

Halayeri ar Mwardzi na ar Badita Kakadu ar Nkera ala mji lakur hamta Gari ata kera COVID-19



Espe

Darasi 1: Nggakur nga

Ga ada tsokta kara bɛla lapiyakur mji bwa duku wa ma ga adi bɛla lapiyakur nga wa, to kara badita ka bɛla lapiyakur nga ka nggakur nga akwa saka na mwavɛr ngɛni.

Darasi 2: Dlara akwa mwardzi ka gari kɛlara viri akwa dabwa mji

Laku tɛ ga dlara ka mdɛ mwardzi ka gari akwa dabwa mji.

Nodule 3: Hara kɛthlɛr akwa lakur hamta dlara

Dlar mji kada dlar kɛr da kamnyar kada wutɛ dɛmhɛ kɛra da, kada wutɛ dlara ka hara kudzugur suayer na akwa dametɛ dɛ.

Darasi 4: Dlara aka mji natɛ da akwa dametɛdzi na mwavɛr

Laku tɛ ga a dlar mji na akwa nga mwavɛr ka sɛndɛ saka tɛ ga a kɛga mji na hamta dlara.

Darasi 5: Hamta dlara akwa sakar halayeri laga

Vɛiyeri natɛ mda a wutɛ suayeri naka ampani na ar dlara akwa halayeri laga, apa kɛthlɛr akwa kɛir bɛla madankyar kɛthlɛr ar doka, kɛthlɛr aka mjir hijira wala mji na hui ka zhar tsɛdir da gɛga sɛzɛmta mji natɛ da akwa tuwa.

Annexes

labar ala manajayeri ka swapavaizor kamnyar kada bɛla lapiyakur mjir kɛthlɛr dɛ ka mji na ana dlar dɛ ka kɛthlɛr; karir kɛthlɛr na ar kɛlara viri, dɛmhɛ kɛra kɛthlɛr, ka nderadzi; ka kakadu natɛ ga a tsokta ka rubutɛ suayeri ata kɛra kontrakt gɛga suayeri na bwa duku na akwa zara nga.

Ngəni ali ya?

Ga ana hara su laga naka paida akwa sakar shilkər COVID-19 na mdlətə duniya ni ya? Kəthlər nga ka paida aka mji natə da kəba ka shilkər COVID-19 ya? Wala ka suayeri ar kəthlər gəga dlarayeri ade thləthlatə wa kamnyar ka waski wutə paida kəthlər nga ya?

Ma apani, to labar ngəni ala ga!

ga a tokta kara
kəthlər...

tə ga mdər bəla
lapiyakur, e.g. likita,
nos, mdər hamta sauri;
wala mdər kəthlər ar
mdəkur wala
kes manaja



tə ga an mda na badita
hamta dlara, e.g.
mji kəthlər doka, mdər
ngur ambulans
wala mdər kəthlər tsi
u'u



akwa hamta susəma
wala paktə karir
susuma, kanti ar dəl
kudzugu, harəm mshi,
mwa na ar lungu,
gwamnati, kariyeri
wala kəcikəcikur



akwa dlar
mji natə gir akwa
hirdzi ka da wala amji
na kula duna
mji akwa
zara giri



tə ga an
swapavaizor
wala manajana
ana dlar mji
kəthlər wala mji
na ana dlar giri
ka kəthlər.



Kamnyar məri tə labar ngəni ka paida ri?

Mji hang da nga bwani akwa sakar shilkər COVID-19 na mdlətə duniya ni. Dlar mji akwa nggakur hankala da akwa sakar bwanir shilkə na mdlətə duniya ni ka ampani¹²³. **Ga a tsokta kara pali hal tə mji akwa na ar lapiyakur da, akwa laku tə ga a gari ka mwardzia kada akwa sakar kəthlər ata kəra COVID-19, wala ba gari ni adi hang wa.**

Labar na akwa kakadu ngəni mda a tsokta ka mdə dlar kəlara mda akwa sakar shilkər COVID-19: Mji naka shilkər COVID-19, mdər da kə mtəi kamnyar COVID-19, da akwa wul mdər da na nki shilkər COVID-19, tsa wutə lapiya aghəla kəba ka COVID-19 wala mdə nkatə ni kadlə kəlara kəlara.

Məri antə ya thlipta ri?

Halayeri ar Mwardzi na ar Badita da an a dlar mji kada nga msəra. Akwa kakadu ngəni, ga a thlipta halayeri ni natə ga a wul kəra ga ka laku tə ga a dlar mji bwa duku akwa mwardzi tə giri akwa hara ni.

1 IASC Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak - <https://interagencystanding-committee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>

2 WHO Clinical Management of Severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected - [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 WHO mhGAP Evidence Resource Centre- https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

Darasi 1

Nggakur nga

Wul nggakur dza ga ka ar padzir kəthlər nga sakar kəthlər akwa sakar shilkər COVID-19 **adi ar hir dza wa, doli ka waski hara ka kərni.** Bwa na ngəni ata kəra laku na bɔaku ta shang na natə ga wul kəra ga, kamnyar nggakur arnga ka dlar mji bwa duku.

Kəthlər adiwa ma ga diwa

Gə ka paida akwa dəmhəsər kəthlər na ar COVID-19 ni.

Ga ngə msəra ma gə sənda ga akwa dlar mji ka pali hal bwani tə da akwa.



Nughum **ga akwa kəba ka kəthlərayeri na bəlin.** Nughum ga:

- ana hara kəthlər har awa hang, kula kariyeri na mzhi nga ka bəlatə kər nga
- doli kara nga-nga ka cika ka cangtə zumzumkur tə mji ana hara kamnyar COVID-19
- thlivər mji nga natə gə hir da kamnyar nggakur da
- ma gə kəba ka shilkə ka ndzi ngawa, dar bwani wala mti
- ga wul mji kuta kəir nga wala mda a ndəgəmta nga ka da, wala
- səndə abbər labar ata kəra mji tə gə dlar da akəla ga ma gə thlata akwa kəthlər.

Mji hang da ghəra na mwavər saka tə da akwa hara kəthlər ata kəra COVID-19 ni. Ngəni suma adiwa kamnyar kəthlər kə hara hang. Wasiki tsaka laku na zum tə tsa kəlbəla ghəra. Ga a tsokta kara ngatə suayeri na a si ni:

- alama na ata dza: pwadlər kər, heni adena si mbwadi wa ka səmsuma rakka
- alama na ar hal: ga ada hir hara kəthlər wa, mda a jaktə sa mbal wala kwaya, mda adena mwari akwa vəiyeri ar vənkər səlī ka ar addini wa
- alama na akwa dəffu: thlivəra, dametədzi, bza dəffu.

Ma ghəra ni akwa nkatə nga hara kəthlər na ar kəlara vir (e.g. mwari akwa vəi kəthər) to kara mwara bara sauri akəla mji bəla lapiyakur.



Ga a tsokta kara nkər alamayeri arnga na ar ghəra ya? Kara dangtə suayeri da 3 natə ga ana hara kəlara saka natə ana dlar nga kara wutə jakər lapiyakur.



Tsu apa tə mətəka a bara mal kamnyar katsa mwa, doli kara wul kərnga kara "yhantə" tankərnga kamnyar kara ləkəma ka mwa. **Dlara akwa sakar shilkər COVID-19 ni mwa na ciju, adi na kudzuhu wa,** kamnyar ngəni doli kara wulkəraga kara nzi ka lapiya.

Wul wul nggakur kera ga

Kara hangar kara hara su laga atakera suayeri nasi aghiy ni kamnyar kara damha kera ga ka bwanir kelara viri. Kara car na hara alaga msara ka nuwari. Ma ga adi wuta ka hara ngani vir laga wa, kara dlar karnga kara nkarha hara kurir vira bu.

1 Kara wuta labar na belin na jiri ata kera COVID-19 anta tsuwa kara nu dokayeri na nkamta kaba ka COVID-19. Kara da 'huta' ta nga labarayeri na ar COVID-19 ma ga hira.

2 Sam susuma na bdfaku, kara wuta heni hang ka wuyamta dza ga kelara viri.

3 Kara hara kethlar laga natə gə hir hara wala ga akwa nga msara harari kelara viri (e.g. hen suayeri, karata, maduwa, bukcidzi ka padzhi).

4 Kara keta minti ntəfu akwa viri kara gari ka padzhi, mdar kuta kair nga wala mdə laga natə gə mbarsa ka tsa ata kera su tə ga akwa ngari.

5 Kara pala ala manaja, swapavaizo wala padzhiyeri kethlar nga ata kera nggakur nga akwa vai kethlar, apa ma ma ga akwa thlivar hara kethlar akwa nkamta shilkar COVID-19 ni.

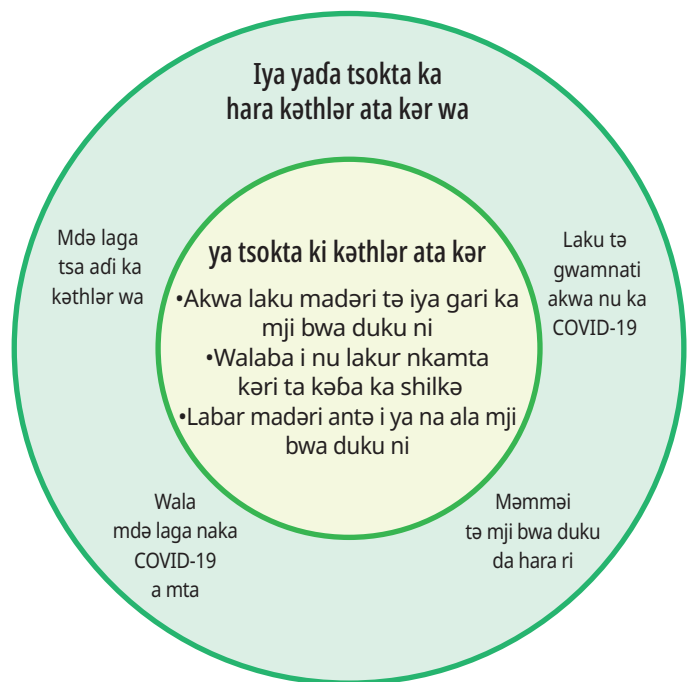
6 Kara rubuta suayeri tə ga a hara kelara viri anta kara nuwa (wuta laku tə ga a hara akwa Annex B).

