



Taageerista ku laabashada ilmahaaga dugsiga

Children and Families

Ku laabashada Dugsiga Setembar

Dugsiyadda ayaa lagu wadaa in la furo Sebtembar oo dhammaan carruurta iyo dadka dhalinyarada ah ayaa la filaya inay ku soo laabtaan dugsiga. Ku noqoshada dugsiga ayaa aad muhiim ugu ah waxbarashada carruurta iyo dadka dhalinyaradda ah, xirfadaha bulshahada iyo fayyo-qabka dareenka.

Waa la fahmi karaa dadka qaar in ay ka walwali doonaan wax ku saabsan COVID-19. Si kastaba ahaatee, dugsiyada ayaa soo saaraya dhowr tallaabo oo ah badqabka oo loogu talagalay in looga ilaaliyo carruurta, shaqaalaha iyo qoysaska iyo yareynta faafida fayraska maadama carruur badan ay ku soo laabanayaan dugsiga.

Sidoo kale waa muhiim in la xauusto dad badan oo uu ku dhacay COVID-19 ayaa dareemi doonaa astaamo yar waxaana surtagal ah inay aad u xanuunsadaan. Halista ah inay carruurta aad u ugu xanuunbsadaan COVID-19 aad ayay u yartahay.

Inta badan carruurta, faa'iidooyinka ee dib ku noqoshada dugsiga waxay aad uga badan tahay halista yar ee COVID-19 Haddii aad qabto walaac ku saabsan ku laabsahada dugsiga ee ilmahaaga sababtoo xaalado caafimaad oo gaar ah, waxaad la hadli kartaa GP qoyskaaga ama dugsiga ilmahaaga.

Maadama Sebteembar soa dhaawatay, waxaan si wada jir ah u samaynay hagihan oo loogu talagalay waalidiinta iyo xanaaneyaasha si ay uga caawiso waalidiinta u diyaarinta ilmahooda ama qofka dhallinyarada ah inay ku laabto dugsiga



La xiriirida ilmahaaga.

Marka ilmahaagu u bilaabo inuu ka hadlo wax ku saabsan fayriska, dugsiga, asxaabta iyo wax ku saabsan aadista dibadda - waxaad u isticmaali kartaa fursadan inaad siiso dammaanad iyo dhiirrigelin.

- Si furan ugala hadal ku laabashada dugsiga iyo waxay u ekaan doonto maalin dugsiga oo dareensii xooga kala duwanaanasha
- Ka hadal wax ku saabsan waxa uu ka rajeynayo cunugaaga ku laabashada dugsiga sida aragtida asxaabtooda iyo awoodaan inay idhexgalan macalimiintooda.

U diyaargarowga dugsiga

Fiiri bogga dugsigaaga maadama ay tahay halka laga helo dhammaan macluumaadkii ugu dambeeyay. Haddii aadan hubin, ogow marka la filayo inuu ilmahaaga ku laabto waxaa ay filayaan marka ay yimaadan.

Waxaa sameeya caadiyan in lagu jiro fasaxa xagaaga si aad isugu diyaariso dugsiga, ka qeybgaqashada howsha ilmahaaga marwalba oo ay surtagal tahay; sida

- U diyaarinta qalab walba oo ay u baahanyihiin, sida boorsada dugsiga, qalabka waxbarashada.
- Isku dayista labiska dugsigood, iyo beddelista shay walba oo ka yarada.



Dugsiyada waxaa sameeyn karaan isbeddelada waqtiyada qaadista iyo soo celinta waana muhiim inuu cunugaagu waqtiga ku yimaado. Haddii ilmahaaga safarkiiska ama marinka dugsiyiisa ka duwanaa doono, sida raacista baskiilka markii ugu horaysay, inuu aado tababar si aad u ogaato inay ku qaadan doonto si aad u siiso ilmahaaga xooga talo badqabka ah.

