



COVID-19

MAAREEYNTA WALWALKA

WALALKA WAA CAADI IN LA DAREEMO
MARKII DHIBAATO JIRTO.



FALCELINTA CAADI AH

- Walwal
- Cabsi
- Jahwareer
- Murugo
- Caawinaad la'aan
- Dhibaato xagga fikirka ah iyo hurdada
- Xiiso La'aanta hawlaha
- Fakaar badan ama wadna garaac
- Isbeddelka ku yimaada cunitaankaga
 - cunitaanka badan ama aan cunitaan oo ku filneen

AFARTA SHAY OO UGU FUDUD EE KU CAAWINIKARTA

1. Qaado Neef.

Neef dheer oo tartiib ah qaado sankaaga ka qaado ka dibna si tartiib ah u sii daa.

Ku celi 3 jeer



2. Waqtii bananka ku so qaado

Qaado waqtii feejignaan eh si aad u ogaato waxa ayaa ka dhacaya hareerahaaga. Isticmaal dareenka si loo arko waxyaabo wanaagsan:

- Maxaad arki kartaa oo kaa dhiga inaad dareento farxad?
- Maxaad dhageesta oo kaa caawisa nasashada?
- Maxaad dareemi kartaa taas oo gacan ka geysaneysa xasillinta?
- Maxaad sameyn kartaa si aad hadda u dareento wanaag?



3. Is ilaali naftaada

- Falanqee, tukada, dhageyso muusikada
- Muuji dareenkaaga qoraal, hees, ranjiyeyn, qoob-ka-ciyaarka
- Cun cunnooyin isku dheellitiran oo caafimaad leh
- Jir dhis jimicsi maalin kasta - xitaa dhown daqiqadood
- Hurdo badan seexo - 7 ama 8 saacadood

4. Daryeel Dadka Kale

- U fiirso dadka kale ee u baahan caawinada.
- Xiriir la samee asxaabtaada iyo qoyskaaga
- Dadka ula dhaqan si naxariis leh



Ma dooneysaa in aad hadashid
RASNZ leenka cawinaada telefoonka

0800 472 769