7 Kara kamta sa mbal, ndasə kwaya, koffi wala taba. Ngani a tsokta ka hara dlara akwa saka na rakka, amma a mwantə mda akwa hal laga na ar, thlivara, nga bwanir wuta heni ka wala mpa kelara kelara sakata su ni akwa kuri. Ma ga akwa samari hang, ga a tsokta kara kamta ma gə kamta na akwa kuta kair nga, ambəla gə bara lakur kəlbəla ghəra, apa tə mdə nkəra adzi.

8 Saka tə gir kuri, kara rubuta (akwa kera ga wala ata kakadu) lakuyeri natə gə wuta ka dlar mji damwa wala suayeri tə gə kari natə ga usa ala Hyel kari, apa "I dlara kamnyar i nu ka mdə laga ka hankal nakwa dametədzi" wala "Yakwa usar padzhir na kamnyar dlara tə tsa hara ali".

9 Kara nzi ka jirkur ata kera suayeri tə ga a tsokta ka natə ga ada tsokta wa. Damha kera kethlar a tsokta ka hara dlara. Apa tə mdar kethlar tsa damha kethlar ni aghi adzi, ga a tsokta kara hara arnga akwa Annex C.

Ma ga akwa nga apa ga ada tsokta ka dlar mji wa, ka ampani kara ngabəla suayeri na akwa nkatə nga kara wuta kara hara, ka natə ga ada tsokta hara wa. Ga ade dametə karnga wa kara nu ka hankal ma ga adi tsokta ka hamta dlara akwa kuta saka laga wa.



10 Kara nkarta hara kethlar laga natə ga huta – kara ngabəla su na hara alaga. Ngughum gəka kethlar laga natə ga ana hara kulini wala waci. Ga tsokta kara nkarta:

- hara mpiku ka hankal (kara wul lakur hara akwa shafi XX);
- ndaradzi, bathla, dlarkəma, wala wuyamta dza;
- ndəra kumər dza ka hankal (wul lakur hara akwa Annex D).



Manajyeri & supavizoyeri: labar atakera dlar mji nakwa kethlar akiraga ga mda a tsokta wutari akwa Annex A.

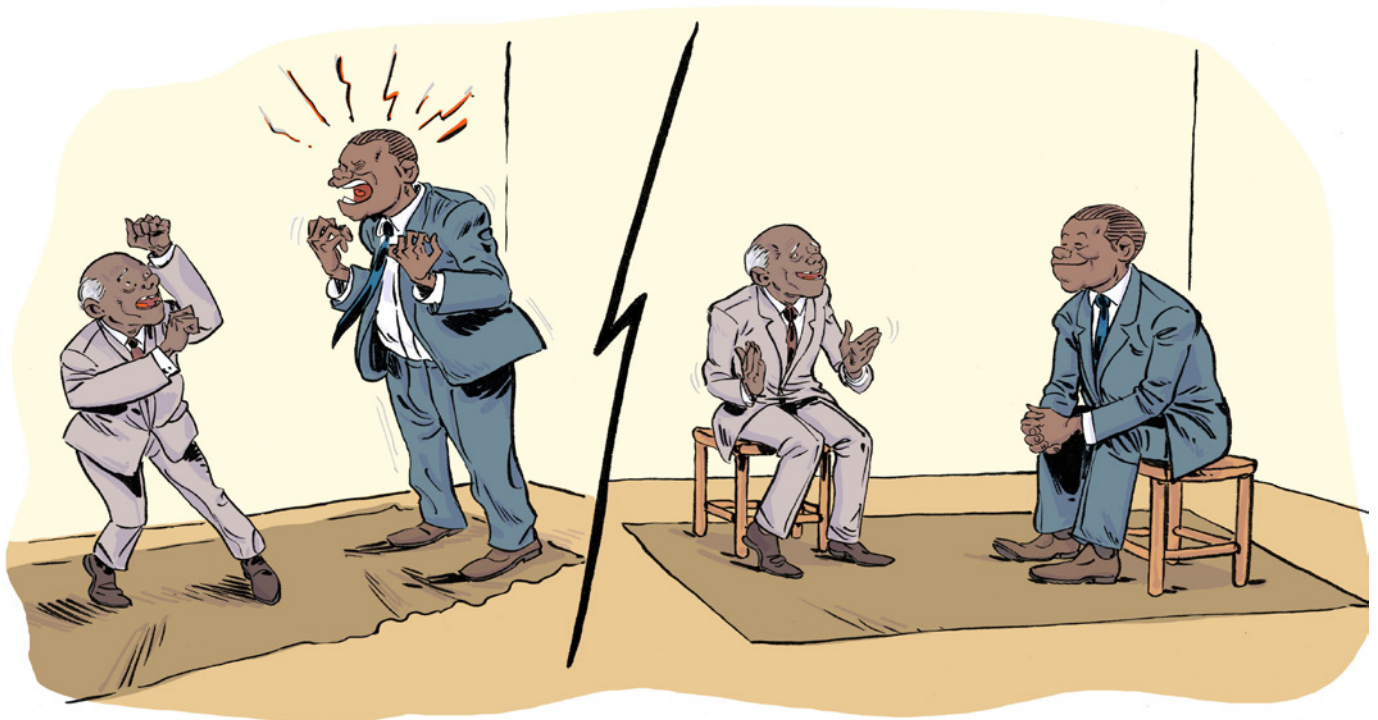
Labar atakera mdə olər zara Patrick: bəla lapiyakur kəraga

Patrick tsa hir kəthlər ni na ar mdə olər zara. Amma, akwa sakar COVID-19 ni, mji hang na akwa zara ni dakə hara asar ar kəthlər da antə da ada tsoktə wutə susəma wa. Adi gari nakwa mwa akwa mnya mji atakera COVID-19 abbər shilkəni adi jirwa wai thlandər. Mji da baitə kəga Patrick, da akwa yu ka mdə dlardə ka kwaba.

Patrick tsa wutə kəra akwa hara kəthlər na tərāmta saka kamnyar tsa akwa nga dametədzir mjir zara ni. Tsa nga abbər tsa adika duna wa antə tsa adi səndə laku tə tsa hamta dlara wa. Tsa kə da bzə dəffu ka mdə laga ma. Tsa ngabəla abbər sai mə tsa hara su laga kamnyar katsa wul kəni.

Patrick pəla tsa dinga hara su laga kəlara viri. Tsa pəla tsa wutə saka natə tsa kəba ka mjir kuta kəirni ka tsa mwara kadla kəlara viri. Tsa hara "kontrol saikəl" antə tsa ngabəla abbər tsa ada tsokta ka nti albashir mji na sha wa antə tsa akwa dzama laku tə tsa nkəra alada hal tə tsa akwa ma dakə yuwa. Tsa kə ngabəla lakuyeri natə tsa dlər mji bwa duku ni: psə thləm aka mji ka dlər mji kamnyar kada dlər kərda.

Aghəla sati pal, Patrick tsa wutə hankala perisi, kulini tsa tsokta ka hara gari aka mjir kuta di ka daraja antə tsa tsokta ka hara kəthlər ni bəduku akwa saka na dānzi.



Suayeri na damwa natə ga wul kərnga kari

Ga tsokta kara karata ka thlipta suayeri na hang atakera lakur wulkərnga ni

Bəla lapiyakur hankal na kəma

PFA Guide for Field Workers (WHO, WTF and WVI, 2011) in multiple languages <https://bit.ly/2VeJUX7>

Remote PFA during the Covid-19 outbreak, interim guidance (IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, March 2020) <https://bit.ly/2RK9BNh>

Kakadu na ar WHO ar shafi pal na lakur ngitə bwani COVID-19

Easy-to-read infographics <https://bit.ly/2VfBfUe>

Suayeri natə mda a hara akwa vir 14

Suayeri natə mda a hara akwa paktə kər ka mji na ar lakur ngitə bwani

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

Cikə mda natə mda ana hara kamnyar shilkər COVID-19 Lakur nkamta ka bəlatə cikə mji naka shilkəu. IFRC, UNICEF, WHO

<https://bit.ly/3czCZh5>

WHO suayeri natə mda a hara akwa saka tə mdə ghəra: lakur harari gəga fwatoyeri akwa

Kakadu natə mda a tsokta ka karata kasla naka labarayeri natə mda a wutə lakur kəlbəla ghəra.

Mda a tsoktə hara kasla akwa minti rakka kəlara viri

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

Darasi 2

Dlara tɔbwar hara gari ka mji kɛlara viri

Wujir shilkɛr COVID-19 ni ana kɛlbɛla mda antɛ a tsokta ka vu mji kada ndzi da shida, nga thlivɛra ka ndatɛdzi. Bukcir kɛlara viri ka mji a tsokta ka mdɛ dlara mji bwaduku ni kari antɛ ga a tsokta kara pali hal mji ni ka ndzi na bɔfaku.

