



Lix qaab oo lagu wanaajiyo fayo-qabkaada

Waa CAADI inaad dareento inaad CAADI ahayn xilliyada dhibaataada jirto.

Dad tiro badan ayaa ka walaacsan xaaladda hadda jirta waxaana laga yaabaa inay ka walwalsan yihiin saaxiibbada iyo qoyska ku kala nool qaybaha kale ee dunida. Kuwani waa waqtiyo ku adag qof walba oo aan la hubin, balse dadka qaarkiis ayay ku sii adag tahay marka kuwa kale loo eego duruufahooda shaqsiyadeed awgeed. Qaarkeen ayaa jahwareersan oo aan hubin mustaqbalka aan ku leenahay halkan, qaar badan oo naga mid ahna waxay dareemayaan cidlo waxaana ku adkaatay inay ka fogyihiin kuwa aan jecel nahay. Waa wax iska caadi ah in la dareemo arrimahan, sababta oo ah midkeenna ma wato awood aan caadi ahayn.

Hada iyo marwalbo, waxaan rabnaa dhamaan dadka reer London iyada oo aan loo eegeynin halka aad ku dhalatay ama luqada aad ku hadashid, inaad ogaato inaad kaligaa aheyn, lagaana caawin karo xaalad kaste oo aad ku jirto.

Inaad walwasho ama murugooto waa iska caadi balse waxaa runtii muhiim ah inaan xannaaneeyno caafimaadkeena iyo fayo-qabkeena inta aan awoodno. Dukumiintigan waxaa loo sameeyay in laisku dayo in dadka laga caawiyo sidii ay ula qabsan lahaayeen xilliyadaan adag. Haddii aad dhib ku qabtid hurdada, aad la dhibaatoovid feejignaanta, aad ka walaacsan tahay caafimaadkaaga ama aad dareento amni darro, waa lagu caawin karaa.

Halkan, waxaan rajeyneynaa inaad ka heli doontid waxyaabo la xusho oo aad sameyn karto si aad naftaada u daryeesho iyo habab faa'iido leh oo aad taageero ku heli karto haddii ay kugu adkaato. Tani waa shaqo ku timid wadashaqeyn ka dhaxaysa Doctors of the World UK iyo Thrive LDN iyaga oo taageera ka helaya Duqa Magaalada London.

Xusuusnow, kaligaa ma tihid - dhammaanteen waan wadaagnaa midan. GP-gaaga (Dhaktarka Guud) ayaa diyaar u ah inuu kaa caawiyo walaacyadaada. Haddii aad u baahan tahay in lagaala taliyo helitaanka adeegyada caafimaadka ama lagaaa taageero iska diiwaangelinta GP, ka wac **khadka adeega caawinta Doctors of the World:**

0808 1647 686 - lambar bilaash ah, Isniin ilaa iyo Jimce 10-ka subaxnimo to 12-ka duhurnimo.

Waanadeena iyo tallooyinkeena >

1. Kula xiriir dadka kale... mid un taleefon, fariin qoraal, baraha bulshada, warqad qor ama u dhoola cadee dadka dariskaada ah.



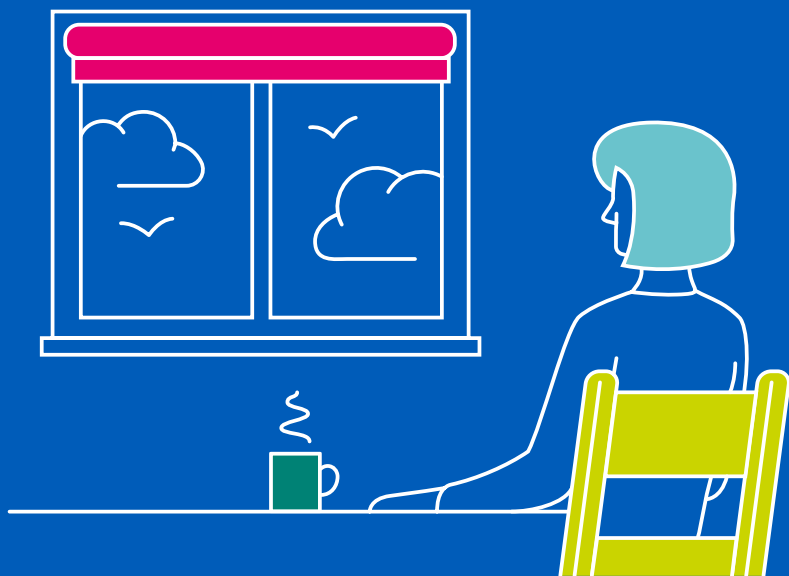


Badankeen ayaa u xiisi doona inay arkaan qoyska iyo saaxiibada iyo inay ka qaybqaataan hawlaheena caadiga ah, xusuusnoow midani inay tahay waqti gaaban.

