

# Nzunduwa Badiyarambe Hangal Najtābe

Kashimo am cida COVID-19 ye kando t̄ama so be



Espe

### **Babu1: Këndaram Nəlefanəmbe.....**

Am gadero mowonzə ciskəgəmba kəlanəm ro ciskəgəmi maa, adə nankadəro k3rmã lan badine Nəlefa tiyinəmbe-a kəndaram nəlewabenəm-a ro cistəgə lan suro loktu kazəyiya adə ben.

### **Darasə kən indimi: Fantəgə bana'a ma au banabe suro mu'amala kun balinne solan .....**

Futu bana dimin ma futu amso'a mu'amala dionəm-a kuru manatəgəmm-abe lan.

### **Darasə kən yakkəmi: Bana zahiryə kənjo.....**

Am so'a bananəm kəlanza banazayin hal au kənda dasawuna dəye kəla waltəm fandoro, Bana zahir ye fando-a kaziyya nza ngəlaro galtəwa.

### **Darasə kən diyaumi: Am done basari sorin so wa banatə .....**

Futu am suro kazəyiben au basariben kasharu so'a banatəbe-a kuru loktu gonyia buwotəye notə-a cida ita gattə ma so-a.

### **Darasə kən uwumi: Bana diwo suro halla tagansbe lan.....**

Diwalwa dəwo razuwwa halla təganasbe lan bana diobe, misal ro fatowa am ro cistaabe lan cidatə so, wada tawattəma so, lamar am naptəramnzan gərtəna au hijirawu lardənza kolza lardə gadero lezana so kuru bana am suro kuttu au kazəyibe lan dasaana ro dio.

### **Bayan kəllata.....**

Bayan kuraa-a kəla kuru ma so-aye, kəndaram nəlewabe cidawube banaza au cissaaro kuru cidawu kəla nzəko ma so-a; kərewa cidaye kun balinne ya, dərino cida cidayya, kuru kəji fantənza-a soro; kuru diwal do shi lan faidatəm bayanna cida cidamiye da sijil ro fal fal ro tartibnəm yikoyi daa, kuru furtə bana fandoye ya suro ngurondoyen

## Adə wu nankaro wa au kakke wa?

Cida la zauro faida'a loktu wawa COVID-19be dən dimin wa?  
Cidanəm də kənəngatə am COVID-19be zamzəna soye ro faida'a wa?  
Au fasalla-a cidawa-a tədin ro tawattəgəro, nduwa nduwa naaso ro faidazə nankaro?  
**Aa'a ro wallono maa, daji bayan adə kaanum au nyi nankaro!**

### Waneye nyiye cidanəmin...

nabtə cidama nələfaye  
lan; Misallo: liyita, banama  
liyitaye so, aw liyita  
shawari kənjoma so; aw  
jama ro cidatəma so, aw  
buruwu ro cistəgə ma yayi  
so



nabtə buro hawal yin  
banama yeyi, misallo.  
Wada tawattə ma, moto  
liyitaribe gərtəma yayi  
aw konnu njezoma



Karayya kəmbu ye a,  
kurunna wa dawartəwa,  
Lamar shitəraye wa,  
awo kənbaye-a, karayya  
hukmaye aw lamar nlewa  
ye-a , kuru kadau baro  
nabtəye -a



banatə lan  
Kərawu ma nəm aw  
sawanəm, aw kam duno  
ganami so  
am dəwo suro  
Nguro nəm ye



nabtə kəla kuru  
ma yayi, aw cistuwu  
ma dəwo cidawu  
banat3w so,  
kəlanzəko ma so.



## Abi nankaro bayan adə faida də?

Am nguwu so kaziyiro tamin suro wawa COVID-19 ye dən. Amsoa banatədə Nasha Awo hangalla tuskajin lan, soro wawaa Ade lan zauro faidaa<sup>123</sup>. **Rangnəm kəndaaram am soye dəga bananəm kəjimin, futu am so wa mu'amala-a kəjia mana kəji gultuwa lan, suro loktu bana COVID-19 ye adə lan,** mu'amala də kasarrata ro walgono yayi.

Bayanna suro kitawu adəye dən muwonzə faidatə ndu yayi banatin suro wawa COVID-19 ye adən: am dəwo COVID-19 ye sətana so, kamanza COVID-19 ye cezəna so, kam COVID-19 ye sətana ro cistuwu ma so, COVID-19 ye sətana ngazəna so, aw kaltəgəma so də ye sha lezəna so.

## Awi so likin?

Nzunduwa badiyaram ye Hangal najtəye so də sandima zauro faida am so bananəm halnza ngalautə ro. Suro kitawu adəyen, futu nzunduwa adən faidatəm kəlanəm ro cistuwu ye limin, kuru futu am gade so-a bananəm sandiro ciskata ro fanzayin suro mu'amalanəm yen.

1 IASC Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak - <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202020March%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/](https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/)

# Darasə kən falmi

## Nələfanəm

Kəlanəm-a am rokko cidanuwina-a ro cistuwu suro cida COVID-19 yeladən, sa bana yenuwalan **adə Kəji fantə ro walzəgənyi, adə wajib klanəmmin sawo.** Fella adə kəla futu sandəna ro kəlanəm ro cistuwu ye, nələfanəm nankaro kuru futu sandəna ro am gade sowa bananero.

### nyi bamawa bowotə nduyema yetinmba

#### Nyi də suro bana COVID-19 ye dən wazəla faida fal.

Rangnəm tamtam fanəmin bananəm də am so ro faidajin ro notə də.



wanaye **məradəwa ammaso kadaye nyiya gərezəna ro waljin** . Waneye nyi də:

- Loktu kurūwu ro cidanəmin, karaiyya cidaye kəzəbkə ba lan aw nya faitəma balan
- Ngaitə-a nəm gade COVID-19 nankaro fəlenzayin
- Nələfanəm-a kərawomanəm-a ro rinəma wande kuttu laaye sandiga lezənyi ro
- Nyiya kən dondiye, aw basari laaye aw kərmu ye gərezəna ro waljiya
- Yallanəm soro ciskəne, aw kəla nəmma wullone, au
- hawar am bananəma so ye də kəlanəmin mbeji ro walzə ngawo cidayen.

Am nguwwu kasəmba-a nəzəbaro-a fanzayin cida COVID-19 ye dən. Adə ma kabaitə Alabe men məradəwa, kaziyya amsoyya dəro wumgəmiya. Ndəwo so futu kasəmbanzə fəlejin ma gade. Awo jili adə waneye fanəmin:

- Alama-a tiyye: kəla sərəndoyai, kənəm kutta yi kəmbu kəjiro bobayai
- Alamawa halye: nəm səlwayi cidaye, mbal-a kwaya-a nguwwu ro kənza təra, lamarra adin ye kəndo ba so
- alamawa karəgən fantəye: karəgə kam, karəgəza, gəratə.

**Sa kasəmba ye nyiya kamjinmba ro cidanəm diwo ro dabcin ro waljiya (misallo cida ro letə so) daji bana gonyiwa so ye mane.**



Rangnəm alamawanəm kasəmba-babe asunəmin wa? Awowa yak-kə rangnəm kəla kəlan dimmin ma nələfanəm banatəro tangne.



Futu moto ye kəndawu məradəzəna kəritə nankaro də yeyi ro, kəlanəm ro cistuwu məradənəma tankinəm "mbulim" letənəm gowom kotu ro. **Kəla lamarra COVID-19 ben bana kənjo letə zauru kurūwu ma, letə kori ma gənyi,** adəbe səkkə wajiya son hangal gənane nələfanəm ro.

## Kəlanəm ro cistuwu

Raktənəm ləwotar ro shawariwa ishin adəwa faidatəne kəlanəmna bananəm kasəmbanəmna fulutə ro. Sandi dəwo ne nyiro faidazayin ma də kəlanəm ro karne. Yim laan kəlanəm bananəmi ro waljiya, daji yim gadelan waltəne jarrabne.

**1** Bayanna bilin kuru ngalwo ma kəla kwasə kulikulimi 19 yelan mane watəo soro none, kuru katabwa nzəlifoyeya gayi COVID-19 ye nya kəntə ro katəro. Fatowa hawar ye kəla kwasə kulikulimi-19 yen manazayin so də kolle gana tusune sa muradənəmiya.

**2** Kəmbu ngəla buyi, kənəm kəzəbkə fande kuru tiyinəm mazadne wajiya son.

**3** Cida la tamtamnzə fanəmin ma aw faidaro rumin ma wajiya son diye (misallo, cida muskoye so, kəraw so, sala so, sawa la ro manətəgə so ).

**4** Suro dəbdonəm yen minti uwu gone sawanəm la, yallanəm la, aw kam la ardinəma ro manane kəla futu fanəmin yen.

**5** Fuwumanəm aw kəla kurumanəm ro manane aw am rokko cidanuwi so ro, kəla nələfanəm na cidaye, tənasma ro sa cida kəla COVID-19 yen diwo ro shiwoltəmiya.