Laku tɛ ga nɛangtɛ kɛrnga ka gari ka mji kɛlara viri (kurakur nga, thlatɛr nga, baditɛr garir nga) a tsokta ka pali hal tɛ mji akwa:

- **Wul nga:** da mbɛrsa alaga, hir nga.
- **Kalakta alaga gari:** wala da nu saurir nga, kada mpa ka ga, dɛmhɛ kɛrdɛ, kada nkɛra alaga su nakwa dametɛ dɛ kara dlara dɛ.
- **Mbantɛdzi:** mdɛ natɛ tsa wutɛ dlara an mdɛ natɛ tsa wutɛ lapiya akwa dzari ka hankalari.

Dlari mji kada peri hankalada asɛ nga

Kwapu mda ka tsa kɛlɛnkɛr kara dlara ni, sai ma tsa mbɛrsa ka ga ka hankalada perisi ka ga.

Walaba mdɛ laga ga wutɛ ni apa tsa mpa wala ndɛndɛndari, ga a tsokta kara hara gari na kalkal (natɛ a kɛmta ala dametɛdzi ni) akwa laku naka hankal ka daraja. Ngɛda suayeri natɛ "ga hara" ka natɛ "gadɛ hara wa" aghyi adzi - kara tamata gɛ harada akwa laku na kalkal ar sur kaka.



Kara dzama saka tɛ mdɛ laga natɛ gɛ kɛba ka tsa kasha antɛ tsa dlara nga Mɛmmɛri antɛ tsa hara alagɛ gari ri? Mɛmmɛri antɛ da thlata ka gari ka gari?

Hara	Gadɛ hara wa
Kara thlata akwa hal na kalkal	Gadɛ vi tsiya ga pal ata kɛra pal wa
Kara wul mdɛ ni	Gadɛ wul vi laga wa, wul di, wala wul hansetɛr nga wa
Kara wul ni akwa nca saka ka saka kamnyar kara dlara mdɛni ka tsa psi dzari ka nga nga	Kara wul mdɛ ni akwa nca saka ka saka, e.g. wul mdɛ ni
Kara nkɛra ala gɛ wari - thlɛma ga ka kɛthlɛr nga	Gadɛ kɛtɛ abbɛr mdɛni tsa sɛndɛ gɛ wari wa wala kɛthlɛr ngɛ akwa gari ni wa
Kara hara gari ka kuraku na kalkal nadi kuraku na duna wa wala na hankal ka duna wa tsuwa	Gadɛ haptɛ kurakɛr nga wa wala hara gari tatar wa
Ma mdɛni tsada tsokta ka wutɛ kɛma gɛ wa, kara mbutɛ fwator nga ata lɛpturnga (e.g. ma ga akwa ha sur mbuta ata kɛma apa masku)	Gadɛ kɛta apa mdɛni tsa sɛndɛ nga wala laku tɛgɛ ndludzi wa
Kara sɛnda wala da tsokta kada hara gari ka ga e.g. "ga akwa nga msɛrakur gari ka iya (mdɛ sal) ya? Ma ga bara kara gari ka mdɛ mwala, ya tsokta ki paktɛ nga ka padzhir kɛthlɛr na katsa gari ka ga	Gadɛ kɛta abbɛr mdɛni tsa akwa nga msɛrakur gari ka gɛ wa
Ma mdɛ laga tsa hara alagɛ gari akwa mnya na zum, kara wutɛ mdɛ na pali alaga gari ni akwa mnyar nga (wala mdɛr kuta kɛirnga) antɛ kara peri hankalada	Gadɛ kɛta abbɛr da ana mnya duku ka ga wa
Kagir ndzi da ciju rakka ka nɛwadzi kamnyar kɛmta kɛba ka COVID-19 antɛ kara pɛla alada kamnyar mɛri hara apani ni, e.g., kɛba kada akwa mbwa ol'laga, akwa TV na ola wala hansetɛ	Gadɛ vu kɛrnga ka mji damwa wa akwa laku natɛ da kɛba ka shilkɛr COVID-19 ma gadɛna nu doka ar nkamta shilkɛni wa

Labarɛr David mdɛr kanti

David ana kɛthlɛr akwa kanti akwa zara, natɛ mji hang ana sɛ masɛ kari akɛlari. Ma mji mwari akwa kanti ni, David ana thlata asɛ kanta ni ka pathlahar ni liliyari ka tsiyari kɛla kɛlari, tsa ana wul mji ma da akwa si akwa kanti ni antɛ tsa usar dɛ ka mɛsha. Mji hang pɛla aka David abbɛr dɛffa kɛlakɛlara ni antɛ tsa wuta ka dlara mji hang akwa sakar bwani ni natɛ da adi nga da ana ndzi da shida wa.



Dlara aka mji bwaduku natə da wuta ka psə thləm

Psə thləm an su na ol ta shang na ar dlara ka wutə ka hara gari akwa dabwa mji. Kwapu gər baitə hamta sauri, kara zhari ka mji kada hara gari daka kər dā antə ka psə thləm kara nga dā kamnyar kara səndə jirkur su nakwa dametə dā ka hal tə da akwa, kara peri alada hankalada ambəla gə hamta alada dlara natə a hara alada ampāni. Kara thlipta psə thləm ka:



kara na aka mdə
ni hankala ga
shang



akwa
nga suayeri na
akwa dametə
dā



ka daraja ka
kara na alada
səli tsuwa

Kara vədzə hankal ka japa **ndərayeri** ka **laku tə ga akwa mwa ka dza ga**.

Ndərayeri

Kara ndər natə a nchangtə kətadza ("I kə ngabəla sutə ga akwa pəla ni") kara nchangta gə dametədzi ka suayeri natə da hara asarari ka suayeri natə da akwa dari ("kara kətə kəmar", "ngəni ai hal naka bwani ka duna").

Laku tə ga akwa mwa ka dza ga

kə pakta ka laku tə kəma ga akwa, nca ga, kəngəratədzir tsiya ga ka laku tə gə ndzi wala thlata akwa nca mji da damwa.

Kara tamata gə hara gari ka nchang hal naka daraja, kalkal ka al'ada mji ni, məwa, jinsi ka addinir dā. **Ga adə hangər sai ma dakə hara gari wa ma da adə hira kada hara gari ni wa.**

Labarər Asma na akwa kəthlər akwa mbwa kudzugū

Asma tsa nos na akwa hara kəthlər akwa mbwa kudzugū na akwa dəffa kuta di. Pal akwa nca mji na ngawa natə tsa akwa wul wul ni, Fatima, tsaka COVID-19. Fatima tsa pəla ala Asma abbər tsa hira katsa wutə mjir kuta kəir ni, antə tsa akwa thlivərə abbər dzari a jaktə vərantədzi. Asma kə vi kakadər ni kamnyar katsa ncanta abbər tsa akwa nga sutə Fatima akwa pəlari, tsa nzi antə tsa akwa wul Fatima akwa ncarī saka tə Fatima ni akwa hara gari. Asma kəngərantə kərari antə tsa pəla "Hal na ngəni mwavər ka duna", "I ku ngabəla abbər gə hira kara wutə mjir kuta kəir nga", "adī msəra tə ga adī wutə kəba ka da wa". Dānzi, Fatima pəla aka Aisha "Usa ala ga tə gə nga ra, kulini yadəkwa nga abbər i duku tə gə hamta sakar nga ka nga su na akwa dametərə ni".



Ma ga akwa hara gari amma gir adeta vi duku ka mdə ni wa (e.g. akwa telefon):



- Ma gir akwa gari atakəra su naka paida ka duna, kara tamata mdəni tsa tsokta ka hara gari, I kəga nga kamnyar kamwa gari ata kəra su na akwa dametə lapiyakur nga. Ga a tsokta kara hara gari akwa saka ngəni ya? Ga a tsokta kara nar amsa i wala awo".
- Kara tamata japagiri gir kə ngabəla garir nwwagiri, e.g. "kulini ni zum ka waci mwa akwa gari akwa hansetu, antə yadī ngabəla su tu ga akwa gari atakər wa saka tə gə pəla... kara jaktə nkəra ali bu."
- Kara nala saka ma mdəni tsa adī hara gari wa akwa saka rakka wa.
- Kara hara gari na dlar ni katsa dangtə su tə tsa pəla ma tsa adī hara gari akwa saka wa "daci, kara kətə sakar nga", "yadī ma ga bara kara ndəra," etc.
- Kara kəmta su na dametə giri, e.g. "Yadəkwa nga ngə bdaku wa, ga tsokta kara mwari ata vi na adika kuraku hangwa ya?". Kara tamata ga ata vi na adika kuraku wa saka tə ga akwa kəga mji.
- Ma anta hara, kara dlar mdəni katsa wutə nga ka nga nga ma ga akwa hara gari bu. Apa, ma windo adī, kara gari kada akwa hansetuni antə kagir wutə nwwagir akwa windo ni, ma adī kagir hara vidio kall.

Vədzə hankal aka gari an lakur hamta dlara na ar gari ka psə thləm aka mji natə ga akwa nga da ni. Lakur hara ni da 3:



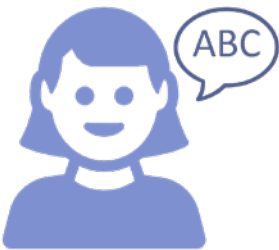
Kara psə thləm bɔfaku

- Kara hangər kara ngabəla hal tə mdə ni akwa ka suayeri natə tsa akwa ngari.
- Kara zhar da kada hara gari, ga ade ndər wa sai saka tə da kuri gari.
- Kara nkatə suayeri natə a dametə giri - kurakur mji adi kudzuhu kagir ya? Gira tsokta ka mwari ata vøi na adika kuraku hang wa ya? Ga a tsokta kara peri hankalaga ka dɔffa ga kara nga mdə na akwa gari ni ya?
- Kara nzi ka dɔffagə mwapu ka psə thləm kamnyar nga mdə ni



Kalakta

- Kara jaktə pəla gariyeri natə mdə ni pəla, e.g. "gə pəla wul wul mada nga akwa saka tə ga akwa hara kəthlər a tsoktə ndzi ka 'dametədzi'".
- Kara yuwa ma adi su laga natə ga adi ngabəla wa, e.g. "yadi ngabəla su tə gə pəla kulini kasha wa, ga a tsokta kara jaktə pəla ya?"



