri mara hayaniya don ku tattauna, abin sha mara-maye ko bargo. Wadannan matakan kwantar da hankali zasu taimakawa mutumin ya ji natsuwa. Tambaye su abin da suke bukata - kar ka dauka cewa ka sani.



Idan kana kan waya, yi kokari ka tsaya kan layi tare da mutumin har sun natsu kuma / ko kana da damadon tuntubar shashin tallafin gaggawa don bada taimako kai tsaye. Duba cewa sun natsu kuma suna iya magana.

6 Taimaka wa mutane su sami nutsuwa:

a. Idan mutumin yana cikin kidimewa, tallafa masu suyi numfashi a hankula - dubi tsarin "numfashi a hankula" daya gabata.

b. Idan mutumin bai san inda ya ke ba, tunatar da shi inda yake, sanar da shi kwanan a wata da kuma wanene kai. Ka sanar dasu su kula da abubuwan ke kewaye da yankinsu (misali "Ambaci wani abu daya da ka gani ko ji").

c. Taimaka masu suyi amfani da kyawawan dabarunsu na juriya kuma ka isar da su ga mutanan da zasu basu tallafi a rayuwarsu.

7 Bada bayani mai gamsarwa: Bada tabbatacciyar bayani don taimakawa mutumin ya fahimci halin da a ke ciki da kuma taimako da za'a iya samu. Ka tabbatar cewa ka yi amfani da kalmomin da zasu fahimta (ba kalmomi masu rikitarwa ba). Ka sa sakon ya zamo mai sauki kuma ka maimaita shi ko ka rubuta shi idan da bukar hakan. Ka tambaye su ko sun fahimta ko kuma suna da wani tambaya.

8 Zauna tare da mutumin: Kada kayi kokarin barin mutumin shi kadai. Idan ba zaka iya zama tare da su ba, nemo amintaccen mutum (abokin aiki, amini) ya kasance tare da su har sai sun sami taimako ko nutsuwa.

9 duba hanyar bada tallafi na musamman: Kada ka wuce iyakar abinda ka sani. Bar kwarewar na musamman, kamar likitoci, ma'aikatan jinya, masu ba da shawara da kwararrun likitocin duba kwakwalwa, su ja ragamar. Ka sada mutumin kai tsaye ga tallafi, ko ka tabbatar cewa suna da hanyar samun bayani da tsari mai kyau wajan samun karin taimako.

Mahadi na 5

Taimakawa a yana yi na musamman

Wadansu yanayi waƙanda ke buƙatar kulawa na musamman a yayin cutar gama-duniya ta COVID-19 an kuma jera su a kasa.

Ka tabbatar cewa mutanan da ke da rauni ko waƙanda a ka nu nawa wariya ba'a kyale su ba

Kowa na iya kasancewa a yanayin rauni ko a yanayin fuskantar wariya a wani lokaci na rayuwarsu. Amma, wadansu mutane, saboda wani nakasu, bangaranci da kyama da ke da alaƙa da wani yanayin su, za su fuskanci waƙannan ababen sosai kuma cikin tsanani. Mutanan da ke da rauni na iya buƙatar kulawa ta musamman yayin barkewar cutar gama-duniya ta COVID-19. Waƙanda zasu iya zama masu rauni ko mutanan da a ke nu nawa wariya sun hada da:

- mutane da ke cikin haɗarin, ko kuma a halin yanzu ke fuskantar, tashin hankali ko nuna bambanci (misali, mutanan da ke fuskantar tashin hankali saboda sabanin jinsi da / ko cin zarafin tsakanin abokinai makusanta waƙanda kan iya yaduwa lokacin takaita tafiya yayin cutar gama gari, LGBTQ +, marasa rinjaye)
- tsofaffi, musamman waƙanda suke da mantuwa (misali, waƙanda ke da cutar mantuwa)
- mata masu juna biyu da mutane masu rashin lafiya mai tsanani waƙanda ke buƙatar taimako akai-akai
- mutane masu nakasa, wanda ya hada da lafiyar kwakwalwa da nakasar dake shafar zamantakewa
- yara, matasa da masu kula da su
- waƙanda suke zaune a cunkoson yanayi (alal misali, fursunoni, mutanan da ke tsare, 'yan gudun hijirar a san-sani da matsugunan yau da kullun, tsofaffi a wuraren kulawa da su, mutane da ke asibitocin tabin hankali, rukunin marasa lafiya ko wasu cibiyoyin) ko waƙanda ba su da gida
- mutananda suke zaune su kadai waƙanda ba za su iya barin gidajensu
- mutanan da kila za su sami wahalar samun kulawa (misali, baki)