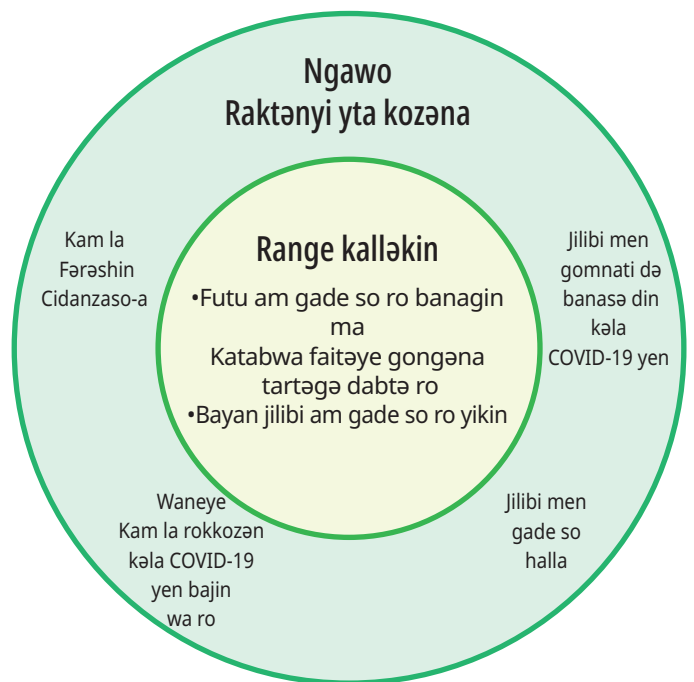
**6** Awowa wajiya son kəndotəye kərtəro yike kuru sandiya lazəmne (dawari awo wajiya son kəndoye dəga ruyi suro Annex B yen).

**7** Mbal, kwaya, gahwa, aw nicotine, faidatəbaro walzə. Adəma də banajin woku gana laa ro, son yayi hal nəm səlway ye ro kam gərzəyin, karukutta, kənəm baà kuru hangal citə karuza be sa dunonzə də fulutin wo so ro. Adə dəga guwuro yamin ma, rangnəm fulunəmin təadir kalkaldəga suro fannəm yen, kuru zawalla gade kasəmba fulutəye manəmin.

**8** Sa wazə ləmjiya, ruwo gana diye (kəlanəmin au suro warak ben) zawal dəwoni futu am au awo gade soà bananəmin ro awo askərnəma ro, adəbe deye "bana diye kam dəwoni bana muradəzəna ro" au "karunəmna kəjine futu sawanəmro bana yima dəro".

**9** nye zahir lan cidane awo rangnəm fainəmin-a rangnəmna none. Dəriino kaltəye adəga bana-jin. Misalla dəriino kaltəge ye cidamaye də cidaa lan fandimin, rangnəm bayanna kaa nəm yikəmin, katkadu dare kitau adəro ndəbkata raqam C ladən.

Sa dunonəm am gade banatəye ba ro fanəmiya, kaziyya la rangnəm kəladən bana dimin so dəya, rangnəmb bana dimba so dəya asunəm wullotədə zauro faidajin. əlanəm wa afune kuru kambaiyəne sa hal la rangnəm bana diba ro waljiya.



**10** Cida laa hangal nəm bozəyin ma diye – awo doni yiro faidajin ma wune. Waneye chaman cidaa mbeji nanəmin au faidatəma gawo lan. shiye rangnəm jarabnə min:

- hangal lan yintə (bayan dəga ruyi suro warak XX ben);
- Tantə, biske fartə, muduwa diwo au Yoga;
- Fuwa soro zar tiyibe hatə (bayan dəga ruyi suro warak D ben).



**Manajaa kuru am kəla cidabe ruwoma so-a :** Bayan karabkanəm wa banatabe suro warak A be lan təwandin.

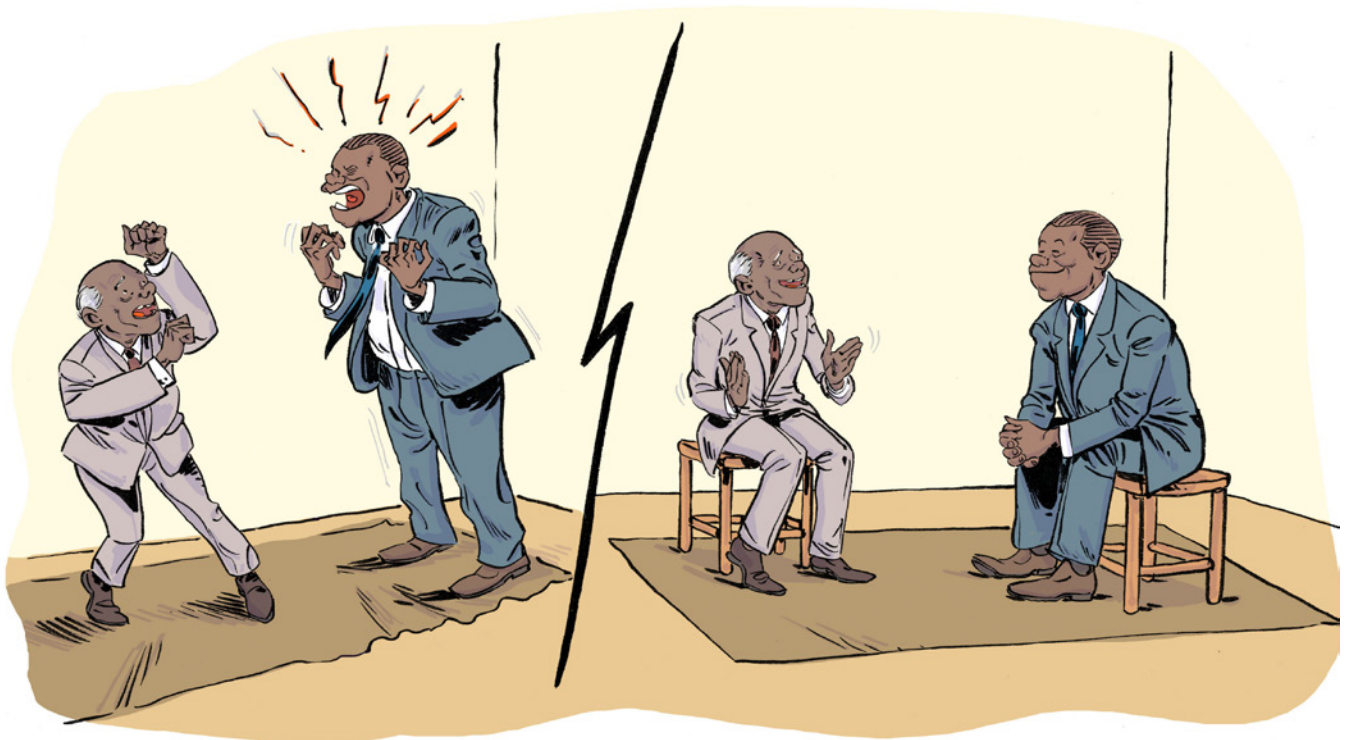
## Patrick kam kura buladaye nashan za: kelanem ro cistaga

Patrick da cidanza be kajinza fanjin nabtanza kam kura suro bulaben ro. Son yayi, woku dawone tajirwa COVID-19 be adan, am kada suro bulaben saiye cidanza furussana kuru kumbu nza bawo. Fane fane mbeji lezana ishin ma kala COVID-19 da jire ganyi mana desal yen. Amsoye Patrick botu badiya da, bana-a kungana-mazayin.

Patrick be kelanzaa chiro woku ngawuro cidajin kazayi amso be karanjin. Dunonzu dawono kuru hangalzu jeyatu kala futubi men bana sadin ro. Har kam fal da ro yiljo. Shiye asuwono kala awo sada kelanzu cistaga ro da mbu ro walzana ro.

Patrick be woku ganano. Woku kareza citulo rokko yallanza ga naba ye ga kuru shilan sarettabe-a yim wo son. Shiye kurrono kuru asuwono kala shiye raksu alwashi amma fatsana so daga aduzayin ba ro kuru zawal la kala telamyen am so dero bayantaga ye sa suworiya daga takkano. Shiye waltu zawalla dawone am gade banataye asuwono: karangta-a am so bananem kamanza banata-a.

Ngawo mau ben, Patrick be hangalzu buwano, shiye raksu am doni suro balabe dero manazayin kuru bana cin cidanza diwo ro waku kuruwo ro.



## Karaiya kala-a cidawu-a ro cistaga ye gade so

Rangnam karanamin kuru limin kala karaiya kalero cistaga ye daga

Bana hangal kardistaga ye buro la ye ma

**PFA be kashimo cidawunza be** (WHO, WTF kuru WVI, 2011) suro talamwa jili kada yen <https://bit.ly/2VeJUX7>

PFA fato cida sa doni Covid-19 bularo tartana ben, zawalla shimotabe (IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, March 2020) <https://bit.ly/2RK9BNh>

WHO be warak nza fal kala COVID-19 daben

Bayan taswirabe karmaro kaska ma <https://bit.ly/2VfBfUe>

Kakkadi ashirbe nalewa ngala kau 14be.

Kelenda mowonza gonam lenaminye kuru nzundu-aye nyiye dawariwa kanadi gotabe ngamnambe kokta nankaro.

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

Kamsoye nya njuta COVID-19'a leyatama

Kashimo kala njuta jamabe yitkawobe-a kuru shiro katap gotaga-aben. IFRC, UNICEF, WHO <https://bit.ly/3czCZh5>

WHO Awo faidajin ma sadin Loktu Kazayiben: Kashimo kurratama

**Kashimo kurratama karata kaskaema suronzan bayanna-a nzunduwa-a mbeji sandi doni kanda kazayibe lan faidajin ma.** Nzunduwa da futu kaska lan mowonza faidatin Suro mintia gana laa ben wajiya solan <https://bit.ly/3ajSdib>

# Darasə kən indimi

## Mana kəji manatə suro mu'amala ye wo son

Kwasa COVID-19 be də zauro kasamba suwudin kuru səkə am kada ye sandiya kəretə, ritə, kuru Kəla jetə-a ro fanzayin. Mu'amala yim wo ye son faidatə am gade so wa banatin kuru raksə nəlefa am dəwo ne rakko dawa soye faljin.