Haddii adiga iyo qoyskaaga aad aadaan wax dalxiis ah inta lagu jiro xagaaga, hubi inaad ku soo laabtan waqti wanaagsan si loo bilaabo teeramka cusub Sebtembar. Haddii aad u baahan tahay inaad u qadato fasaxa maqnaansho ah duruuf gaar ah, sida caadiga ah waa inaad ka codsataa dugsiyaga.



Ku soo laabashada jadwalka maalinlaha ah

Haddii waqtiyada jiifka, daawashada TV-ga, isticmaalista telefoonka, tablet ama kumbuyuuterka aad ku dhacdo; bilow inaad xooga xadido iyo xuduudaha si tartiib tartiib ah.

Iyo hubi jadwalka nadaafada maalinlaha ah in la joogteeyo, sida

- ilkaha la cadeysto labo jeer maalintii
- si joogto ah gacamaha loo dhaqdo
- si joogta ah loo qubeyso ama loo meedho



Cunis fayo-qab

Haddii aad dabcisay dhaqankaaga wanaagsan ee cunto cunista intii lagu jiray xayiraad, hadda waa waqtiga aad isku dayi laheyd inaad bilowdo cunto isku dheeli tiran oo caafimaad qab badan oo loogu talagalay dhammaan qoyska.



- Xadid cuntada iyo cabitaanka sonkorta badan leh. Kuwaani waxay sababi karaan feejignaan darro, isbeddelada dareenka, iyo nasiino la'aanta hurdo.
- Ku dhiirageli ilmahaaga inuu cabo biyo badan si looga hortago madax xanuun iyo dareemis daal.

Waqtiga nasashada iyo isdhegalka bulsho

Haddii cunugaagu uusan u bixin intii lagu jiray xayiraada, si tirtiib tartiib ah u bilow:

- Aadista lugo baxsi iyo beerta
- Isku dayista u lugaynta dugsiyada
- La kulmista asaxaabta iyo qoyska (oo leh [sharciyadda ka fogaanta bulshada](#))
- Ku soo laabashada wixii isboortis ah ama hawlaha cuniga ku raxeysto.

Caafimaadka dhimirka iyo fayyo-qabka

Ka caawinta ilmahaaga inuu sameeyo jadwalka joogtada ah iyo waqtiyada hurdo wanaagsan waxay ku yeelan doontaa saameyn aad u wanaagsan fayyo-qabkooda. Ku dhiirageli inay akhriyaan buugaag muddo yar oo xooga nasasho ah. Ama haddii cunugaagu aad u yar yahay, waad u akhrin kartaa oo kala hadli kartaa sheekooyinka. Jimicsiga joogtada ah ayaa ka caawin karaa sidoo kale.

Haddii cunugaagu ka walaacsan yahay ama murugeysan yahay wax ku saabsan shaqada dugsiga, u sheeg inay macalinmiintooda aad ugu farxayaan inay mar kale arkaan iyaga oo diyaar u yihiin inay caawiyaan qof walba.

Carruurta iyo dadka dhalinyaradda ah ee leh Baahiyadda Waxbarashada Gaarka ah iyo Naafooyinka (SEND)

Carruurta iyo dadka dhalinyaradda ah ee leh Baahiyadda Waxbarashada Gaarka ah iyo Naafooyinka (SEND) waxaa sidoo kale laga filaya inay ku soo laabtaan dugsiga Sebtember. Dugsiyada ayaa sii wadi doonaa inay bixiyaan waxbarasho carruurta iyo dadka dhalinyarada ah u dhan tahay SEND oo ka dhigaysa isticmaalka kheyraadka laga helayo Ealing iyo sidoo kale Sameeynta wixii sixitaano si loo hubiyo helida waxbarashada la taageeray. Dugsiga ilmahaaga ayaa kala shaqeyn doonaa sidii loo hubin lahaa inuu cunugaagu helo kala guurka fiican ee dugsigaaga oo surtogonal ah.