Ba duk masu rauni za ka iya ganewa ba lokaci daya ko kai tsaye, saboda haka yana da kyau ka kasance mai kulawa da tausayi ga duk wanda ka gamu da shi.

Tallafawa waƙanda ke zaune a cikin gidajen kulawa

Waƙanda ke aiki a cikin gidajen kulawa (misali, gidajen kulawa da sauran cibiyoyi) na iya fuskantar kalubale na musamman. Misali, tsofaffi sun fi haɗarin kamuwa da cutar COVID-19 kuma akwai yiwuwar su sami matsanancin illoli na rashin lafiya. Zasu iya fuskantar tashin hankali sosai, tsoro da bakin ciki - musamman kebe su da a kayi zai hana su ganin masoyansu.

Yanayin da ba'a saba gani ba, kamar cutar gama-duniya na COVID-19, na iya haifar da take haƙƙin ɗan adam da mutuncinsa, hada da sakaci, daga cibiyoyi. Ma'aikata na iya jin cewa sun yi laifi ko kuma rashin ikon sauya yanayin, kuma suna iya buƙatar karin bayani da horarwa don tabbatar da cewa an kiyaye haƙƙokin mazaunan da kuma mutuncinsu.



Karin kayan aiki

Dubi kari akan Tsofaffi a cikin taƙaitaccen bayanin IASC game da lafiyar kwakwalwa da tallafawa sashin zamantakewa kan COVID-19:

<https://bit.ly/3eDSYwh>

Mata da 'yan mata da suka kamu da cutar COVID-19

Kamar sauran alamarin gaggawa, COVID-19 yana kusantar da mata da 'yan mata zuwa yanayin rauni, kamar yawaitar aikace-aikace 'yan mata da iyaye masu sauran karfi a kan kulawa da tsofaffi da marasa lafiya, ko ga 'yan uwa wadanda basu zuwa makaranta. Za su kasance cikin hadari mafi girma na fuskantar tashin hankali a gida kuma a yanke su daga abubuwa masu muhimmanci na samun kariya da kuma isar da zumunci. Wadansu mata da 'yan mata na iya fuskantar nakasu wajan kula da lafiyar su, hakkinsu wajan jima'i da na haihuwa, har ma da na masu juna-biyu, da na jarirai da hakkin kiwon lafiyar yara. A cikin dan gajeren lokaci da kuma dogon lokaci, zasu iya samun matsalolin tattalin arziki mafi girma, wanda zai iya kara habaka hadarin tauye musu hakki, cin zarafi da kuma yin aiki mai hadari. Yana da matukar kyau sosai cimma wasu bukatun mata da 'yan mata da mahimmanci a dukkan fannoni wani alamarin cutar gama-duniya - haɗe da wuraren aiki, yankuna da sansani.



Karin kayan aiki

Matan UN. Dokoki a takaitaccen: Tasirin COVID-19 akan mata <https://bit.ly/3avwg6v>

Bayanin IASC na Wucin Gadi a kan kariya daga yaudara don samun jima'i da cin zarafi (psea) a lokacin agaji kan cutar covid-19

<https://bit.ly/2VNuvvX>

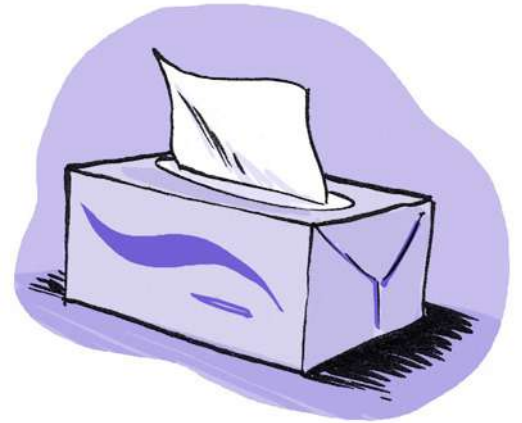
Taswira na Wucin Gadi: Fadakarwar ga Jinsi kan barkewar cutar COVID-19