**Futu kəlanəm wa bayannəmin ma suro mu'amala yim wo son (kowo faltə, futu datə be, bayantə badiya ram be) so də lejin futu am so ye:**

- **Nyiya sorin dəga:** saiye waneye nyiya kasatsana, nyiya sarana.
- **Nyiro kalaktə ro:**waneye shawari dəga zasana, ləwala casango, hangalnza buwono, hangalnza kolza bana mada.
- **Ngatəro:** futu kamyə bana suwondəna ro fantənzə wo so ro ngatə tiyinzəbe-a hangalnzəbe-a tərəyin.

## Am gade so-a bananəm nanəmin hangal bəna suwondayin

Kam ye sha bananəma ro fantənzə də, buro hawal yin nyiya kasada mərədazəna kuru shiye nanəmin hangal bəna suwondin ro. Sa kam la luwala ma ro waljiya aw awo sədin nozəyiro waljiya, rangnəm futu sandəna ro shiro manamin ( kuru ganagana men hal hangalzəbe dəga fulunəmin) sandiro futu karaskata kuru daraja men manatəgə. Shawari awowa "tədin"-a "tədinmba"-a ye də cidaa lan tina - sandiya futu adando ye ro kalkaljin ro faidatə ro tawatkəne.



Tangne loktu la dəwo ne niya kam la adəma tadondo ye nyiya banazəna ma dəga. Futuyi ro nyiro manajo? Futuyi ro dada?

Diye	Wande dimi
Futu kəske kuru kambayi ro namne	Wande msukonəm kəla kamanzəyən gənanəmi
Kam dəga ruyi	Wande na gade, cidi, aw wayanəm rumi
Kuru ada kərizənyi man ruyi kam dəga bananəm hangalnə buwata kuru sha kərantəna ro falnzə ro.	Kuru ada kərizənyi men kuru, misallo kam dəro shim fituwu so
Kəlanəm bayanne farak ro-sunəm-a cidanəm-a	Wande kam dəye nyi ndu ro aw abi cidanəm ro nozəna ro zannəmi
Hangal lan kuru kuwo amusu lan manane	Wande yilləmi au duwaduwaro mananəmi
Kam dəye raksə fuskanəm surimba ro waljiya, fotoəm tiyi gəmajənəm ye ro bakkəne (misallo sa karaiy kəla nzədkawo ye yikəma ro wajiya alama zambu fuskaye so yeyi)	Wande kam dəye jilibi ro karam ro nozəna ro zannəmi
Hangalnza buwata ro nyiro manazayin ro tawatkəne. Misallo " rangnuwu hangalndo kollata ro wuro manawi wa (Konga)? Kamu ro manawuya rawu ma, range kamu rokko cida yen dəro kollune nyandiro manazəyin	Wande kam də hangalnə kollata ro nyiro manazəyin ro zannəmi
Kam la ye nyiro təlam gade lan manazəya, fasarima mane (aw yalla kam dəye) kuru saniro tawatkəne	Wande jili təlamnəmye manazayin ro zannəmi
Katendo farakro dane wande COVID-19 tartəgə nyi ro kuru dalil də sandiro bayanne; misallo njim farak lan kəla kəllə, screen men, aw talfon men	Wande kəlanəm-a am gadeye-a tajirwa kwasa COVID-19 ye ro yikəmi kaida am so wa cintutube də namtə men

## David shagoma be nasha

David də cidajin suro shago gana laa ben, kuru am kadda nəzə lan karaiy kəli cesuyin. Sa amso shago dəro isaya, David ye ngawo kantabe dən dazə muskonzə ferrata ro am so dəga shim kəlzayin ro sa am so də tamin ma kuru "wusowo" shin ci məməshinna ro. Am kadabe David ro gulzana hallanzə furumgata də taidazə faltə suwudin loktuwa zau anyi lan kuru sandiya banazəgə gana laa sandiya səgəriro kəretənyi ro fanzayin



## Kərəngtə ngəla men am gade'a banata

Kərəngtədə nasha fantəgə banabe faida'a shiyeyi ba. Tiniro shawari yio yayero, amma kolle loktunza lan manaza kuru sandiya ngəlaro kərəngne kəndanza-a mərədəwanza-a asutə nankaro, sandiya banane karuwunza bozə kuru rangnəm sandiro bana sandəna sandiro faidajin ma yimin ro walzə. Nyiye awonəm lan kərəngtə liye:



Kam dəro hangal  
nəmma kaamil ro  
yimin lan



jire ro  
Kazəyinza  
kərəngtədə



Cistəgə-a kuru  
daraja-a kuru  
kanjimali-a ro

Kalimawa nəmma **futu tiyinəm** notəminna **indisoro hangal genane**.

**Kalimawa** jumlawana bana fəlejin faidatəne kanjimali fəletə nankaro ("wuye asungəna awo gullumin də") kuru kuttunza-a awonza laa fattəgəna asune ("kəjinzə fangəyi akai dəa fantəro", "lamar adə alamanzə də zauro kazəyiya yedei").

**Mana** futu tiyinəm notəmin sa mananəmin lan suro dən futu fuskanəm fəlenəminso, shim amma kuru so, futu namnəmin au danəmin so kam gadedəro wungəmmyia.

Nyiye zawalla sandənaye kuru daraja'aye lan mananəminye kuru hal ngəla fəlenəminye ro tawatkəgəne, kam dəye adanza-a, ngəlinzə-a, junsunzə-a kuru adinzə-a ro wuntəgəmen. **Wande kam dəga manazəro zəngnəmi manaro wazəna maa.**

## Lamar Nas Asmabe

Asmadə shi nas cidaram nəlefabe ngurobe dən cidajin. Kamzə cissəyin dondi fal, Fatima, də shilan COVID-19 à. Fatima be Asma ro gullono yallanzə fato be mangərzəna, kuru rizəna wande nəm dondinzə təranyiro. Asma be kakkadinzə ruobe də gəna'ano Fatimaro hangalnzə samma cina fəletə ro, nabkono kuru Fatima'a shim diyeyu cido sa shiro manazəyin lan. Asma kəlanzə a gəzəksə kuru shiye wono "adə lamar zauro kazəyiya", "asungəna yallanəm mangərnəma ro", "sandiya fandəm rumba də zauro kazəyiya ro waljin". Jam cido nya, Fatima be Asma ro wono "Askərngəna wa kərəngta ro, waltəke tiloyi ro fangəyi uro woktu nəm ma kuru hangal nəmma yima dəro".



## Sa doni ruwundo au ashirren mananuwin maa (misallo. waya lan):



- Awo laa ashirtəgə mərədəzana ye kəlan manatin ma, tawatkəne kamdə raksə manajinro, "kəla nəlefanəm ben manatəro nya bowoko. Rannəm loktu adə lan mananəmin wa? Rangnəm jawawu aa'a au a'aa" yimin.
- Fantə diwi au asutə baa samma so yasai, misal ro "sa waya lan mananyen də'a gade gade, kuru awo nganzanəma də Tawatkəgəkənyi sa ngai gulluma də... rangnəm bayannəmin wa."
- Loktu ganaro da dane sa kamdə kəm sədə manazənyi maa.
- Awo laa banazəyinma gulle kəm dionzədə awo noata ro dio nankaro misal "ai ma ba, loktu nəm gone", "wu mbeji sa mananəmiya ra'amma maa," akai so yeyi.
- Awo ta'alisə suwudin ganaro dio jaramne, misal lo "nya fantə gana wuro kazəyiya ro walzəna, mowonzə na kalla baro kalaktəyen wa?". Nyiye tawatkəgəne na kalla balan karam sa doni kam laa bonəmin ma.
- Mowonjin maa, kam də'a banane nya surin ye fanjin ye ro walzə sa mananəmin maa. Misal ro, takka laa mbeji ma, sandiro diya takkanzayen mana'ane saiye nya sorin ro, au mbeji maa waya bidiyobe lan sandiya bowone.



**Hangal gənanəm kərəngtadə** shima nzundu doni nya banazə ngəlaro kərəngnəmin kuru kam so'a fantəgəwin futu sandiro bana sədin men. Katappa 3 surodən dəga:



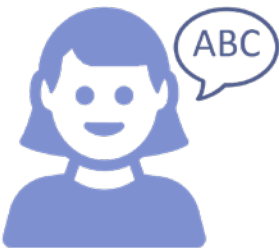
### Ngəlaro kərəngne

- Kam dəbe awo nganzazəna-a fantə naskunzəbe-a asutə ngəlaro jaramne.
- Sandiya Kolle manaza, wande mananəmi kau tamozayindəro.
- Awo naiya ta'ashin ma samma baro diye- nadə kalla'a wa? Na laa kalla baro mowonza lenəwin wa? Mowonzə hangalnəmna yirbowom kuru hangal nəmna kam də-a awo manajin-aro yimin wa?
- Nyiye fəska kollata ye, furumgataye kuru tiyi kollata-ayero walle sa kəlanəm yita gatəgəmin maa.



### Kalakkəgəne

- Watiya-a kalimiwa faida'a kam dəye gulzəna kalakkəgəne misallo "Nyiye nduli ro sa cida dimin lan cistəgə də zauro kazəyi-a gullumam".
- Awo laa asunəmi mbeji maa sandiya kore nyiro bayan sadə, misallo "awo doni gulluma kərmaayedəa asungəyi, martəne nda waltəne bayanne?"



### Awo doni asunəma dəa datəgəram lan kasarne gulle

- Nuktawa kura kuru sandiye gulza fanəmadə bayanne kuru kəladən manane, sandiya fanəmaro noza kuru asunəmaro tawatsaa, misallo, "awo doni kərma gulluwuwa dələn, awo asungəna də zauro zəktuma kəla [kasarata ro kazəyiya doni saiye habsana madə gulle], adə kalkalwa?"
- Awo fanəma bayanne, susu futu kəla lamardəben fanzayin fasartəye dəro (misallo, wande: "nyiye zauro karəgə za/hangal citə fanəmin sol!") gullumi. Wande sandiro au kəndaramza dasawuna ro huwom kamgəmi.