Waxaa muhiim ah inaan iska warqabno, La xiriir qoyska iyo saaxiibada si aad ula wadaagto fekerkaada oo aad ula sheekeysato.

Hadii aad onleen tahay, ka raadi qaar kamid ah tallooyinka saaxiibadeen bogga www.campaigntoendloneliness.org

2. Isdeji, arrimaha wey hagaagi doonaan.





Waa wax iska caadi in laga walwalo oo laga walbahaaro waxyaabaha aad dareemayso inaad xakameyn Karin.

Isku day inaad isdejiso, hoos u neef qaado, tani ayaa yareen karto dareenkaada xun.

Hadii adiga ama qof aad ku kalsoon tahay uu qadka geli karo, booqo **www.good-thinking.uk** halkas oo aad ka heli karto qalabyo dijitaal oo bilaasha ah ayna ansaxisay NHS oo kaa caawinaya inaad maareeyso walaaca, niyad dareenka liita, dhibaatooyinka hurdada iyo murugada. Waxaad sidookale booqan kartaa: **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home**

3. Naftaada u roonoow, waqti sameyso aad ku qabato wax aad jeceshahay.





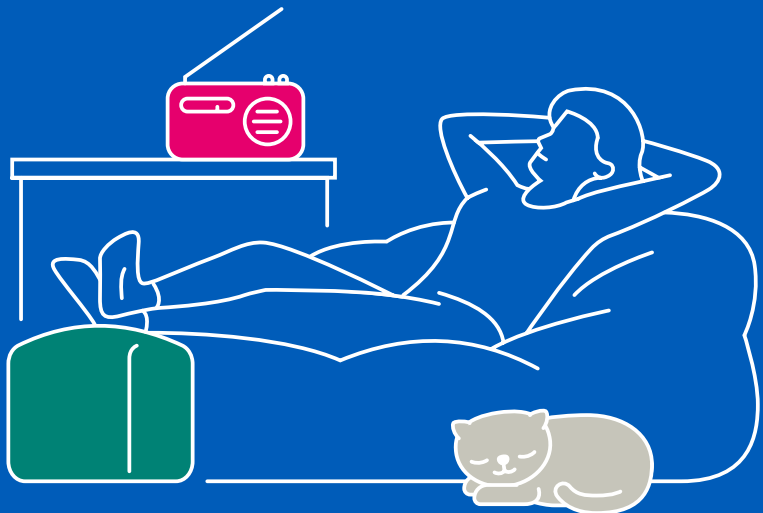
Waa CAADI inaad iskuugu roonato waxyaabaha kaa dhoola cadeysiya oo ku wanaajiya.

Biyo kulul diyaarso, filim daawo, buug akhriso, ama isku day xujada erayada. Isku day inaad isku xilqaanto kooxda gargaarka labada dhinac ee deegaankaada ama kooxaha kale maxaliga ee ka jira deegaankaada.

Naftaada ha u darnaanin.

Waxaa muhiim ah inaad aqoonsato guulahaada iyo waxyaabaha aad ku faanto, haba yaraadaan. Waxaad tixgelin kartaa inaad yeelato xusuus qorka mahadnaq maalin kasta oo aad ku qorto laba ama seddex ka mid ah waxyaabahaan habeen walba ka hor intaadan seexan.

4. Ka naso dhageeysiga, daawashada ama akhrinta wararka.





Waa iska caadi inaad ka walwasho waxa ka socda UK iyo wadankaada hooyo.

Hadii aad onleen tahay, waxaad ka heli kartaa hagaha la cusbooneysiiday ee dawlada iyo NHS oo luuqadaada ku qoran bogga internetka: www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information

Waxaad sidookale ka heli kartaa macluumaad London u gaar ah oo luuqada badan ku qoran halkan: www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language

Sikastaba ha ahaatee, inaad yareyso saameynta macluumaadka zaaidka ah ayaa kaa caawineyso inaad bad qabto.

Ka naso akhriska iyo dhageeysiga wararka xumaanta wata. Hubso inaad xadido wararka aad heleyso maalin walba maadaama macluumaadka zaaidka ah uu murugo ama walaac ku galin karo.

5. Sosoco oo raadi qaabab kala duwan oo aad firfircooni ku yeelato.





Inaad firfircoonaato waxay yareysaa murugada waxayna naga caawisaa inaan si wacan u hurudno.