<https://bit.ly/2XUDjcr>

Tallafa wa wadanda suke cikin bakin ciki

Yana da wahala share hawayen wanda yayi rashi a lokacin cutar gama-duniya ta COVID-19. Mutane na iya kasa amfani da hanyoyinsu na yau-da-kullum don jurewa damuwa, kamar neman tallafi daga yan uwa, ko su cigaba da al'amuransu na yau-da-kullum. Zasu iya jin rashinsu ba shi da mahimmanci saboda mutane da yawa suna mutuwa daga COVID-19, kuma mai yiwuwa ba za su iya yin abinda ya shafi zaman makoki na yau-da-kullum ba.

Wadanda ke aiki a lokacin cutar gama-duniya ta COVID-19 za su ga karin mutuwa da bakin ciki fiye da yanda a ka saba. Suna iya samun kansu kewaye yawan mutuwa da bakin ciki da suke gani, tare da karin matsalar jure tasu asarar.



Karin kayan aiki

Yin bakin ciki a lokuta na musamman: <https://bit.ly/2Sh60X1>
Magajin Landan, Yadda za'a jure rashi da bakin ciki yayin barkewar cutar Coronavirus: <https://bit.ly/2XTKFXn>

Tattaunawa da yara game da mutuwa, da taimakawa yara su iya jure zafinta: <https://bit.ly/3d2hZQp>



Tallafawa wadanda ke zaune a sansani 'yan gudun hijira da sauran tsarin matsugunni da mazaunin yan hijira

Karin kalubale ga wadanda ke zaune a cikin wadannan mazaunin sun hada da rashin damar samun abinci, matsugunni, ruwa, tsabtar muhalli, tsabtar jiki, da isasshen kiwon lafiya; rashin bin ka'idar nisantuwa da juna saboda cunkoson yanayi; take hakkin dan adam kamar takaita tafiyetafiye ko rufe sansani. Wadanda suka cigaba da aiki a sansanin 'yan gudun hijira yayinda sauran hukumomi suka tafi, na iya kawo nasara kuma mai yawan gaske, yan gudun hijira da sauran wadanda suka yi kaura daga gida sun riga sun yi asarar gida, yanki, masoya ko abubuwan more rayuwa, kuma na iya samun karancin kayan aiki na cikin gida da na waje don jure sabuwar kalubale na cutar gama-duniya ta COVID-19.

Karin kayan aiki

UNICEF, Nasihu na yanzu-yanzu kan COVID-19 da na Baki, 'Yan Gudun Hijira da Yara da aka Tarwatsa: <https://uni.cf/2VZIDck>



Tallafawa mutane masu nakasa

Mutanen da ke da nakasa na iya fuskantar matsaloli wajan samun bayanai da ya dace kan cutar COVID-19, yaduwarsa da hanyoyin kiyaye shi. Mutanen da ke zaune a cikin cibiyoyi aikin agaji za su fuskanci matsalolin da a ka ambata a baya 'wadanda ke zaune a cikin gidajen kulawa', kuma suna iya kasancewa cikin hadarin cin zarafi da / ko rashin kulawa. A yakunan da ba su shawo kan matsalar hadaka ba, mutane masu nakasa suna da karancin damar samun kulawa da taimako a kullum, har da samun abinci, kiwon lafiya, abubuwan bukata na yau-da-kullum da samun bayanai. Saboda haka, mutanan da ke da nakasa na iya fuskantar mummunar yanayi yayin wannan annobar.