## Lamar Precious be

Precious, də cidama fato shitəra dawartəbe, shiye kərəngtə dunowa faida'atə Grace'a banatəro :

**Grace:** Ushe, wuye shitəra yanyigana kongabe dawarngiya raakina shi doni shilan..... [so gono]

**Precious:** awi ma ba, loktu nəm gone. Alamanzə də zauro loktu adələn suro kazəyiben karam.

Sekond 10 mana ba ye.

**Grace:** yo, ngoshi wu. Aa'a, Askərgəna. zauro kazəya – kasattəro wuro tiyero awo adə wakazəna ro.

**Precious:** Wuye fangəna futu lamar adəye hangalnəm səsangəna də.

**Grace:** awo adə jire ro waltənə wangəna.

**Precious:** mmhmm, wu ngoshiya, kərəngyin.

**Grace:** yaanyi'a zauro raakəna – ande zauro karungə. Shi sawanyi kura. Kuru daji kuro bawo no.

**Precious:** alamanzə də yaanəm adə zauro nyiro faida'a-sawanəm kura.

**Grace:** Aa'a, shi sawayi kura... zauro kazəyiya.. Loktuwa kəji fantəbe doni kallo dinyena madə samma tangəna. [gana kasudə gono]

**Precious:** Nya fayin loktuwa doni kəji fanuwwa dəye tangnəmin ro.

**Grace:** Aaa, adə wa səkkə gana mumusyın sa doni kəji fayena də tangiya. Askərgəna, kam tərəwuna, wa zauro bananəm gana ngalau fangəna.

**Precious:** Aa'a də, karəgənyi kəji nya banatəro loktu kuttu be allan.

**Grace:** kuwa dawartəkəna kəla awowadawari shitərabə ro tədın ye kəlan zandətəro.



# Darasə kən vakkəmi (3)

## Sandiro bana zahirre kənjowa

Am doni COVID-19 be sandiya zamzanadə sandiye waneye mərədānza anye mbeji:



Hawar COVID-19 na wuzəna ma (misallo alamaa, duluwu raiye, futu am gadero cista be, futu kəlanza kəlewa ro kwaltə be, am suro buladiyabe ro bayanna tədə, futu cidaa lajinna).



Duluwu kənbu fando be, awa gade faidamaso wa kuru cidaa zauro mərədāta dalil kamro kasam kənjobe də ro kuru fandibaa ro.



Zawalla shitəratə be gade loktu kam laa bajiya.



Zawalla tawatəye am nyiro təngataana (misallo, duli) sandiro cistəna ngawo kam sandiro cistəma litarin or shiya kortənaa.

## Hawarra au kareya mərədāta nyi kəlanəm ye kəngo

### Hawarra kəngo:

Hawar doni kalkal gənyi ya kuru fane fanea də kadda loktu COVID-19 be adə lan. Hawarra ngalwoa kuru ngəlaa kəngo:

- Təlam asutinna, kasarrataa dəwan asutinna faidatəne. Tawatkəne kalma faidatəma də saa dəwa kuru num wuranzaa ro kalkallo walzə. Kalma kalkal gənyiye au asutinbaa wande faidatəmi.
- Hawar dəa moye na am doni kasakata ben, karabka doni WHO ye yi lan.
- Bayan rowata mane təlam mərədətəna lan kuru poton kurra taa.
- Mərədətəya, fasarima nanumyin mbejiro walzə.
- Awo laa nonəmiya, kəladin jire gulle wande misallumi

### Kareya mərədaata au cidaa kəngo:

Nyi kəlanum ye rannəm kareyya mərədaata au cidaa yimmin, Misallo kənbu yayi, nji au am gadero luwayaro letəwa. Son yayi, wande nyiye awo adə samma diminno gonumyi. Awoa nyiro muwanjin no hangal gənanə

### Kase Priya kuru Deepak's sa ye

Priya suro bula jama ngəwuwa lan kara. Kəmaskinzə fal, Deepak, kam kura/rashidi tilonzə kara. Priya sha waya lan buwano kuru ayi yayi ro shiya ciworo. Deepak ye wano raksə diyaro suluwu kurunzə buye burun faidatindəa ciwinba wono. Priya də magəwo son kənbu yiworo lejin kuru shiye wono kanti kurunndə ro lezə kurun Deepak ye də ye ciwin wono. Sandiye sawari na gəlabə ngawo cinna Deepak ye də cedo na shiye kungənadə gənajinna kuru Priya ye kurundəa gənajin. Adə yayi lan, sandiye kamanza ro letaaya gənyi.



## Am gadero letədə bana zahirre wa suwudin

Kalkallo cidawu gadedə ro lete mərədətə ya, suwa karabkaa də bea nashan do din cidazayin dəa rone kuru futu sandiya təwandinna (fato kare kəllata E ye adə yimbu luyiye). Jama masuwallan dasawunadə au kənbu mərədətə za na dəwa kəlle, njia, njimma au zauro kurun au awoa fatobe mərədətə dəa tawatkəne nəlefanza kuru nzələfonzaa ro.

**Ade madə kəndoro kasatnummaa waltəne jamadəa gaiye!**

## Amgadewa banatē sandiye kəlanzawa banaza

Am be gatəro gəlaro, saiye tiyınza lan fanzayin awo doni am gade be cissana dəa suro kənnəngan za ben. Zawal ngalwo amgadewa banatē ye dā shima sandiya banatē sandiye sawandə kəlanzawa banaza. Adə be kuru nyiro duno gadewa kuru loktu amgade banabe ya wacin.

Katab shi DANE-TANYE-LENEYE adə shilan amgadewa banaro faidatin sandiye kaziyanzaa ngalowutə ro.



**DANE** Kam dəa banane gana dazə, kuru wuzə kaziyi ndaso zauro zikkatawo. Kam dea banane dawu kaziyya kuriyata (control circle) də lan faidatə karzə kuru kazi raksa sandiye kəladin awolaa sadin dəwa karza.



**TANNE** Kam də ro dunowa ye shiye zawal kaziynzə də ro katab gota yea maza. Korowa ishin adə waneye faidajin:

- Ayiyo ngawo lan dim kaziyya adəwa kaljim?
- Sambisoro jarabnəma wa diwo nankaro?
- Kam laa mbejiwa kaziyi adəa kaltə ro bana sədinna( misallo sawa nəm, kam laa rama ma au karabka laa)?
- Amma laa gade nonəma də kaziynza akai ye mbeji wa? Futuyi ro sandiye kaljaa?



**LENE** Kamdə wa banane shiya karzə zawal kaziyanzə dəa ngalawutə be kuru jarabne. Cidazin yiya, kamdə ro dunowaye zawal gadewa jarabsə.

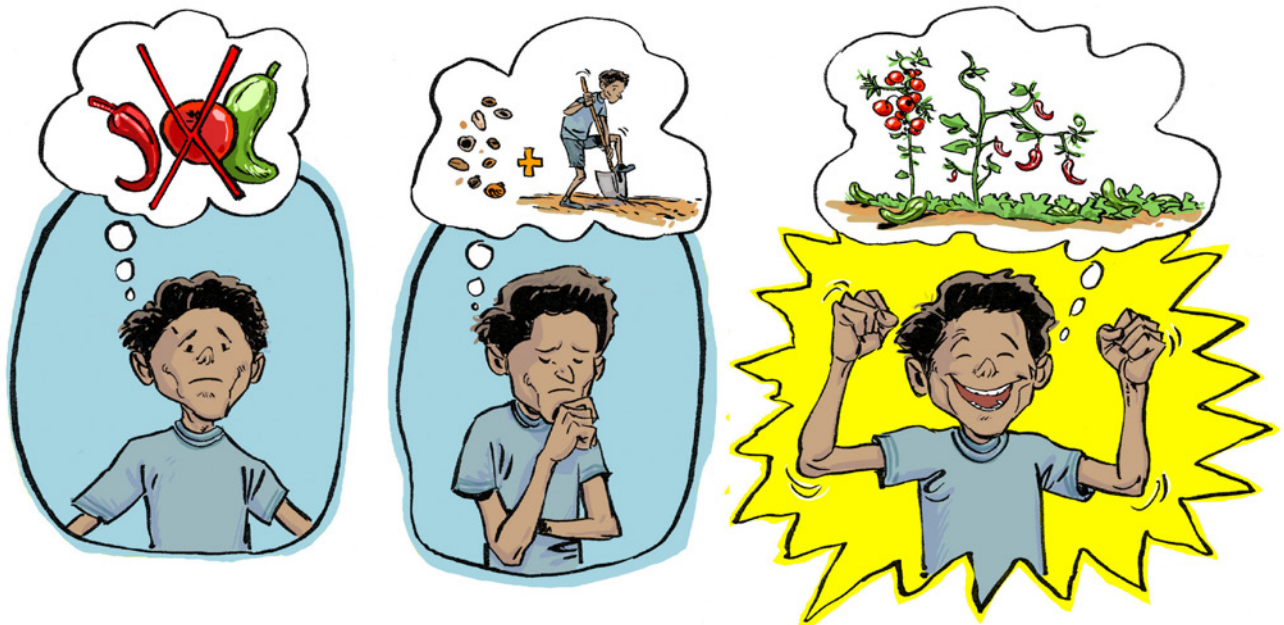
## Kase Ahsan yea kuru Mohammad yea: Dane–Lenne–Tanne

Mohammad də alamanzə də kaziyanzə be shiya lubsəna. Ahsan be sha banajin.