Dareemista iyo ilaalinta badqabka

Taxadaradda baqabka dugsiga

Canugaaga ayaa ku sheegi doonaa tallaabooyinka ilaalinta la qaadan doono Sebtembar, sida;

- Gacmo dhaqis joogto ah
- Nafiidinta joogtada ah ee sagxadaha iyo qalabka
- Miisaska iyo Kuraasta fasalka ayaa si kala duwan loo diyaarinaya
- Carruurta waxaa lagu siinaya albaabka dugsiga waqtiyadda imaanshaha oo kala duwan si looga fogaado isku soo xoomida dadka.

Ka raadso hagid dheeraad ah dugsiga ilmahaaga haddii aad u baahato.

U safrista dugsiga

Cunugaagu waa inuu isku dayaa inuu lugeeyo, baaskiil isticmaalo ama moto dhudhuglay si uu u tago ugana yimaado dugsiga kana fogaado isticmaalka gaadiidka dadweynaha haddii ay suurtagal tahay. Tani waa ikhtiyaar caafimaad qab iyo ku tabarucida ilaalinta deegaankeena.

Haddii ilmahaaga uu ka weyn yahay oo u baahan yahay inuu isticmaalo gaadiidka dadweynaha waxaa laga rabaa inay ku xirtaan wajiga maro/maasgaro. Waa inay tuuraan ama u kaydiyaan si badqab ah markay dugsiga yimaadaan. Waxaad akhrin kartaa [hagida dowladda](#) ee ku xirashada marada wajiga/maasgarada haddii aadan hubin adiga ama ilmahaaga inuu xirto, maadaama ay jirto wax ka reeban.



Haddii aad gaynayso ama ka soo qaadayso ilmahaaga, waa inaad hubisaa inaad ilaaliso kala fogaanta dadka kale ee dibadda dugsiga inaad ka fogaato inaad la kulanto waalidiinta kale/xanaanayaasha.

COVID-19

Waxaa jiro waxyaabood oo aad sameeyn karto oo ka caawinaya inaad yareyso faafida COVID-19:

- Haddii uu canugaagu, ama qof ka mid ah reerkaaga, uu isku arko astaamaha COVID-19 (qandho, qufac kala joogsi laheyn ama waayista ama isbeddelka dhadhanka ama urta), ama la aqoonsado qof inuu tabtaan qof laga helay COVID-19 ha u dirin ilmahaaga dugsiga. Joog guriga una diyaari qof walba oo leh astaamaha COVID-19 in helo baaris adiga oo booqanaya www.nhs.uk/coronavirus ama wacaya **119**. Wixii faafahin dheeraad ah ee waxa la sameeynayo, raac hagida **Ku laabshada Dugsiga** bogga www.ealingfamiliesdirectory.org.uk
- U dhaq gacmahaaga si joogto ah oo qoto dheer ilaa 20 miriir adiga oo isticmaalaya biyo iyo saabuun.
- Joogteey kala fogaanta dadka ka baxsaan reerkaaga ama dadka xanaaneya qofka xanuun, xadid kulmada bulshada kana fogow meelaha bulshada ah.
- Ku xiro wijiga maro/maasgaro marka aad saaran tahay gaadiidka dadweynaha, ku jirto dukaamada iyo gudaha dhismayaasha halkaas oo aad dad kula kulmayso oo caadiyan aanad la kulmin.



Macluumaadka guud iyo taladda

Waxaad booqan kartaa Liiska Qoysaska wixii macluumaadka guud iyo talada Hagidan sidoo kale ilaha muhiimka ah ee lagu taageerayo ilmahaaga inuu ku laabto dugsiga ayaa halkaan laga heli karaa **Bogga ku laabshada** dugsiga www.ealingfamiliesdirectory.org.uk

Wixii macluumaadka adeegyada iyo taageerta ay heli karaan carruurta iyo dadka dhalinyarada leh Baahiyada Waxbarashada Gaarka ah iyo Naafada (SEND) booqo www.ealinglocaloffer.org.uk

Waxaa kale oo la xiriiri karaa

Ealing's Family Information Service
020 8825 5588, (Isinin-Jimce 9 subaxnimo ilaa 5 galabnimo)
children@ealing.gov.uk