Karin kayan aiki

Dangane da Tarayya da Nakasassu a lokacin cutar COVID19: Shawarwari 10 daga Kungiyar Nakasassu ta Duniya: <https://bit.ly/3anq4NX>
Kungiyar Tarayya da Nakasa da kokarin yankuna – Jadawalin cutar COVID-19, daga kungiyar CBM International <https://bit.ly/2KooqRu>

Karin A

Bayanai na Shuwagabanni da mataikmakansu masu tallafawa ma'aikata da ma'aikatan sakai

A matsayinka na shugaba da/ko mataimaki, kuna taka muhimmiyar rawa don tabbatar da zaman lafiya, kariya da lafiyar ma'aikata da/ko ma'aikatan sakai. Kuna iya amfani da kwarewar da aka bayyana a cikin wannan littafin don tallafawa ma'aikata da ma'aikatan sakai idan sun sami damuwa, kuma zaku iya gina yanayin aiki mai gamsarwa wanda zai kare lafiyar ma'aikaci da zamantakewarsu.

Don tallafawa ma'aikata da ma'aikatan sakai, zaku iya:

Koyarda da su don su kasance masu hangen nesa wajan tsare-tsaran kula da kai, da kuma samar da yanayi da zai kawo daidaito tsakanin kungiyoyi.

Ga zamo zakaran gwajin dafi, ta hanyar iya shugabanci ga ma'aikatan lafiya (misali rashin wahalar da ma'aikata, ka zamo mai saukin kai).

Ka ilmantar da su ta hanyar ba da horo na yau da kullun kan bada agaji ga cutar COVID-19.

Bayar da sahihi, bayani da dumi-dumi kuma mai saukin fahimta a kan kasancewa cikin kariya yayin cutar COVID-19.

Samar na tarurruka na yau-da-kullum domin tattaunawa akan kalubalai, damuwa da kuma mafita.

Ka tabbatar cewar suna samun hutu kan lokaci da kuma lokacin ganawa da y'an uwa da abokan arziki.

Aiwatar da tsarin hadaka da kuma taimakekeniya a tsakanin masu rauni.

Samar da bayanai ga duk ma'aikata da ma'aikatan sakai kan gudumawa a sirrance ga masu matsalar kwakwalwa da kuma taimakon da za su samu.

Kula da ma'aikata da ma'aikatan sakai waɗanda zasu iya shiga cikin hadari ko su fuskanci wariya, don za su bukaci taimako na musamman.

Samar da budaddiyar hanyar bada rahoto kan matsaloli, zai fi dacewa wani dabam wanda ba shugabansu ba.

Yi tunani sosai wajan magance rikice-rikice: jaddadawa kan mahimmancin aiki tare, wanzar da kyautatawa da jinkai a tsakanin juna.

Labarin Selena, kuma shugaba:

Selena tana kula da wani karamin kungiyar bada shawarwari. Sakamakon cutar COVID-19, kowa yana aikine daga gida. Don bada gudummawa ga kungiyarta, Selena ta shirya tsarin kiran suna a kowace rana a kungiyar, don bincikar yanda kowa yake, tattaunawa akan kowani irin damuwa da kuma samar da sharuda kai tsaye ko bayani kan cutar COVID-19. Selena ta tabbatar kungiyarta na bada shawara da su ke haɗuwa don nishadi tare da taimakekeniya koda ba ta nan, don su shakata da kuma samun fahimta da juna. Kuma ta samar da lambobin tuntuba don aiki bada shawara. Don ma'aikatanta su san an yaba masu da kuma karfafa musu giwa, Selena tana aikawa mambobin kungiyart sako godiya ta yanar gizo duk mako.



Karin kayan aiki

Cibiyar Headington: kungiyar kulawa da ma'aikata da kuma tallafin gaggawa ga cutar COVID-19 <https://bit.ly/3ewMIq8>

Gidauniyar Antares: kayan aikin kulawa da ma'aikata na shuwagabanni da ma'aikata, a yaruka dayawa <https://bit.ly/34McOkp>

IFRC, Tallafi kan lafiyar kwakwalwa da zumunci a tsakanin Ma'aikata, Ma'aikatan sakai da kuma Al'umma kan Barkewar Sabuwar cutar Coronavirus <https://bit.ly/2XIAC7t>