**DANE:** Ahsan ye Mohammad a banajin shiye dawu kaziyanzə indiya shiya zauro ziksəna dəa karzə. She waltə gullono waltə wuzə asuzəna wa ro: “zəktə yalla nəmro kənbu kudobea kuru zəktə kamu numwa COVID-19 be zamtəro”. Mohammad a banazə kaziyi fal kartaro, Ahsan ye ciyo ro, “awo laa rannəm kəla adə ben diminna?” Mohammad ye raksə kaziyanzə indiso kəladin awolaa sədinwo no. Sawariya cido yallanzə ro kənbu kudodə shima kirmadə zauro mərədəata wono.

**TANNE:** Ahsan ye Mohammad ciworo TAKSƏ zawalla sammaso doni muwanjinna yallanənzə də ro kəmbu kənjo be də. Shiro wono shiye karjin duluwi yayi-- sandunyi yayi au tawadə ba yayi. Mohammad ye adə lan badiyo no, kamunzəwa waya lan bowono, shiya duluyi gotaro shiya taktə ro banajin. Kalloro, zawalla adəa takkada: Kəmbua ngodata/ kəmbun zaa bare badiya da/NGO lardəbe buwoda au gənaro ram kənbuye kəmaskiya cidaa kənbua faltaa wada.

**LENE:** Ahsan be Mohammad a duluwu fal dawu awoa lusay yata də lan karzə kozə jarabsə wono. Mohammad be kusiyinzə laa mbeji kuru shi kənbunzəa barewa ciraa; sonyayi, adə də loktu gojin. Kəmbu ngodotə də Mohammad a tarjirwa kwasa gotabero səkkın. Mohammad ye sawariya cido karabka NGO lardə be ro loktu din kənbu majiwo kuru shiye gadinan zin kareyya kalubea cinato fuwu nankaro. Shiye bana kəmbu ye na NGO ye din səwandin yiya, daji waltə katabba rowozəna dəwa waltə wujin. Ahsan ye Mohammad ro lamba NGO də be dəwa ciyono sandiye bozə ro.



# Darasə kən divawumi (4)

## Jama hangalzan dasawuna banatə

### Alamawa kasumbaye

Kasumbadə awo noata, kuru ndusoye shiya nozəna ma. Alamawa kasumbaye də suron waneye adeye mbejiro waljin:

- Naskuye fantə: karəgə kutta fantə, gəratə, ritə etc.
- alamawa halla'a lezəna: dalil awo laa diobe baa, cida dio wata, jananatə, etc.
- alamawa tiyibe: kəla sərən, zau fantə tiyibe, ngawo zau, kənəm ngəlaro fando baa, kəmbu mangərtə baa, etc.

### Am kasumban zaa banatə

Nzumduwa fantəgəbe banaye darasə kən indimi lan bayantənədə kam laa bananəm ngalau fantə ro faidajin. Kam laaye bana gade mərədəzana maa, awowa anyiye faidazayin.

### Kam dəga yita ndəlamgəgəne awo laa sədə gana ngalau fanjinma taksə

Amsodə waniye buroman awowa sadə kəlanza banazayinma mbeji sa kənda kazəyiyalan kəlanza sowandaiyya. Sandiya bananəm ilmu adə tulo nankaro, kam dəga kore " Awi nya banazə buron sa adəgai fanəma dən?" au "awi nyiye kərmaaro dimin kəlanəmna bananəm gana ngalau fantəro?" Nyiye rangnəm sandiro bana yimin awo laa taktəro basartayin maa, misalro "Kam laa nya raksə banajinma mbeji wa?"; "Cidawa laa mbeji wa nyiye dionzə kəjinzə fanəminma do dimin ma?" Sandiya yita ndəlamgəgəne fasalla anyi faidata.

### Cida laa tusube jaramne.

Kam laaye alama hangalnə cizəna au kazəyi lan karaye fəlejiy, **hangal hagalan yintəye** waniye bana sədin.

Gulle:

"Nanyi lan nzundu laa mbeji nya banazə nyetsəyinma au hangalnəm yita bozəyinma sa hangalnəm zatiya au kazəyiro ga'ammia. Suro dən hangal lan yintə gotə mbeji. Rokko mowonzə jaramnyen wa?"

Kamdəye kasatkono maa, daji gone kone:

" Rokkoyin, kəzanəmnen yintə gərne yakkə isamnəminnaro. Ngəlgəlnəm cidian kolle kuru fufunəm kolle kasamye sumbuluwu daji cinəmnen kasamda tule 6 isamnəminnaro. Dawartəmna wa? Adəgaidə gade gade 3 ro diyen."



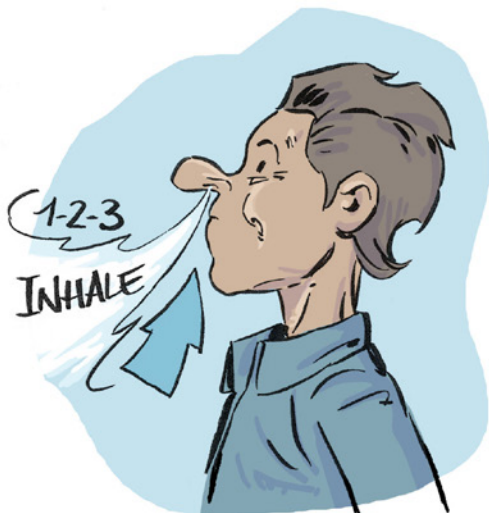
### Shawari awo laa kamdəye sədə gana ngalau fanjinma ye.

- Awowa do nyiye sandi nankaro askərnəmadə ruone (kəlanəmin au kakkadi lan)
- Loktu fande awo laa dionzə ra'amma diye (awo zauro dionzə ra'amma) au awo dionzə ma'ana-aro fanəmin diye.
- Tiyi mazakne, lene au bikke farne
- Awo laa nzundube diye, misalro kisandi, kaiyya yetə, au ruo diye
- Kaiyya ua rediyo kərəngne
- Sawa au kamlaa yallabero manaane
- Kitawu laa kərane au kəra kitawube kərəngne.

Fasal adə ndusoro gənyi



faidajin, kuru kamdəye kuttu jili wi do fantə badijiyaye, tiyi mazaktədə rotə

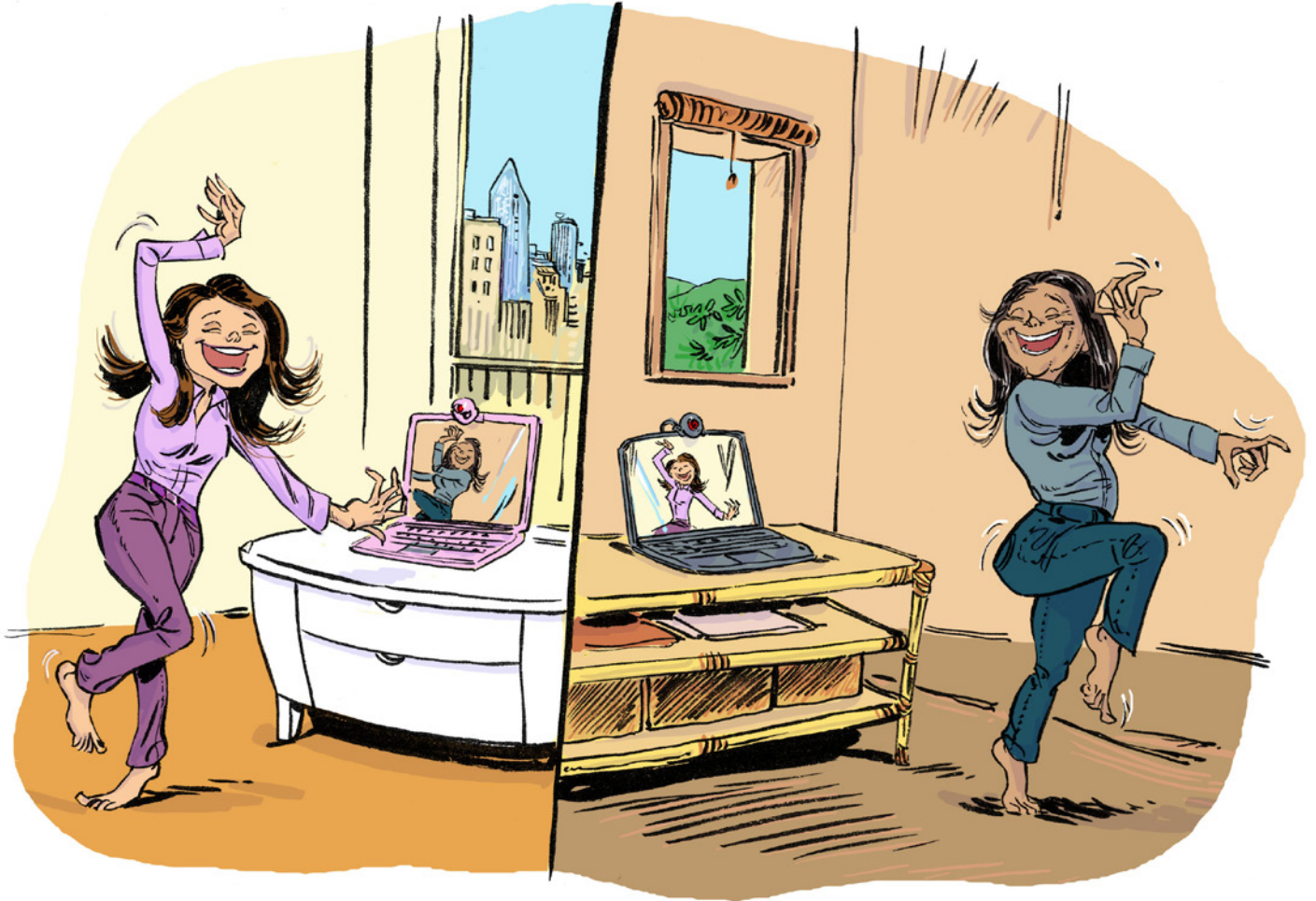


## Kase Josephine ya kuru Julia yea

Josephine ye kamanzā dā shiya COVID-19 sēta litaro ro sadāna. Zauro shiro zāktāna adā be sēkkā raksā bune leccin ba, raksā kēnbu zāwinba kuru shilan koshe sārūn na.