Kara nkəra alada suayeri natə gə ngabəla akwa garir da saka tə da kuri

- Kara ngabəla suayeri naka ampani akwa garri da, kamnyar kada sənda abbər gə ngata ka ngabəla su tə da pəla kalkal, e.g., "Akwa sutə gə pəla kulini, i ngabəla abbər su na akwa dametə nga ka mwavər an ata kəra [kara pəla su na akwa dametə da ka duna ni], apani jiri ya?"
- Kara nkərbəla su natə gə ngata, amma ga ade nkərbəla hal natə da akwa ni wa (e.g., ga ade pəla: "doli kara dar bwani na mwavər ai"). Ga ade kətə bikər da wa wala hal tə da wutə kərda akwa wa.

Labarər Precious

Precious, ana kəthlər akwa mbwar vi mshi, antə tsa wuta ka psə thləm ka nga Grace ka dlar ni:

Grace: Məmməi, I ya bara ki dəmhə kəri kamnyar harəmta bzərmana natə tsaka... [tsa baitə tuwa]

Precious: Daci, kara kətə sakar nga. Yakwa wul apa ga akwa nga bwani akwa saka ngəni.

Sekond 10 da adəkwa gari wa

Grace: To, ngədara adzi. I, usa ala ga. Ka bwani diya - yadi mbərsa abbər su ngəni kə hara wa.

Precious: I ya tsokta ki ngabəla laku tə su ngəni akwa thlenta alaga hankala ga.

Grace: I yada hira ka ngəni nzi jiri wa.

Precious: mmhmm, ngəda ra, yakwa nga nga.

Grace: I hir bzərmana ni ka duna - yer kudzuhu. Tsa an padzhirna na ola. Ngəda ashina tsa adi wa.

Precious: Kə ncangta abbər bzərmanga tsaka dlara kaga ka duna - tsan padzhir nga na ola.

Grace: I, tsa an padzhir na na ola... ka bwani diya...I kə dangta shanga suayeri tə yer ana hara ka tsa na msəra msəra. [tsa da kumshi]

Precious: Yakwa ngata gə ma ga akwa dangtə sakayeri tə gira akwa nga msəra ni tsuwa.

Grace: I, ngəni akwa vura ki da kumshi ma i kə dangta sakayeri ni. Usa ala ga, nkwarmana, gə kurta ka dlarra, i kə da nga həkku.

Precious: Apani ja, msəra ali tə i hamta dlara akwa sakar bwani na ngəni.

Grace: Kulini ya tsokta ki hara gari ata kəra suayeri natə mda a hara kamnyar harəm mshi ni.



Darasi 3

Hamta dlara akwa lakur ncang lakur hara su

Mji natə shilkər COVID-19 na mdlətə duniya ni kə tsəkwar ɗa da a tsoktə bara suayeri apa:



Labar ata kəra COVID-19 (e.g. alamayeri, lakur wutə kudzugu, lakur wul mji bwa duku, laku tə da a wul kər ɗa na ɓɗaku, labar akwa saka na akwa zara ni, ampanir kəthlər).



Wutə sursəma, kariyeri naka ampani na damwa ka kəthlərayeri naka paida amma mda aɗahir ndzi ata kəma duku wa ka asar ar lakur wutə kwaba.



Lakur wutə ka har mshi ma mdə laga kə mti.



Lakuyeri natə ga a tamata mji na kira ga (e.g. maɗankyar) mda a wul ɗa ma mjir ɗa da akwa mbwa kudzugu wala da ndəkəmta kər ɗa kamnyar shilku.

Hamta labar wala suayeri naka ampani ala kəra ga

Hamta labar:

Labar na aɗi jir wa ka natə mji da akwa pəlari amma da aɗi səndə wala jir wa ana yatədzi akwa sakar COVID-19. Ka mdə hamta labar na kalkal natə mda a ngabəlari:

- Kara hara gari na kalkal natə mda a ngabəlari kasla. Kara tamata gə hara kəthlər ka ndərayeri na kalkal ka məwa ka olkur mji na akwa nga nga. Ga aɗe hara gari ka ndərayeri natə waski aɗa ngabəlari wa.
- Hamta labar natə gə wuta akwa wəiyeri na ɓɗaku, apa World Health Organization.
- Kara wutə kakaduyeri natə mdə rubuta akwa mnya na kalkal gəga fwatoyeri.
- Ma ga bara, kara nzi ka mdə na shinau gari kudzəha ka ga.
- Ma ga aɗi səndə su laga wa, kara pəla ga aɗi səndəwa amma ga aɗe hara thlandər wa

Hamta kariyeri natə mda a bara kamnyar kəthlər kari:

Ga a tsokta kara wuta ala kəra ga suayeri natə ga bara kamnyar kəthlər kari ala kəra ga, apa susuma, yimi wala mwa ra masə kariyeri ala mji damwa. Amma, ga aɗe kəta abbər doli sai gə wutə suayeri ngənayenni wa. Kara səndə su natə ga a tsokta ri.

Labar ar Priya ka Deepak

Priya ana nzi akwa zara naka mji hang. Pal akwa ntulər ni, Deepak, tsa mdə halhala na ana nzi tsa shini. Priya ana kəga ni akwa waya ka tsa yu ni məmmə tsa ri. Deepak pəla abbər tsa aɗa tsokta ka tsa ləbəla mwara matə kudzugu natə tsa ana sa kamnyar BPir ni wa. Priya ana mwara masə kari susuma kəlara sati antə tsa pəla tsa a tsokta ka tsa mwari akwa vi ɗəl kudzugu ka tsa matə kudzugu ala Deepak. Da kə ncangta ala nwwada wəi laga kudzuha ka nyarmbwa Deepak natə tsa vi kwaba ma Priya si tsa kətə kwaba ni ka matə kudzugu ni antə tsa vi tsu ata wəi tə tsa kətə kwaba ni. Apani ni, japada aɗa kəba ka nwwada wa.



Paktə kər ka mji na ana hamta dlara

Ka mdə wuta ka mdə paktə kər ka mji damwa na ana hamta dlara, kara rubutə shanga wəi kəthlərayeri na ar paktəkər na akwa zara giri ka laku tə mda a wutə ɗa (kara ghyantə akwati na akwa Annex E). Kara tamata gə paktə mji na akwa dametədzi wala na akwa bara susuma, yimi, vi ndzi wala bəla lapiyakur wala ar dametədzi akwa dabwa mji kamnyar lapiyakur ɗa ka nggakur ɗa.

Kara jaktə nu mji ni ka yu ɗa ma da kələngkər ka apani ni!

Dlar mji kamnyar kada dlar kər da

Ka mji kada msəra, doli kada nga abbər da ka kərda an a səndə su tə da hara aka ndzir da. Laku na bɔfaku ta shang natə mda a dlar mji bwa duku ni an ka mdə dlar da kada dlar kər da. Ngəni a jaka ala ga duna ka saka natə ga wuta ka dlar mji damwa.

Laku na ar THLATA-DZAMA-MWA mda a tsokta ka mdə hara kudzugur dametədzi ar da tə dakari.



THLATA Kara dlar mdə ni ka tsa huta, ambəla ta wul dametədzi madəri na mwavər ka duna. Kara dlar mdə ni ka tsa kəthlər ka control saikle ni ka tsa ngabəla ka char dametədzi natə da a tsoktə hara su laga ata kər.



DZAMA Kara na duna aka mdə ni ka tsa dzama ata kəra lakur dəmhə kəthlər ni. Yuwayeri na a si ni da hara dlara:

- Məri antə gə taba hara waci kamnyar wutə kəra ga akwa dametədzi apa ngəni ri?
- Məri antə gə nkərtə hara ri?
- Adi mdə laga natə tsa a tsoktə dlar nga ka dametədzi ngəni ya (e.g., padzhiyeri, mji natə gir hirdzi wala vəi kəthlərayeri)?
- Mji bwa duku ni daka dametədzi jili ngəni ya? Akwa laku madəri tə da wutə msəra ri?



MWA Kara dlar mdə ni ka tsa car laku natə tsa dəmhə kər ni antə ka tsa nkərtə ma tsa akwa dametədzi. Ma apəni adı hara wa, kara jakə duna aka mdə ni ka tsa nkərtə laku na damwa.

Labarər Ahsan ka Mohammad : Thlata–Dzama–Mwa

Mohammad kə nchangta abbər dametə ni kə təra dunari. Ahsan akwa dlar ni.

THLATA: Ahsan tsa dlar Mohammad ka tsa car dametədzir ni da suda na mwavər ta shang. Tsa a jaktə yuwari wala tsa ngabəla ya: "Dametədzi ata kəra sursəma ar mjir kuta kəir nga ka dametədzi na wala mwalar nga a nki shilkər COVID-19". Ka tsa dlar Mohammad car dametədzi pal, Ahsan yuwa, "Adi su laga tə ga a tsoktə hara ata kəra ngəni ya?" Mohammad thlamta sauri abbər tsa a tsoktə hara su laga ata kəra su na akwa dametə ni ni. Tsa thlamta sauri abbər sursəma aka mjir kuta kəir ni an su na ol ta shang kulini.

DZAMA: Ahsan pəla ka Mohammad DZAMA ata kəra shanga lakuyeri natə tsa a wutə susuma ala mjir kuta kəir ni. Tsa pəla alari abbər ka tsa nkər shanga lakuyeri na a kəlbəlani – walaba tsa akwa wul apa lakuni adı na jira wa. Mohammad tsa badita ka amma tsa adı səndə su tə tsa a pəla wa, tsa kəga mwala ni, antə mwala ni dlar ni ka dzama ni. Japada, da dzama antə ngəda suayeri tə da dzama ata kər ni:

Kidə susuma / Kada baditə tsuhwu susumər da / Mwari ka yu NGO laga wala vəi hamta susuma / Kada hara kəthlər ala ntulər da kamnyar ka tsa na alada susuma.