Karin B

Tsara na ka ayyukan a nan



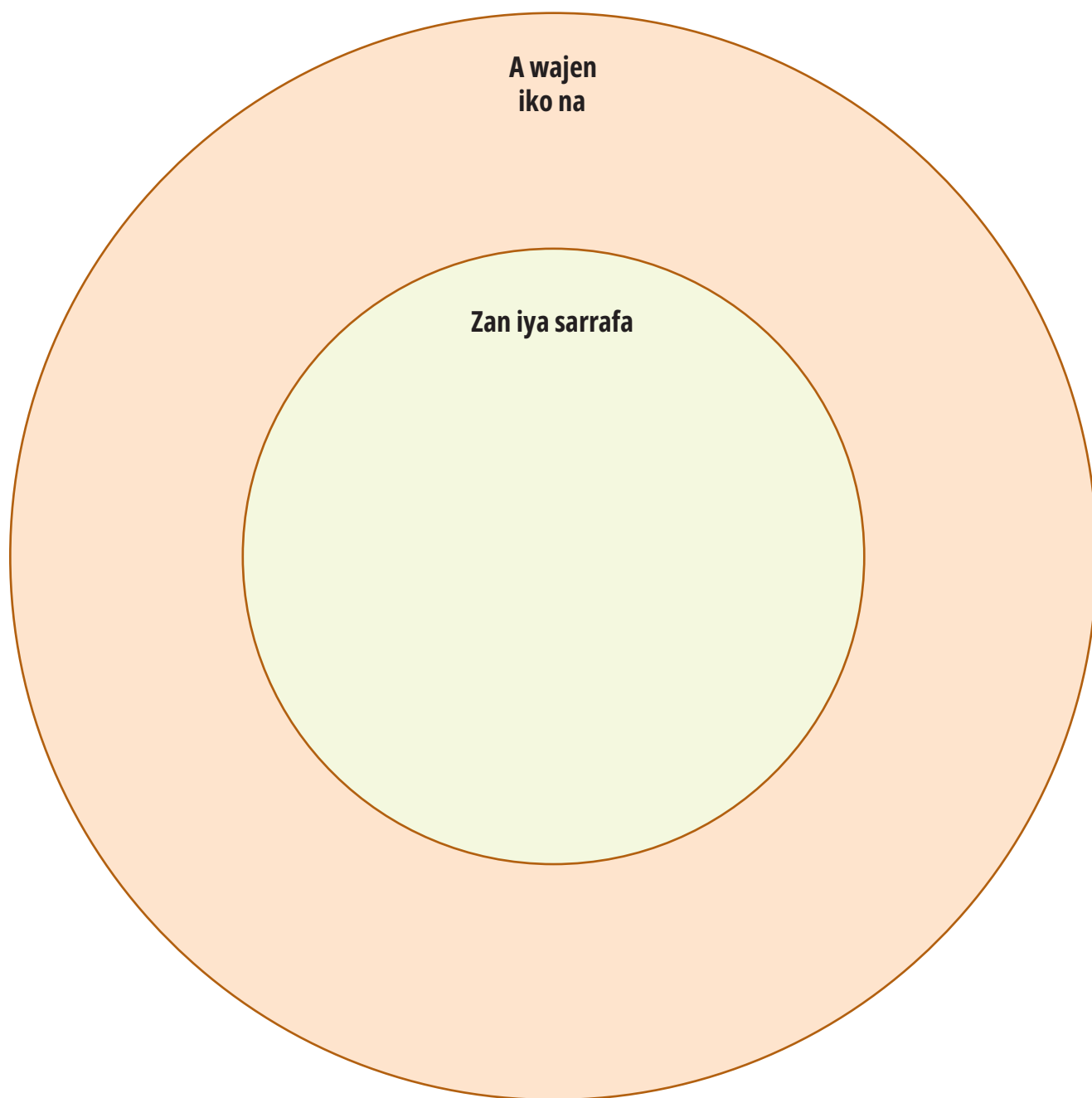
Lokaci

Me zan yi?

Yi kokarin
yin barci akalla
awa 7 kowane
dare!

Karin C

Bangaran sarrafawa



Karin D

Cigaba kan sharudan da su ka shafi walwalar jijiya

Hanyar samu mafita daga damuwa!
Wannan motsa jinin zai dauki minti bakwai

Za ka iya amfani da wannan motsa jinin a kan kanka a matsayin dabarun kariyar kai, kuma za ka iya nunawa wasu kamar mutanan da ke taimakawa. Idan kana yi ne tare da wadansu to, katuna cewa za ka sassauta muryar ka lokacin da ka ke bada wadannan sharudan kuma kayi magana a hankali don mutane su gamsu sosai.