Josephinebe sawanzā cidabe dā ro manazāyin, Julia, waya lan kuru shiro futu fanjindā wa kullo nō. Julia sha kārungo nō, kuru shiro dunowa chira kuru kālanzin ziktānaa fuleji wō. Josephine na ciworo awo laa mbejiwa sēdiyya ngalowu sēwandin na. Josephine dā zauro sēmbarē na raksā ayima takcin bawo loktu adā lan.

Gawonzā dā zauro zaujin... Shiye asuwo nō shi fato namgata tiyizā zēwundin bawo au ngēwuro fomjin bawo daji shiya sawari ganalaa tiyinzā mazattaye cido kuru suwa kaiya sēkkā biske fartāwa, futu shiya kamanzā buroman sadindā yayi. Sawari adā Juliaye sēraana kuru shiro gulzāna shiro kāltā yin wayamen au video men shiya suwa bēwojin tiyinzā mazattaro kuru biske fartā so. Josephine dā shawari adāye karāganzā kājiyo kuru sawanzā cidabe zawal adā lan shiro kāltāgāyin dā ro.



## Sa kam laaye kazayi zauro na'a kozana surin maa

Alamawa kazayi au hangalzabe buron gultana da awo alamen wakajin ma kuru loktu laa setiya faltin. Am laade waniye alamawanza zauro tusujin maye kuru zauro zau mayero waljin. Sa adagai da wakajiya, zauro na'a kozanaro hangalnza zatin. Hangalza zauro na'a kozena fantada awo noatama sa kamro awo laa zauro ajabba au kuttu wakajiya, amma amso'a raksa cidazayimba ro sadin. Suro jili lamar adabe lan, kam da'a bana taganasbe ro zutayin. Alamawa kam laa hangalnza na'a kozana surinbeye suron mbeji,sa sandiye:

Zauro karagansa zatana hattaa klanza au am gadesoro raksa cissayimba.

Hangal zauro za'ata-a  
ro waltē & kuru ritē au  
rinamaro waltē  
Kēladin Manatē  
naskunzaro zau gēnatēgābe  
au kēlanza yezobe sadin

Cesarin

Sunza notē baa,  
na isana ma,  
awi wakajin  
yiltē

Hangl tuskaata ro fantē au "awi ma jire ganyiro fantē"

Lolozayin

Zauro gertanaro waltē  
Gera'ataro waltē

am gadero zau gēnatēgāye kuwa gozayin

## Awi dimin sa kam laa zauro suro hangalza-a kazayi na'a kozanabe fandemmiya

**1** Nzaliwo shima burowo! Tawatkagane nyi kelanem-a, kam daga kuru am gade-a zau fantaro kalewa ro. Nyiye nzaliwo ba ro fanemin maa, na da kolle kuru lene bana mane. Nyiye kam da kelanzero zau ganazayin ro fanemin maa, bana mane (sawa cidabe laa kore, cidawa duwasashibe bowone, etc). Katappa kwasa COVID-19be faitabe faidatane ( misalro, kam gadero cintuta) WANDE kelanemma fujiworo ikkemi.

**2** Nyi da ndu falro sandiro yita none: Kelanem yi-tagtkagane ngelaro kuru daraja'aro: sunem-a kuru cidanem-a, kuru sandiya banaro kadim. Sunza kore sandiya shilan bowota nankaro.

**3** Hangal nam kwalle: Wande kam dero yillami au sandiyya damnummi.

**4** Karunne: zunda manabe dawa faidatane, futu darasa ken indimi din fuletana da yayi. Wande kamda wa manaza ro hangal zami. Kanadi gone kuru sandiro waltane tawatkane nyi da sandiya banaro kedam kuru sandiya kanruntaa ro.

**5** Sandiro kawuli hazirro hangalza bozayin na ye: muwanjin ma, Kam da ro na kallaba mane manaza, awo kanzabe mbal/kumil ba suron au bargo yayi. Bana karu najtaye adaa kamdaa banaza hangalzaa bozayin. Sandiya kore awo doni muradazanada -wande gonema ro gonummi.



Nyi wayan ma, kam da na falyin nabno kuru/au yiye ranne nasha doni duwan kam buwotin ma kuru bana mane nasha dila. Ruyi hangal za bozina nawa ro kuru sandiye raksa manazayin na ro.

**6** Am banane walta lamarda mukkonzan ro walza:  
**a.** Kam da hangalza cizana ro wallono maa, sandiya banane hangal hangallan yinzro - nzundu"hangallan yintabe" da wune sami lan.  
**b.** Kam da kanda dagana nozanyi maa, sandiro na dasawuna-a, yim da'a kuru nyi ndu-a samma takkagane. Sandiro kor dasawuna den nyiro awo laa soru gulza gulle ( misal ro " Su awo laa rumma au fanemaye wuro gulle").  
**c.** Sandiy banane fasallanza ngela kanadi gotabe faidta kuru am kenanganzan sandiro bana diomaso natagero.

**7** Hawar ngalwoa yiye: Hawar tawadaa kam banaza lamarda asujinna kuru banayi mbejiro asujinna yiye. Tawatkane kalma asuzayinna faidatane ( kalma asutin ba ma ganyi) Kawuli daa kaskeyene kuru waltane kalak kana au rowone ganane maradeta ya. Sandiya kore asuzanaa au koronza laa mbejiya.

**8** Kam daa kalloro nabno: wande kam daa tilonza kwalla wi. Rannem rokkonzan namnam bama, kam gade ngalaa mane (sawa cidabe, sawa) shiye rokkonzan nabtaro kawu nyiye bana fanda minda ro au hangalza baiya do

**9** Nzundumanza ro zune: wando awo nonamma da wa konummi. Kalle am gade nzundunza masammanea, Doktaye yi, nurseye yi, sawari kanjoma kuru nzuduwa nalefa karunya so ye, goza koza. Kam daa na bana sadijon daa kalle, au tawatkane sandiye kawuli daa kuru katab galwo banada furo fandoyea satana ro walza.

# Darasə kən wumiye

Kəndaram tagansbe lan banatə.

Lamarwa laa do suro wawa COVID-19be adəlan hangal yio tagansbe mərədə-zanadə cidiya lan somtəna.

## Nyiye tawatkəgəne am duno gana'a au kənda sandiya kəretəna lan dasaana sodə ngawo- lan koltənyiro.

Nduyaye mowonzə suro kənda dunoganaye au kəretəbe lanro waljin loktuwa gade gade lan suro kənənganzabe lan. Adəgaima, am laa sodə, kalangaiyya-a, nəm gade sandiro fəletəgə-a, kuru njutə-a do nəm kamza'a lezəna ro wutəyin ma dəye səkkə, sandiye lamarra jili anyi ngəwuro sorin kuru nəm zaulan am gadebe'a kozənarə sorin. Am suro kənda dunoganaye lan dasaana sodə loktu wawa COVID-19be adəlan hangal sandiro yio tagansbe mərədəzana ro waljin. Am duno gana'a au sandiya kəretənədə sandima:

- am suro fujiwo fitəna au gayertə kuruben au kərmaaro sorinna kasharu (misal ro am fitəna junsu wuzəna sorinma-a/au fitəna fatoma au kam nyiro zaurə karugumaye do loktu luwo ba adəlan zaurə zaujinma, am ngəlınza lezənyi au na naulaye ro naazaanyi so)
- ammurawa ngəlınza zaurə lezəna, taganasmaro sandi do kangesə ngəwu'a (misalro am aulamzana so)
- kamuwa surowa-a am kənda nəlewa baaye zaurə zau'a sandi do cidawa nəlewaro cistaabe kəla kəlan mərədəzana ma
- am tiyınzan nəm maskin mbeji ma, suro adəyen lamarra nəlewa hangalbe lezəna-a kuru nəm maskin nasha hangal kərdəstaabe
- nduli sənana, aulaktə bəlinmiso, kuru sandiro cistəgəma so'a
- am do na am ngəwu'a lan kənəngatayinma so (misl ro, fərzənsə, am sandiya rotənasə, am hijrawu suro kamfube so kuru naptəramma ngai fatobe so, ammurawa litari nasing hombe so, am litari sakatərikbe so, na'a am dondi rotabe so au cidramma gade so) au am do fanza basə
- am tilonza kasharu kuru fato kolləm luwo sandiro kazəyiyama so
- am do cidawa banabe fando sandiro kazəyiya (misal ro am hijrayeso)



Dunogana samma so gənyi turin au notin, sau adəye dəro kam kəla kəlluwwa wosoro futu ngəlaye kuru kanjimali'aye ro jawawuye.

## Jama fato cistəben dasawunadə wa bana ne

Am doni fato cistəben cidazayin maso də (misal lo , fatowa cistəbe kuru karabkaa gadea) kaziyya nuwata sandiye waneye sorin. Misallo, am kuraa də saima tajirwa COVID-19 be sandiya ngəwuso dəwan zamjinno kuru sandi lan waneye dalilla laa ngəwu kwasa sudinna tiyınzan təwandin no. Sandiye waneye hangalza litaa, ritəa kuru karu kutta fanzayin--- masamman no katab kəla koryedə waneye sandiya kərawunmanza sowa kururo fajjin.