MWA: Ahsan pəla ka Mohammad car pal akwa nca suayeri tə da dzama ata kər ni kada nkərha. Mohammad tsaka hulfu natə tsa hira ka tsa thləkamta surni; amma, ngəni a kətə saka. Kidi susuma a vu ka Mohammad nki shilkə kasla. Mohammad thlamta sauri abbər tsa a mwari asə NGO laga kamnyar ka tsa wutə susuma akwa saka ambəla tsa baditə thləkamta hulfur ni akwa fakər ni. Ma tsa adə tsokta ka tsa wutə dlara ka susuma akəla NGO wa, tsa jaktə nka ka wulhə suayeri tə tsa dzama ata kər ni. Ahsan na ala Mohammed lambar waya ar NGO ni ka tsa kəga da.



Darasi 4

Dlara aka mji na akwa nga dametadzi na mwavər

Suayeri natə mda ngabəla ghəra kari

Ghəra su natə mda ana ngatari akwa dza mda, antə ana wutə kəlara mda. Suayeri natə mda a ngabəla ghəra kə pakta ka:

- suayeri na akwa dəffu: nga bzə dəffu, dametadzi, thlivəra etc
- suayeri na tsukwa hal: bubushu, ngəla ta hara kəthlər laga, mda a mpa kəlara kəlara etc
- suayeri na ata dza mda: kətər kər, kətər kumər dza, kər kusar, heni adə kətə mda dəm wa, səm susuma a kəmtadzi etc

Dlara aka mji na akwa nga dametadzi na mwavər

Suayeri natə mdə nkəra akwa lakur dəmhə gari akwa Darasi 2 a mzhita ka dlar mda nga dā hərku. Ma mda a bara ka mdə jaktə dlar ni, suayeri ngəni a hara dlara.

Kara pəla ala mdə ni ka tsa dzama ata kəra su laga natə tsa a tsokta ka hara kamnyar ka tsa nga msəra

Mji da a tsokta ka nzi ka su laga natə a dlar dā kəlara saka ma da ghəra. Kamnyar kara dlar dā ata kəra su ngəni, yu mdə ni "Məri antə gə taba hara waci natə dlar nga tə gə nga su jili ngəni?" wala "məri antə ga ana hara kulini natə a dlar nga ka nga msəra?" Ga a tsokta ka hamta alada gari natə da a tsokta kada dangta, e.g. "adī mdə laga natə tsa tsokta ka dlar nga ya?"; "Adī kəthlərayeri laga natə gə hir hara natə ga a tsoktə hara ya?" Kara pəla alada kada nu lakuyeri ngəni.



Kara pəla ala mdə ni su laga natə mdə ni tsa nkərtə hara ka nga msəra.

- Kara rubutə suayeri natə gə kari natə ga usa ala Hyel (ga a tsokta ka dzama wala kara rubuta ata kakadu)
- Kara wutə saka natə ga hara kəthlər laga natə ga akwa nga msərakur harari wala ana jaka aka ga nga msəra kəlara viri
- Wuyamta dza, mwa wala bathla
- Hara su laga ka kəra ga, apa hən su laga, ha, nam su wala rubutu
- Kara nga ha wala rediyo
- Kara bukci ka padzhir nga wala mdə laga akwa kuta kəir nga
- Karatə kakadu laga wala nga karata ar kakadu laga

Nkərtə hara su laga na ndəra dza ga

Ma mdə laga akwa thlivəra wala tsa ghəra, **mpika ka hankal** a tsoktə dlara.

Pəla:

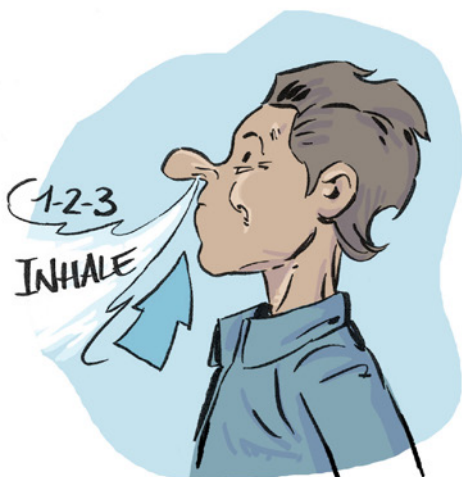
"I yaka laku natə a tsoktə ka vu nga nga hərku saka tə gə ghəra. An kara hara mpika ka hankal ka hankal. Mwa a tsoktə hara ata kəma duku ya?"

Ma mdə kə kələngkər, to kara ləkəma ka nkəra alari:

"Kamwa hara ata kəma duku, mwa jikatə makər saka tə mwa akwa hara mpika ni. Kagir li ka pathlaha giri antə shambar a nghyantə fufu giri ambəla gir mpikamta shambar ni ka hankal akwa mnya ga saka tə ga akwa jikatə 6. Gə dəmhə kəra gə ya? Mwa hara ngəni ka 3."



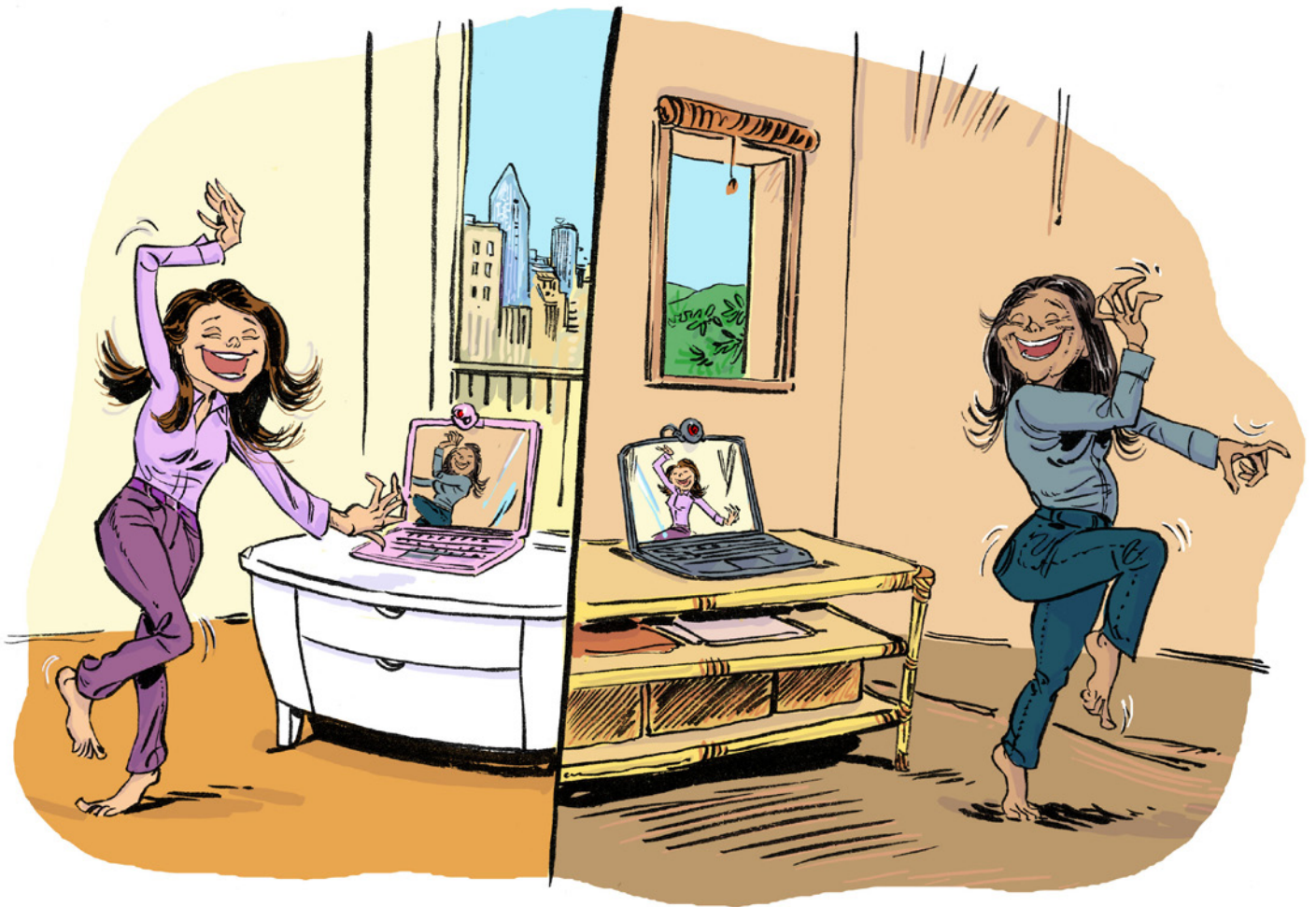
Laku ngəni a dlar kəlara mda, antə ma tsa nga bwani laga ka tsa zhar wuyimta dza ni



Labar ar Josephine ka Julia

Mdā mwantə salər Josephine akwa mbwa kudzugu kamnyar tsa ka shilkər COVID-19. Mwala ni tsa dametədzi ka duna har tsa adena heni aviri wa, tsa ada tsoktə səm susuma wa antə tsuwa hilari akwa kətə ni. Josphine akwa hara gari ka padzhir ni, Julia, akwa hansetu antə tsa akwa pəla alari laku tə tsa akwa ngata. Julia ngatə su tə tsa pəla, antə tsa dlar ni ka wul ni. Tsa yu Josphine ma adi su laga natə tsa a hara kamyar katsa dlar ni ka tsa nga hərku. Josphine ghəra ka duna natə tsa ada tsokta ka tsa dzama su laga akwa saka ni wa.