Cigaba da ya shafi walwalar jijiya

Yayin da muke numfashi, zamu cigaba da samar da walwalar jijiya saboda ku ga bambanci tsakanin tashin hankali da walwalar cikin jijiya. Lokuta da dama ba mu cika sani ba ko akwai damuwa a tattare damu. Wadannan motsa jinin za su sa mu sani da kuma bamu hanya rabuwa da damuwar.

Rufe idanunka ka kuma zauna a miki kan kujerarka. Sanya kafafunku a kasa domin ka ji danshin ta. Sake hannuwanka a kan cinyarka. Yayinda kake jan numfashi, zan bukace ka ka riƙe sannan ka matse wadansu jijiyoyin jikin ka. Yayinda ka cije da kuma riƙe jijiyoyin ka, zaka riƙe numfashinka zuwa kirgen uku, sannan ku sake su gaba ɗaya lokacin da nace ku saki numfashin.

Bari mu fara da yatsun kafafunmu...

Jagoranci mutumin a hankali a cigaba da motsa jijiya. Kasa su riƙe wani bangaren jikinsu sannan kuma su shaki iska kuma su riƙe numfashinsu yayin da ka ke kirge a hankala, kamar haka: shaki iska ka riƙe numfashinka, 1 --- 2 ---3. An ce: saki numfashi sannan ka huta. Ka ɗan daga muryarka yayin da kake cewa "shaki iska ka riƙe numfashinka" kuma ka saukar da muryarka kasa yayin da kake cewa "saki numfashi ka huta."

Ka sa mutumin ya cije sannan ya saki jijiyoyin sa kamar haka:

- lankwasa yatsun kafarka sosai sannan ka riƙe su a hakan da karfi
- matse jijiyoyin cinyarka da ta kafarka
- matse cikinka, kana jansa ciki
- ka dunkule hannuwanku
- riƙe hannayenku ta hanyar lankwasa su daga gwiwowin ka sannan ka taho da hannayenka dab da gefen saman jikinka
- ɗaga kafadunka zuwa kunnuwanka
- ka riƙe duk jijiyoyin fuskarka

Bayan an saki numfashi da kuma sakin kowane bangare na jiki, sai a ce: ...yanzu za ka iya jin [yatsun kafa, cinyoyinka, fuska / goshi, da sauransu.] walwala. Yi numfashi yanda ka saba. Za ka ji kwarowan jini zuwa [yatsunku kafafunka, cinya, da sauransu].

Yanzu, matso da kumatunka a hankali zuwa kirjinka. Yayin da kake shakar iska, da sannu kuma a hankali ka juyar da kanka zuwa bangaran dama, saki numfashi yayinda ka ke karkatowa da kanka zuwa bangaran hagu sannan ka dawo shi zuwa wajen kirjin ka. Shaki iska zuwa dama sanna ka dawo... saki numfashi zuwa hagu sannan kayi kasa. Shaki iska zuwa dama sanna ka dawo... saki numfashi zuwa hagu sannan kayi kasa. Yanzu, musanya abinda kayi a baya... shaki numfashi zuwa hagu sai ka dawo, saki numfashi sai kayi dama sannan kayi kasa kuma (maimaita sau biyu). Yanzu kawo kan ka zuwa daidai.

Lura da nutsuwar zuciyarka da jikinka.

Yiwa kan ka matsaya na yin wannan daga yanzu don kula da kanka a kowace rana.

Karin E

Kayan aiki a yankinka

cika naka



Aikin tallafi

Lambar Waya

Yanda a ke aike zuwa wani

Dan sanda

**Na gaggawa
aikin lafiya**

Mai kashe gobara

Ayyukan sada zumunci

Ayyukan Lafiyar kwakwalwa

Ayyukan mata

Bangaran kare yara

Aikin shari'a

**Lambar Wayar ga bangaran
cutar COVID-19 MHPSS**