Lamar laa tumatənyi laa, COVID-19 də yayi, shiye hakku adamgabea kuru darajanzaa ro taasaa suwudin, sandiro cistəbaa, dawu karabkaa yen. Cidawa də waneye kəlanzaa jirebaro fanzayin au dunonza lamardə faltəye ba, kuru waneye sandiye kawulia kuru ilmu nzəraa mərədəzayin jama bələbedə ye hakunzaa kuru darajanzaa tawadəa ro cistaa ro.



### Kakkadiya gadewa

Warak dəa ruyi kəla lamarra am kuara ben suro IASC rowata dəlan kəla lamarra nəlefa kərunbea kuru bana hangal najtabea kənjoa kəla COVID-19 be: <https://bit.ly/3eDSYwh>

## Kamuwaa ferowaa dā COVID-19 be zamzāna dā

Lamar gade dāwasahiye dā yayi, COVID-19 dā zauro kamuwa ferowa dā sandiya zauro tarjirwa ro kwalzāyin, cidaa ferowa yea kuru kamuwa sēnanaye am kura ro cistabe kuru yallanza dondi ro cistaēbe tērayin, au kēramiyan za marantaro lezayinba so dā ye. Sandi adā waneye tajirwa liji suro fatobe ye lejin kuru sandiya bana nzālefowo yea firtayin kuru mu'amala jama gadea kēndoa so. Kamuwa laa sodā kuru ferowa so sandiye zawal nālefanza ro cistayea fulutin, cidaa lamar jimayiyea kuru kēnzānbiyēa son, kuruma son banaa yayēwa, kēnzāmbi bālinna kuru nālefa duliyea so. Suro nabtēram kirmayea kuru fuwuyea son, sandiye waneye sandiro torowa kowoa fandodā zaujin, shiye waltā sandiya sākka aziyatin, sandi lan faidata yin kuru cidaa zauro tajirwa ro kēlanzaa sakkin. Zauro faidaa mēradāa nowata kamuwa yea kuru ferowa yea shiro cistadā dawu bana kēla kwasabe din tādinna-- naa cidabēa son, dawu jamaea, kuru kampua son.



### Kakkadiya gadewa

UN Women. Kaida kasarrata: COVID-19 ye futu kamuwaa lazāna dā

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

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

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

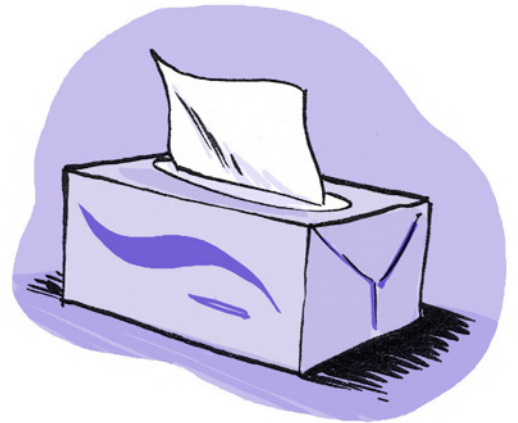
Interim Guidance: Gender Alert for COVID-19 Outbreak

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

## Am dawu kaziyen dasawuna dāa banatā

Zauro zau kērawuma num bajiya loktu COVID-19 adā yen. Jama ye futu buron hangalza ro kanadiza yin dā raksa sadin bawo, na yanzaana yen bana matā yeyi, au awoanza kun bariye gowom kota yeyi. Sandiye waneye kamza bazēnadā ayima gānyi ro fanza yin dalil am kadda bazayin loktu COVID-19 adā yen nankaro, kuru sandiya waneye raksa awoa kam bajiya tādīn dāa sadin bawo.

Sandi loktu COVID-19 adā yen cidazayin dā waneye sandiya kirmu kaddaa sorin kuru karuwu kutta futu notinyi ya. Waneye dunonzaa kojīn kirmua kuru karu kutta sorindā, kuru kaziya kērawu sandiye awoan za fatuna dāa so.



### Kakkadiya gadewa

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>





## Am suro campu ben dasawuna a kuru campu mailan ganyi dasawunaa kuru na hijirawu dasawunaa banata

Kazaya gade sandi naa adɛ lan namzayinda ro maradanza kun bariye kanbu so fando baa, njimma, njiya, korkor kadawubaro kandoa, num ngelaa, kuru nalefanza ro ngelaro cistaa; kamanza ro ngela kasam kenjo baa dalil numgawunza ye ro; hakkunza adanganabe namtea sandima famno ro sandiya dabtɛa au sandima suro campu yen zaktɛa. Am gabsuna suro campu yen cidazayin dɛ loktu karabkaa gade lezayen, waneye cidaɛ sandiro newujin kuru dunnonzaa kojɛn, hijirawu beroman sandiya tarzanadɛ ba fanzasoa firtana, jama bulaye , karowomaso au zawal torowa kowoa fando ye, kuru waneye razuwunza surowa diyaa son kendaro gana shiwal/kaziyi COVID-19 ye dɛ nankaro.

### Kakkadiya gadewa

UNICEF, bayanna kɛla COVID-19ben kuru hijirawu a am doni hijira sadɛna maso durinzaso be: (UNICEF, Quick Tips on COVID-19 and Migrant, Refugee and Internally Displaced Children:)

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



## Maskinna ro banaa kenjo

Maskinna dɛ waneye sandiye kaziyya kadaa sorin loktu bayan faidaa kɛla COVID-19 ye din mazayinna, shiye tartanzɛa kuru duluwu kɛla nzakaawo yen. Am doni suro naa layen namzana dɛa bayanna tɛdɛna adɛ ye lejin sandi 'fato njistayen dasawudɛ', kuru sandiya waneye kasken aziyatin kuru/au sandiro cistayin bawo. Namtɛ ram ndusowa kalkallo tɛtanyidɛ, maskinna dɛ zawal sandi ro cistabe ngela sawandin ba, kanbua, nalefanza ro cista, bana kareyya maradɛata yea kuru kawuliya. Adɛ be sɛkkɛ, maskinna dɛ waneye kaziyya kadaa sorin dawu fitɛna adɛ yen.

### Kakkadiya gadewa

Bana kɛla COVID-19 yen Maskinnaa kunteɛno:

Katabba miyau (10) amartɛnaa karabka (International Disability Alliance) kɛlakɛl maskinna ye dinaye:

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

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

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

# Bab A

## Bayanwa manajawa-a am kɛla cidabe kuruma so-a ye sandi dɛwo cidawu-a kɛlanzɛkoma so-a banazayin so ma dɛ

Nabtɛnɛm manaja ben kuru/aw kam kɛla cidawu ye kuruma ye dɛn, taidanɛm bananɛmin nasha kɛji fantɛ, nzɛrifo, nɛlɛfa-a cidawu kuru/aw kɛla nzɛkowu ye so dɛ tawattɛgɛ ro. Rangnɛm nzunduwa dɛwo ne suro kitawu adɛ yen bayantɛna dɛn faidatɛm cidawu-a kɛla nzɛkowu so dɛga bananɛmin sa suro tajirwayen ro walzaiyya, kuru rangnɛm na cidaye dɛwo bana ma dɛwo nɛlɛfa-a kɛji fantɛ cidawu ye-a habsɛyin ma garnɛmin.

### Cidawu-a kɛla nzɛkowu-a banatɛro rangnɛm:

Datɛlamen sandiya yike nzunduwa kɛla ro cistuwu ye ngɛlama so dɛga tiyiro fatsa, kuru hal kɛla tilowa ro cistuwu ye suro am rokko cidazain so dɛyen yande.

Misal fɛletɛ ma ro note, halla nɛlɛfe banajin so fɛletɛ men (misallo loktu cidaye kozɛna lan cida ba so, am ro her diwo so).

#### Saniya dawarne kɛla kɛlan allamtɛ Kɛla cida bana COVID-19 ye diwo men.

Kalkalro yiye, bɛlin ma kuru hawar dɛwone duwan asutin ma kɛla nabtɛ nɛlɛfa be suro loktu COVID-19 ye dɛn.

Kɛla kɛlan kɛla kollo kɛla kaziyiyya, awowa zɛkkata, sulhu manata yen manatɛro.

Tawatɛkɛgɛne batalla kɛla kɛlan suwondayin ro, kuru loktu sandiya yallanza-a sawanza-a tadayin ma son.

Fasal nɛm sawa men cidatɛye diye kuru yike kamanza banaza.

Cidawu-a kɛla nzɛkowu-a samma so ro bayan kɛla shawari nɛlɛfa hangal ye ashirye-a bana sandiro tɛdin ma ye dɛn diye.

Hangal gɛnane cidawu-a kɛla nzɛkowu-a so dɛwo ne suro hal majarawa ben ro walzayin ma so dɛro aw hal njoku-nowata yen ro walzain so dɛro sandi dɛwo ne bana gade mɛradɛzain so ma dɛro.

Fasal la kuttunza mantɛye kata ma diye sandiro, muwanjin ma manajanzan nguron ro walzɛ.

Kasadɛ diye datela men fitɛna dabtɛ ro: faida hal dɛwo cidawu ye banatayin ma dɛga dunowane, nɛm her fɛletɛ, kamyɛ kɛlanzɛ-a cidawu gade-a njunota.

### Hawar Selena manaja dɛ be:

Selena dɛ cidawu shawari kɛnjoma so ye gana la so ro cissɛyin. Dalil wawa COVID-19 ye dɛ nankaro, am samma so fato lan cidazayin. Cidawu nzɛ so dɛga banatɛro, Selena ye buwotɛ kulashi wajiya son dawarjin, nduso futuyin kara ro notɛ ro, awo la zɛkkata ye kɛlan manatɛ ro, kuru bayan bɛlin kɛla COVID-19 yen yiwo ro. Selena ye cidawu shawari kɛnjoma so dɛga sɛkɛ kɛla kɛlan tadin kuru kamanza banazayin shi ba lan yayi, sandiya banazɛ hangalnza botɛro kuru hal kɛlakɛlla lan cidatɛye diwo ro. Shiye waltɛ lambawa cidawa shawari kɛnjo ye buwotɛye cin. Cidawunzɛ dɛga banazɛ sandiro aSkɛrtɛna ro fanza ro kuru duno cida diwoye fanza nankaro, Selena ye mawu wo son watiya Email ye zuwazɛ askɛr ngɛna shin cidawu dɛro.



#### Karaiyya Cidabe gade

Headington Institute: karabka cidawu ro cistuwu ye kuru karaiyya cida COVID-19 ye musamman ye <https://bit.ly/3ewMIq8>

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

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

# Bab B

Woktuwa nɛm dawarne na allan



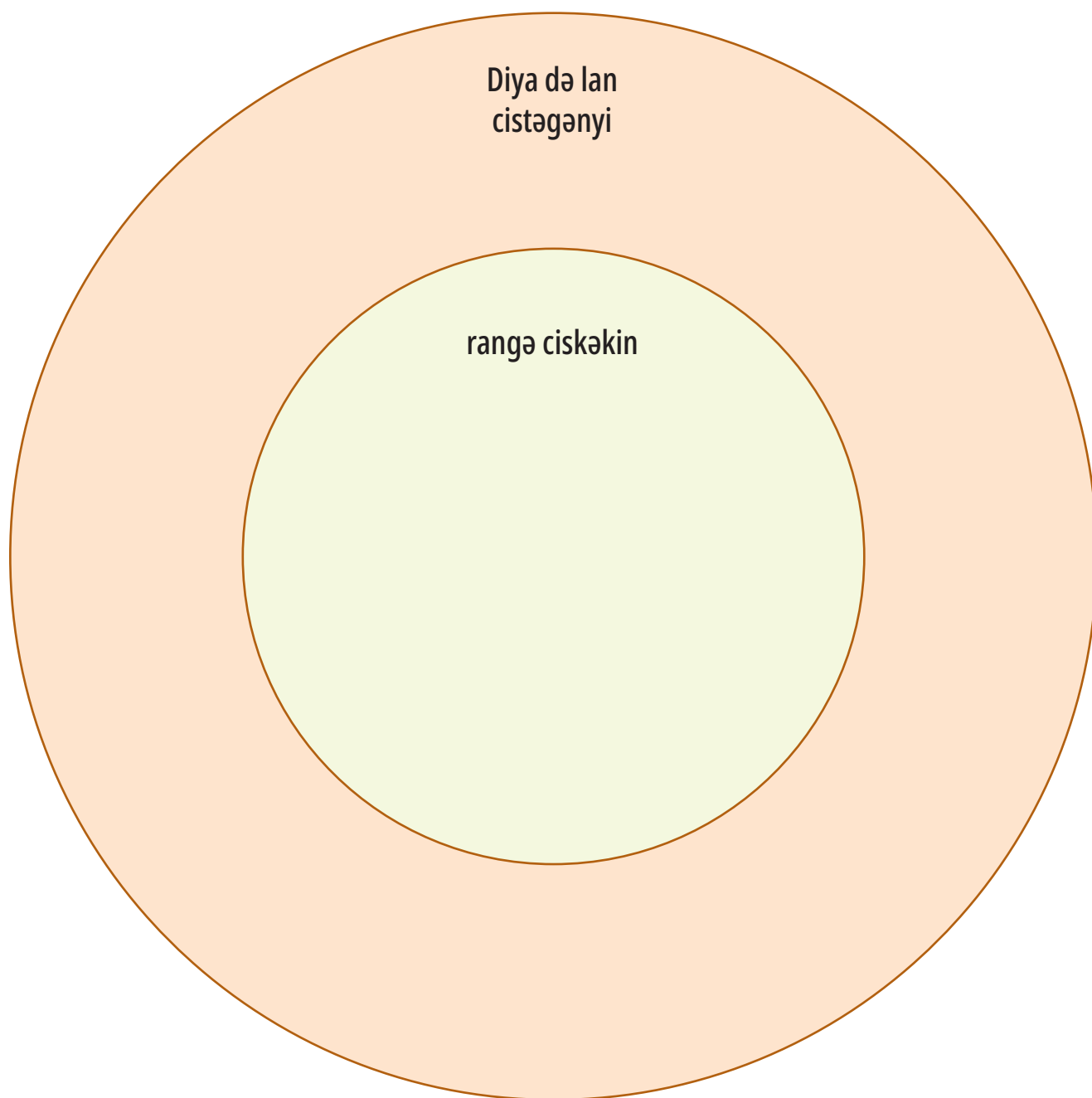
Woktu

Abi dikiɓi?

Jarabne  
lettɛro gananzɛ  
yayi  
Awa 7 ro bune  
wo son!

# Bab C

Dərino cistəgə ye



# Bab D

## Chawu tiyi be hatəbe bayanna

Karay Cida ye kasamba fulutə ye faida ma  
Tiyi mazattə də alama minti tulur yeyi gojin

Rangnəm Tiyi mazattə adəga kəlanəm ro faidatəmin alama Nzunduwa kəlanəm ro cistuwu ye so ye falnza yeyi ro, kuru rangnəm am gade yayi ro dimin, alama am dəwo bananəmin so yeyi. I Am gadeà dimin ma, tangne kuwo amusu lan manatə ro sa bayanna cidaye adə yimin ma kuru wande tuwur tuwur ro mananəmi, am so dəga kullum tiyi hatə dəga ngəla ro fanzayin.

### Cagə mazattə gana gana men tərəyin ma

Sa yinniyyen ma, Cagə mazattə gana gana men tərəyin ma diyen nəm gade sa zəkkata ye-a sa zəktənyi ye-a də fantə ro cagənəm dən. Nguwu so ro sa tiyinde ro kasamba sabkəyen ma nonyenmba. Tiyi mazattə dəbe andeya banazə nonyiyen kuru andero zawal hangalza bedəga fulujin.

Shimnəm zange kuru kəla kurisnəm yen sak ro namne. Shinəm sidi lan gənane kuru sidi dəga cidaa shinəmye dən fane. Muskonəm ma hane kəla dunonəm ben. Sa dəwone yinnəmin lan, nyi ro gulgin cagə tiyi nəm be la so dəga mannəm ronəmin. Sa Cagə də mannəm ro əma dən, yintənəm ronəmin alama isawu yakkə yeyi ro, daji Cagə dəga kollumin sa yinne gulngəna la dən.

Dane ngulondo shi yen badinyiye ...

Kam dəga shimone zawalla gana ganan Cagə mazattə ye də men HANGAL LAN. Sandiro gulle Cagə tiyinsa ye dəga matsa roza kuru yintənza gərza roza sa hangal lan isabnəmin dən adəyeyi ro: rone yintənəm dəga, 1 --- 2 ---3. Dayi gulle: yinne kuru hangal ita bone. Kuwonəm də gana hamne sa "yintən gərne rine" gullumin dən kuru Kuwonəm də saye sa " yinne kuru hangal nəm bone" gullumin dən.

Kam dəga yike cagənzə dəga matsə kuru kolzə adəyeyi men:

- Ngulondo nəm shibe dəga hangal lan halam ne kuru rone hangal nəm dəga dunowa ro
- Cagə dunonəm ye-a Shinəm ye-a dəga manane
- Suronəm dəga samne rone, surowa ro ronəmin lan
- Musko nəm dəro samgəne
- Muskonəm nasha sami njiromi be dəga rone kuru musko dəga kudəmin lan shiti shiti ro nasha sami tiyinəm bero
- Gawana nəm dəga habne batau səmonəm bero kude
- Cagə fəskanəm ye samma manane

Ngawo tamonəwa ben tiyi sammaso wa ita bone, gulle: ...shinəm dəa fane[gulondo shi be, nasha nabtəram be, fuska/fuwu kəla bea, gade gabsəa.] hangal nəm bozə Kalkalro yinne. Fane budə futu zubcin də [gulondo shi belan, dunonəm ben, gade gabsəna].

Kərma də, fəskanəm də saye karunəm ro hangal lan. Sa yintə gərnəmin lan, hangal yin kuru yakinna ro kəlanəm dəga korkorne sak kəmboram men , yinne sa dəwine kəlanəm dəga kudəmin lan wofila ro kuru gawo ro karunəm dəlan. Yintə gərne kəmboram dəro kuru ngawo ro... Yintə yuke wofila ro kuru cidaa ro. Yintə gərne kəmboram dəro kuru ngawo ro... Yintə yuke wofila ro kuru cidaa ro. kərma də dawarne... wofila ro yintə gərne kuru ngawo ro kuru kəmboram dero yingəne kuru cidaa ro ( ndiro kalakkəne).

kərma kəlanəmma dau dəro kude.

Karastə hangal nəm ye-a tiyinəm ye-a ro hangal gənane fane.

Wadə gone wajiya son kəlanəm ro cistuwu ro.

# Bab E

## Karaiyya Cidabe nasha numbe

Kannam yimburu ne



**Cidawa banaye**

**Lamba waya be**

**Futu furu zutuwa be**

Dare

Duwasashi  
Cida nɛlefa be

Konnu yezoma

cidawa jamabe

Cidawa nɛlefa hangal be

Cidawa kamuwa be

Cidawa duri faitɔ be

Cidawa shara be

COVID-19 MHPSS be bana maso