Hilari akwa kətə ni ka duna... Tsa ku ngabəla abbər tsa ana nzi avəi ata vi duku kula ləbəla wala mwa antə tsa pəla tsa dā ndəradzi ka dā nga ha na msəra ka bathla dədəpa, tsu apa tə da ana hara ka salər ni kəlara viri. Julia hir su ngəni antə tsa pəla tsa bara kada hara waya wala kada hara vidiyo kall dədəpa kamnyar kada ndərasi ka bathla tsuwa. Josphine nga msəra gari ngəni natə padzhir kəthlər ni a paktəkər ka tsa ka dlar ni.



Ma mdə laga tsa akwa nga dametədzi na mwavər

Alamayeri natə yeru hara gari ata kər ata kəma ni ana wutə mda gapani antə a tsokta ka palidzi ma kə kətə saka. Mji laga da a tsokta ka dānzi ka dametədzi ni antə tsuwa da a hara mpa ka mwavər. Ma apani kə wakatədzi, da a tsokta kada lukwa dametədzi na mwavər ka duna. Nga ghəra na mwavər ni ana dametə kəlara mda akwa kəlara saka, amma a tsokta ka nkatə mji hara kəthlər. Akwa saka jili ngəni, to a nzi doli diya kara tər mdəni ata vəi natə tsa wutə dlara na kalkal. Alamayeri natə ga ngabəla mdə laga tsa akwa dametədzi na mwavər an:

Da kə dametədzi natə da ada tsokta ka wul kərda wa wala mji damwa wa

Da a thlivər su rakka
ka thlivəra

Hara gari ata kəra
bara digəi wala
tsi kər da

Tuwa

Da ada səndə thləma da wa,
akwa vəi tə da ata,
məri ana kwa hara

hara kuraku

Nga abbər da adi ngabəla kərda wa wala "da adi jir wa"

Kədza

Mji na akwa nga mdə kə ngələrda

Bzəsər dəffu

bara mpar mji damwa

Su tə ga a hara magə wutə mdə laga akwa dametədzi na mwavər

1 Lapiyakur an su na ntangkəma! Kara tamata abbər ga, ka mdə ni gəga mji damawa adiwa su na dīmi na digəi giri. Ma ga akwa nga ga digəisi, təra kara mwa bara dlara. Magə tamata mdə ni tsa digəi kər ni, kara mwa ra bara dlara (kara yu padzhir kəthlər, kara kəga lambar wayar mjir hamta dlara akwa huva, etc.). Kara nu lakur bəlatə shilkər COVID-19 (e.g. ndzi da ciju rakka ka mji). Ga ADE vu kərngə akwa asar wa.

2 Kara nkəra alada gə wari: Kada səndə nga kada ngabəla nga akwa laku naka daraja: thləmaga ka kəthlər nga, antə kada sənda ganda kamnyar dlarda. Kara yuda thləmada kamnyar gə ma kara ngabəla ada.

3 Kara peri hankala ga: Ga ade haptə kuraku ala mdə ni wa wala kədzi ni wa.

4 Psə thləm: Hara kəthlər ka səndər nga ar mwardzi ka gari apa tə mdə nkərbəla akwa Darasi 2. Ga ade hatə mdə ni ka tsa hara gari wa. Kara kətə kəmar kara pəla alada abbər ga anda kamnyar nga gari da ka dlar da.

5 Kara nchangta ala laku tə tsa hara suayeri ka na ala labar: Ma anta hara, kagir mwari ata vəi natə mda ada dametə gir wa ka gir gari, na ala sur sa na adi mbal wa wala sur pusa. Suayeri ngəni tə gə nchangta ala a peri hankalari ka mdəni psi dza ri. Kara yu da məri antə da akwa barari – ga ade kətə abbər gə səndə su na akwa dəffa da wa.



Ma ga akwa hara gari akwa waya, ga ade tsi wayani wa kara zhari sai saka tə gir kuri gari ni antə mdə ni tsa kə wuta ka kəba ka mjir hamta dlara akwa sakar huva ka wutə dlara ni tsa ka kərni. Kara ngabəla abbər hankalada peri periari ka da tsoktə hara gari.

6 Kara dlar mji kada dəmnhə kərda:
a. Ma mdəni tsa dametədzi, kara dlarni katsa hara mpika ka hankal - kara wutə lakur "hara mpika ka hankal" tə mdə nkəra a bwahili.

b. Ma mdəni tsa adi kudzuhu ka kəi ni wa, kara ndangta ala vəi tə tsa ata, vira thliya ka gə wari. Kara yuda kada nkəra ala ga suayeri na akwa vəi tə da ata (e.g. "kara pəla thləma su pal natə gə wuta wala gə ngata").

c. Kara dlarda kada nu lakur ngitə bwani na bəduku kara dlarda kada dangtə mji natə da sənda natə da a tsoktə dlarda tsuwa.

7 Kara hamta labar natə mda a ngabəlari: Kara hamta labar na kalkal kamnyar dlar mdə ni katsa ngabəla hal ni ka səndə jili dlar madəri anadi. Kara tamata gariyeri tə ga pəlari mda a ngabəla (adi gari na mwavər ka ngabəla wa). Kara nkər labar ni ka tsa nzi adi hang wa kara jaktə pəla wala rubuta ma mda bara. Kara yu da wala dakə ngabəla wala da a bara kada harayu laga.

8 Ka gir bukci ka mdə ni: Ga ade zhar mdə ni ka tsa ndzi tsa duku shini wa. Ma ga ada tsoktə wutə da wa, bara mdə laga natə gə mbərsa katsa (padzhir kəthlər, padzhi) ka tsa nzi kada kwapu gə wuta alada dlara wala kada wuta ka hankalada perisi.

9 Kara tər da akəma ata vəi tə da wutə dlara na damwa: Ga ade təramta kalkalər su tə gə sənda wa. Kara zhari mjir kəthlər na bwa duku, apa likitayeri, nas, mjir hamta sauri ka mjir bəla lapiyakur hankal, kada ləkəma ka kəthlər ni. Kara tər mdə ni akwa vəi tə tsa wutə dlara, wala kara tamata daka lamba mdə natə mdə tər da asə ni ni ka səndə shanga lakur wutə dlara na kəma ni.

Darasi 5

Hamta dlara akwa sakayeri na zum laga

Halayeri laga natə a bara ka mdə vədze hankal ata akwa sakar shilkər COVID-19, ngəda dā mdə rubutə dā aghyi:

Kara tamata mji natə su na dīmi a tsokta ka wutə dā wala mda ana ncanga alada zumzumkur mda adena vədze hankal alada wa

Kəlara mda a tsokta ka lukwa hal natə su na dīmi a tsokta ka wutə ni wala mda ana ncanga alari zumzumkur akwa saka laga akwa far ni. Amma, mji laga, kamnyar nkatə su tē mda ana hara alada, ka ncang zumzumkur ka cika aka səndərdā, da a lukwa hal ngəni ka hang ka mwavər tsuwa. Mji na akwa hal natə su na dīmi a tsoktə wutə dā da a bara ka mdə wuldā ka hankal akwa sakar shilkər COVID-19 ni. Mji natə su na dīmi a tsokta ka wutə dā wala mda ana ncagna alada zumzumkur da an:

- mji na kəba ka su na dīmi, wala da akwa dər bwani, mpa wala ncang zumzumkur (e.g. mji natə da akwa mpa akwa dabwa mdə sal ka mdə mwala ka/wala mpa akwa dabwa mji suda na hirdzi natə a jakədzi akwa sakar nkatə kadlə akwa sakar shilkə, LGBT+, mji na adī hang wa)
- mji halhala, apa ma mji natə da ana fwari su (e.g., mji naka shilkər fwari su na ar dimeshiya)
- mwanki naka hur gəga mji na ngawa natə da bara ka mdə wul dā kəlara saka
- mji na nanka, paktə ka mji na kula lapiyakur hankal ka na dametədzi tē bwar angarada
- madankyar, madadakwi ka mji nana wul wul dā
- akwa vəi na tsəngtsəng (e.g. prizonayeri, mji natə mdə nki dā, mji na dūwi ka zhar tsədīr dā gəga mjiir hiji- ra, mji halhala akwa nasin hom, mji nakwa mbwa kudzugur lapiyakur angar, vəi tē mji na adī lapiya wa ana tsabtədzi wala vəiyeri laga) wala mji na adika kəi wa
- mji na ana ndzi da shida amma da adā tsoktə ka zhar kəi dā wa
- mji natə daka bwanir wutə kəthlərayeri (e.g. mji na dūwi ka zhar tsədīr dā)



Adi shanga mji natə su na dīmi a tsotə wutədə antə ga ngabələda wa, kamnyar ngəni kara nu kada ka hankal akwa kətədzi aka kəlara mdə tē gə kəba ka tsa.

Dlar mji na akwa kəiyeri na ar wul mji

Mji na ana kəthlər akwa kəiyeri natə mda ana wul mji (e.g. nasing hom gəga vəiyeri na bwa duku) da a tsokta kada kəba ka bwani. Apa, mji na hali da tsokta kada nki shilkər COVID-19 kasla antə da dər bwani ka dānzi akwa ngawa ni. Da a tsokta kada jaktə dametədzi, thlivəra ka bzə dəffu - apa ma ma mdə ndəgəi dā ka nkatə dā ta wutə mjiir dā natə da akwa hirdzi.