Haddii aad heli karto jardiin ama ay amaam kuu tahay inaad gurigaaga ka baxdo si aad jimicsi u sameeyso, hadaba hawo soo qaado, u bax inaad soo sosocoto ama soo orodo

Haddii inaad baxdo oo soo sosocoto aysan suuragal kuu ahayn, ku dhex sosoco gudaha guriga inta badan ama inta u badan ee aad kartid.

Sahmi qaababka kala duwan ee aad ugu soo kordhin karto dhaqdhaqaaq jireed iyo hawl maalintaada oo raadi qaar adiga kuu fiican.

6. Waa lagu caawin karaa hadii aadan CAADI ahayn.





Xaaladaha ayaa aad u adkaan kara mararka qaarkood. Taageero ayaa loo heli karaa xaalad kaste oo aad ku jirto, rajo ayaa jirtaa oo kaligaa ma tihid. Waxaad la xiriiri kartaa GP (dhakhtarka qoyska) si aad uga hesho taageero iyo talo ku aadan arimo badan oo ay kamid tahay isticmaalkaaga khamriga ama walxaha kale. Haddii aadan lahayn GP, wac Doctors of the World oo kaa caawin kara inaad ka hesho GP meel u dhow halka aad ku nooshahay: 0808 1647 686 (taleefoon bilaash ah, Isniinta ilaa iyo Jimcaha 10-ka subaxnimo ilaa iyo 12-ka duhurnimo).

Hadii aad dareensan tahay arrimaha aad u baahan tahay inaad kala hadasho inay degdeg yihiin, wac NHS 111

Nasiib darro, waxaa suurtagal ah in dhammaan caawinta la bixiyo aan lagu heli karin luuqadaada hooyo, balse waxaan rajeyneynaa in hagahan uu wato macluumaad waxtar leh oo ku saabsan adeegyada taageerada iyo meesha aad ka heli karto tallo.

Lambaradan adeega caawinta waa bilaash waxayna leeyihiin sir-hayn:

Samaritans: Wac 116 123 kadib isxilqaamayaasha Samaritans ayaa dhageysan doona walaacaada iyo walbahaarkaada.

SHOUT: Si bilaasha ah farriin qoraal ugu dir Shout adeega Fariin Qoraalka 85258 si lagaaga taageero walaac kasta fayo-qabkaada ku saabsan.

CRUSE: Wac 0808 808 1677 kadib isxilqaamayaal tababaran ayaa siin doonaa taageero iyo tallo dareen qof kasta oo ay saameysay tacsida iyo geerida qof uu jecel yahay.

—

Haddii aad dareento raaxo la'aan ama amaan darro ay ugu wacan tahay qof reerkaaga ka mid ah oo aad u baahan taageero ama talo, kala xiriir: khadka talada Solace Women lambarka **0808 802 5565** ama iimayl ugu dir *advice@solacewomensaid.org*, ama kala xiriir khadka talada Respect Men lamabarka **0808 801 0327** ama iimayl ugu dir *info@mensadviceline.org.uk*

—

Hadii aad tahay qof qaxooti ah oo UK jooga oo aad u baahan tahay taageero ama talo, waxaad ka heli kartaa adeegyada deegaanka **www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services**

Hadii aad tahay qof magangelyo doon ah oo UK jooga oo aad u baahan tahay taageero ama talo, ka wac Migrant Help lambarka 0808 8010 503 ama booqo: **www.migranthelpuk.org**

Nagu saabsan...

Doctors of the World UK waa hay'ad samafal caafimaad oo ka hawlgasha xarun caafimaad oo ku taal Bariga London waxayna u doodaa bukaanada England si ay u helaan xannaano caafimaad amaan ah oo loo siman yahay. Shaqadeena waxay diiradda saartaa dadka la gacan bidixeeyay sida dadka soogalootiga ee tabaaleysan, shaqaalaha galmada iyo dadka aan cinwaan rasmi ah lahayn.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN waa iskaashi ka dhexeeya NHS-ta London, adeegyada bulshada, Duqa Magaalada London, golyaasha, iyo hay'adaha gargaarka si kor loogu qaado caafimaadka dhimirka ee qofkasta. Waxaan la shaqeeynaa la-hawlgalayaal iyo dad kala duwan si aan uga dhigno London mid aad uga fekarta oo ka hadasha caafimaadka dhimirka iyo fayyo-qabka dadka ah dariskeena, qoyskeena iyo kooxaha saaxiibada iyo shaqada.

www.thriveldn.co.uk

Duqa Magaalada London wuxuu mas'uul ka yahay inuu ka dhigo London meel u fiican qof kasta oo soo booqda, ku nool ama ka shaqeeya magaalada. Inta lagu guda jiro cudurka faafaha daran coronavirus, waxaa si gaar ah muhiimad u leh inaan daryeelno fayyo-qabkeena jir ahaan iyo maskax ahaan.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether