

ብምኽንያት ምልባዕ ኮሮና ቫይረስ(COVID-19) ኣብ ህፃውንቲ ንዝበፀሕ ጭንቀት ንክፃወሩዎ ምሕጋዝ።

ህፃውንቲ ጭንቀት ዝፃወሩሉ ዝተፈላለዩ መገድታት ኣለዉዎም፤ ሕልኸልኸ ምባል፣ ምርዓድ፣ ምንስሓብ፣ ምርባሽ መንፈስ፣ ኣብ ዓራት ምሻን ዝኣመሰሉ ኢዮም።

ስምዒት ወድኹም ሓጋዚ ብዝኸነ መገዲ ምለሱ። ብዛዕባ ዘጨንቆ ነገር ቂን ኢልኩም ስምዑዎ ምወቓ ፍቕሪን ትኹረትን ድማ ሃቡዎ።

ኣብ እዋን ፀገም ህፃውንቲ ናይ ዓበይቲ ፍቕሪ የድልዮም ኢዮ። ስለዚ እኹል ጊዜን ኣቓልቦን ሃቡዎም።

ንደቅኹም ምስማዕ ኣይትረስዑ ብለዎህነት ኣዘራርብዎም ኣረጋግኡዎምዎን።

ብዝተኸለለ መጠን ክፃወተሉን ክዘናጋዓሉን ዝኸለለ ምቹው ኣጋጣሚ ፍጠሩ።

ብዝካኣል መጠን ዕለታዊ ተግባራዎምን መደባዎምን ሓልዉሎም ወይ ካኣ ካሊእ ሓድሽ ነገር ንክፈጥሩ ሓግዙዎም። ንኣብነት ትምህርቲ፣ ፃውቲ፣ መዘናግዒ።

ብዛዕባ እቲ ዝኸውን ዘሎ ነገር እቲ ሃቂ ንገሩዎም። ንዕድሚኦም ብዝምጥንን ብዝርድኦም ቋንቋ እንታይ ከምተፈጠረ ብዝገባእ ኣረዲእኹም እቲ ሓደጋ ብኸመይ ክንከይ ከምዝካኣል እኹል መረዳእታ ሃቡዎም።

እዚውን ክኸውን ብዛዕባ ዝኸለል ነገር እንዳዘሓሓልኩም እኹል መረዳእታ ሃቡዎም (ንኣብነት ሓደ ኣባል ስድራቤት ወይ ቆልዓ እንድሕር ተፀሊእዎ ናብ ሆስፒታል ከይዱ እቲ ዶክተር እንድሕር ሓኪምዎ ክሕሾ ከምዝኸለል)።

ንስኹም ናይ ሕክምና ብዓል ሞያ እንድሕር ኮይንኩም እቶም ህፃውንቲ ምስወለዶምን ምስሰድሮኦምን ንክፀንሑ ግበሩ። እቶም ህፃውንቲ ክንዲ ዝተኸለለ ካብ ኣለይቶም ንኸይፍለዩ ግበሩ። ምፍልላይ ግድነት ኣብዝኸነሉ እዋን (ኣብነት ኣብ ሆስፒታል ምፅናሕ ኣገዳሲ እንድሕር ኮይኑ) ብብእዎኑ ምርኻብ ኣድላዩ ኢዮ (ንኣብነት ብስልኪ እንዳደወሉ) ምዝርራብን ምርግጋእን ኣድላይ ኢዮ።

ፍልፍል World Health Organisation <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>