Hal na mwavər ka duna tē mji lukwa, apa na ar shilkər COVID-19 na mdlətə duniya ni, a tsokta ka vu mji fəl hakkir mda ka kəli daraja ni, shang ga ngəla ta wul mda akwa vəiyeri ar kəthlər. Mjiir kəthlər da nga səlī kamnyar da adā tsokta ka pali hal ngəni wa, antə da bara jakər sənda ka nkərtə kamnyar kada səndə sənda laku tē da bəla mji ka na dara aka mji ni.



Kariyeri ar karata na damwa

Kara wul Annex on Older Adults in the IASC Briefing note on mental health and psychosocial support aspects of COVID-19:

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

Mwanki ka madankwi na kɛba ka COVID-19

Tsu apa sakar huva tɛ mda akwa, COVID-19 akwa jaktɛ vu mwanki ka madankwi kada lukwa hal na ar kɛba ka su na mwavɛr, apa jaktɛsɛr madankwi ka mwanki akwa wul wul mji na hal hala ka mji na ngawa akwa kuta kɛi, wala yankura da na adakwa makaranta wa. Da a tsokta kada jaktɛ kɛba ka mpa avɛi ka nkatɛ da wutɛ dlarayeri na ar bɛlatɛ mji ka paktɛ kɛra mji. Mwanki ka madankwi laga ni da tsokta kada kɛba ka bwanir wutɛ bɛla lapiyakur, kɛthlɛr ar dlara ar ya madankyar, ka na ar mwala na ya, ka bzɛr natɛ mdɛ ya ni ka madankyar na rakka. Akwa japa saka na rakka ka na hang, da a tsokta kada lukwa bwanir wutɛ kwaba, natɛ a jaktɛ ka kɛla ashira da natɛ mda a sɛm duna da, sɛm dukur da ka vu da kɛthlɛr natɛ a tsoktɛ digɛi da kasla. Ka ampani ka mdɛ vɛdzɛ hankal ka mdɛ wuta suayeri tɛ mwanki ka madankwi akwa bara ka mdɛ na alada akwa shanga bwayeri tɛ shilkɛ ni tsukwari - shang ga vɛiyeri ar kɛthlɛr, kuta zarayeri gɛga kampuyeri.



Kariyeri ar karata na damwa

Mwanki na akwa UN. Policy brief: The impact of COVID-19 on women

<https://bit.ly/3avwg6v>

IASC Interim Technical note on protection from sexual exploitation and abuse (psea) during covid-19 response

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

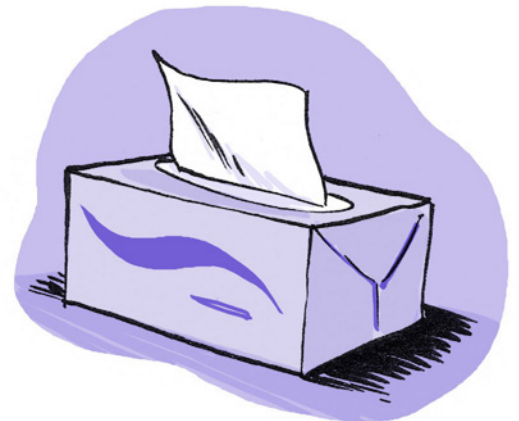
Interim Guidance: Gender Alert for COVID-19 Outbreak

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

Dlara aka mji na mdɛr da kɛ mti

Ka bwani ka mdɛ tuwa mji na natɛ mdɛ hir da na mti akwa sakar shilkɛr COVID-19. Mji da ada tsokta kada hara suayeri tɛ da ana hara na ar ngitɛ bwani, apa bara dlara akɛla mjiir kuta kɛi, wala kada jaktɛ lɛkɛma ka sur hara da ar kɛlara viri wa. Da dzama abbɛr ma dake mti adiwa mdɛ na dametɛdzi kamnyar mji hang akwa mti kamnyar shilkɛr COVID-19, antɛ da ada tsokta kada hara suayeri natɛ mda ana hara ma mdɛ mti wa.

Mji na akwa kɛthlɛr sakar COVID-19 da wutɛ mji akwa mti ka tuwa hang ta waci. Da wutɛ kɛr da akwa ndatɛdzi kamnyar tuwa ka mti tɛ mji akwa hara, paktɛ ka bwani ar ngitɛ asar mpika nɛ yankura da ni.



Kariyeri ar karata na damwa

Grieving in exceptional times: <https://bit.ly/2Sh60X1>

Mayor of London, How to cope with bereavement and grief during the Coronavirus outbreak: <https://bit.ly/2XTKFXn>

Communicating with children about death, and helping children cope with grief: <https://bit.ly/3d2hZQp>



Dlar mji na akwa ndzi akwa kampuyeri gæga vøiyeri ar ndzir mjiir fli.

Bwani na damwa natø mji na akwa ndzi akwa hal na ngøni kø pakta ka wutø suayeri tø da akwa bara apa susuma, vøi ndzi, yimi, vøi tsar tsara, kækikækikur, ka bøla lapiyakur na bðaku; da ada tsokta kada ndzi nçangtanga ka mji wa kamnyar mji tsabtødzi hang ata køma duku; ngøla na yanci ar mda apa nkatø mji mwa wala hartø kampuyeri. Mji na akwa køthlør akwa kampuyeri saka tø paktøkør na damwa tøra, da tsokta kada wutø jakør køthlør hang ta na waci, mjiir hijira dakø kurtø ka baditø ðar bwani ar ndzi kula køi, zara, mji natø da akwa hirdzi wala sur har, antø da a tsokta kada ndzi ka kari rakka natø da ngitø bwanir shilkør COVID-19 na mdløtø duniya ni.

Kariyeri ar karata na damwa

UNICEF, Quick Tips on COVID-19 and Migrant, Refugee and Internally Displaced Children:

<https://uni.cf/2VZIDCk>



Dlara aka mji na nanka

Mji na nanka da a tsokta kada køba ka suayeri natø a nkatø ða wutø labar na kalkal na tsukwa ða na køba ka ar COVID-19, laku tø shilkø ni akwa yatødzi ka lakur bølåtø kør ða. Mji na ana ndzi akwa vøi køthlørayeri da a køba ka suayeri tø mdø pla ni na ar 'mji na akwa ndzi akwa køir wul wul mji', antø da tsokta ka mdø sømðøkur ða ka/wala ngøla ða. Akwa zarayeri natø mda aðe na hara su ka purumør mji wa, mji na nanka da aðika lakur wutø ka mdø wul wul ða ka hara alada køthlør na bðakø wa, shang ga wutø susuma, bøla lapiyakur, køthlør na damwa ka wutø labar. Kamnyar ngøni, mji na nanka da a tsokta kada ða bwani na mwavør akwa sakar matsifa.

Kariyeri ar karata na damwa

Toward a Disability-Inclusive COVID19 Response:
10 recommendations from the International Disability Alliance:

<https://bit.ly/3anq4NX>

Disability Inclusive Community Action –COVID-19 Matrix, by CBM International

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

Annex A

Labar ala Manajayeri gëga swapavaizoyeri na ana dlar mjir kèthlèr ka mjir kèthlèr ar dlara gapani

Tə ga an manaja ka/wala swapavaizor, ga ana hara kèthlèr naka paida ka duna natə ga a bəla nggakur, ka ndzir lapiyakur ar mji na ana kèthlèr akira ga. Ga a tsokta kara kèthlèr ka su tə gə thlipta akwa kakadu ngəni kamnyar kara dlar mji na ana kèthlèr akira ga ma dakə nga ghəra, ga a tsokta kara nam vèi kèthlèr ni tsuwa natə a ndzi msəra ka kèthlèr ka lapiyakur aka mjir kèthlèr.

Kamnyar kara dlar mjir kèthlèr ka mjir kèthlèr ar gapani, ga a tsokta:

Kara na ala da duna natə da a wul kər da akwa lakuyeri na bɔaku, antə tsuwa kara nam ala da vèi natə purum da a nga msəra.

Kara thlipta alada hal na bɔaku, akwa laku natə ga nchangta ala da hal na kalkal (e.g. mda aɗe hara kèthlèr ka tərəmta saka wa, kara mwardzi bɔaku ka mji bwa duku).

Kara dəmthə da akwa laku natə ga hara alada nkərta saka ka saka na ar kèthlèr na ar COVID-19.

Kara hamta labar na jiri, akwa kuta saka natə mda a ngabəlari kasla ata kəra nzir lapiya akwa sakar COVID-19.

Kagir hara mitinayeri saka ka saka kamnyar hara gari ata kəra bwani, dametədzi ka lakur dəmthədzi.

Kara tamata da ana wutə hutu, ka saka natə da a wuta ka kəba ka mjir kuta kəir da gəga padzhiyeri.

Kara tamata da paktə padzhikur ka dlar nvada.

Kara hamta labar aka shanga mji na ana kèthlèr akira ga ata kəra hamta sauri ka wul nggakur ar angar.

Kara vədzə hankal aka mji na ana kèthlèr akira ga natə da a tsokta ka ndzi kasla ka kəba ka su na dimi wala akwa hal na mwavər, antə nughum da a bara dlara na damwa.

Kara hamta laku natə mda a mwantə bərkwa gəga dametədzi, mdə hira ka mdə mwantə bərkwa ni asə mdə na adi manajar da wa.

Kara hangər kara hara kèthlèr kamnyar nkatə mpa: kara nchangtə ampanir dlara akwa vèi kèthlèr, kara nchangtə hirdzi ka kətadzi aka nvadzi.

Labar ar Selena, tsa manaja:

Selena tsa an manaja ar mji na ana hamta sauri. Kamnyar shilkər COVID-19, purumər da da ana hara kèthlèr avèi a da. Kamnyar dlar mji na ana kèthlèr akira, Selena kə vu ka waski kəga ni, ka tsa sənda waski tsa lapiya ya, kada thlawadzi ma adi dametədzi laga wala labar laga ata kəra COVID-19 ka na aka nvadzi. Selena pəla alada abbər kada wutə saka laga kada kəba ka nvwada ka dlar nvwada kula tsa akwa, kamnyar kada ndəradi ka jaktə paktə kərada akwa vèi kèthlèr ni. Tsa jakta hamta lamba ar waya na ar kèthlèr dlara ar hamta sauri. Kamnyar ka tsa dlar mjir kèthlèr ni na jakə alada duna, Selena ana tər alada email kəlara sati abbər tsa akwa usar da kamnyar kèthlèr tə da akwa hara.



Kakaduyeri ar karata na damwa

Headington Institute: organization for staff care and specific COVID-19 resources <https://bit.ly/3ewMIq8>

Antares Foundation: organizational staff care resources for managers and staff, in several languages <https://bit.ly/34McOkp>

IFRC, Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus <https://bit.ly/2XIAC7t>

Annex B

Kara rubutə suayeri tə ga a hara azi



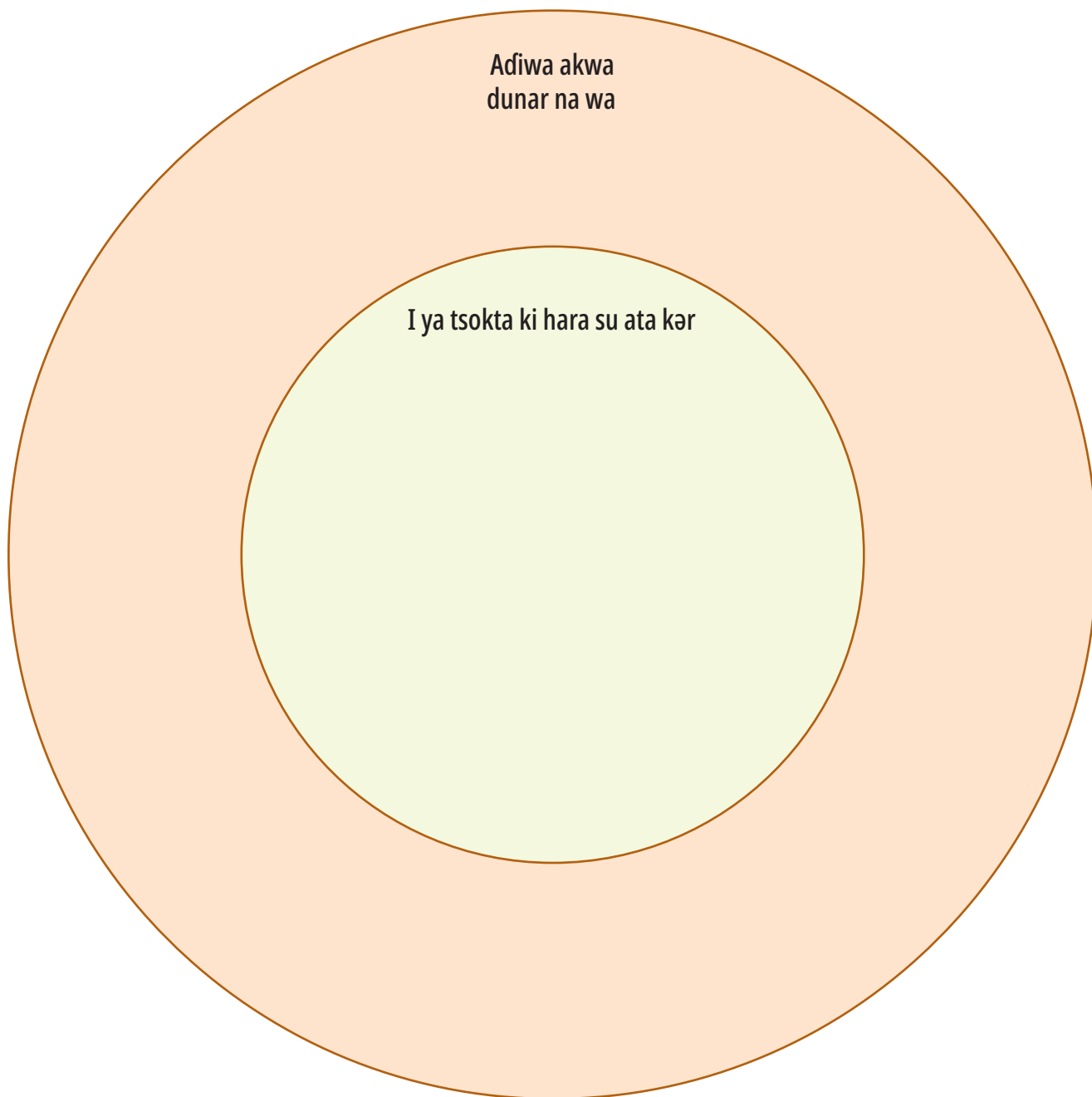
Saka

Məri antə i ya hara ri?

Kara
nkərtə heni
apa ar
awa 7 kəlara
viri!

Annex C

Circles of control



Annex D

Laku natə mda a Ndəra kumər dza

Sur kəthlər na ar kəlbəla ghəra!
Wuyamta dza ni a mwantə minti murfwa

Ga tsokta kara wuyamta dza ga ka kəra ga ka wul dza ga akwa laku na bɔaku, antə ga a tsokta kara nkəra aka mji bwa duku, apa mji natə ga ana akwa dlar ɔa. Ma gə hara kəthlər kari ka mji bwa duku, ɔangta ga aɔe haptə kurakur nga wa saka tə ga nkəra alada laku tə da a hara antə kara li ka kuraku, kara zhar mji ni kada ngabəla msərakur kəlbəla ghəra ni.

Ndərasər kumər dza

Ma mburu akwa mpika, yeru a ɔa ndərasə kumər dza mburu kamnyar ka mbur ngabəla zumzumkur na akwa dabwa ghəra ka ndərasər kumər dza. Saka laga mburu aɔa sənda wa ma dza mburu kə ghəra. Nkərtə ngənyar ni a jaka ala mburu sənda ka kəlbəla ghəra na akwa dza mburu.

Kara nzi ata kulahu kara ndəra hila ga ambəla kara hartə nca ga. Kara vi səlaga ata di kamnyar kara ngatə laku tə diradi ni akwa. Kara vətə tsiya ga ata humba ga. Ma ga akwa mpika, I ya pəla ka gir ndəra ka psi kumər dza giri. Saka tə gir ndəra ka kədzi kumər dza giri ni, gir a kədzi mpika giri kagir jikatə makər, təng gir a psi dza giri saka tə i pəla ala giri kagir mpikamta shambar.

Ka mbur badita ka kuliyan səla mburu...

Kara nkəra ala mdə ni ka HANKAL laku tə tsa a ndəra kumər dzari. Kara pəla alada kada ndəra bwa laga akwa dza da ambəla da mpika ka kədzi mpikə ni akwa kuta da antə kara jikatə ka hankal, apani: ndəkərtə shambar kara kədzi shambar ni, 1 --- 2 --- 3. Antə kara pəla: mpikamta sambar ni kara psi dza ga.

Kara ɔa haptə kuraka ga rakka saka tə ga akwa pəla "ndəkərtə shambar kara kədzi shambar ni" təng ga li ka kuraka ga saka tə ga akwa pəla "mpikamta sambar ni kara psi dza ga."

Ka mdə ni ndərsi ka psi dzari apa tə mdə ɔəmha adzi:

- kara pərtə kuliyaŋga səlaga ka duna ka kədzi ni apani ka duna tsuwa
- kara ndəra humba ga ka kumər səla ga
- kara ndərra kuta ga, kara kədzi ni apani
- kara hartə kuta tsiya gə suda
- kara ndəra tsiya ga kara mbali bunja tsiya ga natə ga a səntə tsiya ga kudzəha ka kərathla ga
- kara haptə pathlaha ga ka mwar kudzəha ka thləma ga
- kara ndəra kumər kəma ga

Saka tə gir kuri mpikamta shambar ka psi dza giri ni, pəla: ...kara nga kulini [kuliyaŋg səl, humba, kəma/mumurkəma, etc.] kə ndəradzi. Kara hara mpika tsu apa tə ga ana hara. Kara nga mamshi na akwa hui akwa [kuliyaŋg səl, humba, etc.].

Kulini, kara li ka kumir nga ka tsukwa kərathla ga. Saka tə ga akwa ndəkər shambar akwa kuta ga, kara shina kəra ga abwar mazəm, mpikamta shambar ni saka tə ga akwa shina kəra ga ni abwar matsəkar ka səntə ni asə kərathlə. Kara ndəkər shambar abwa mazəm ka bwahili...mpikamta shambar ni abwa matsəkar ka aghəyi. Kara ndəkər shambar abwa mazəm ka bwahili...mpikamta shambar ni abwa matsəkar ka aghəyi. Kulini, kara shina laku tə ga akwa hara ni...kara ndəkər shambar abwa matsəkar ka bwahili, kara mpikamta abwa mazəm ka aghəyi (kara hara ka suda).

Kulini kara vi kəra ga ata ɔuffu.

Kara nga tə dza ga ka ɔəffa ga pipəi ləp ni.

Kara vədza ala kəra ga kulini abbər ga hara apani kəlara viri.

Annex E

Suayeri na akwa bwa giri
kara yhanta ar nga



Kèthlèr ar dlara	Lamba ar waya	Laku tã ga tãra akãma
Polis		
Ɓãla lapiyakur akwa huva		
Mdãr kèthlèr tsi u'u		
Kèthlèr na ar mwardzi		
Kèthlèr na ar nggakur angar		
Kèthlèr ar dlara na ar mwanki		
Kèthlèr ar ɓãla madankyar		
Kèthlèr ar bwar shariya		
COVID-19 MHPSS Helpline		