

Dahumsa weerara COVID-19 booda gara Manaatti Deemu



Dhibeen COVID-19 muuxannoo da'umsaa maatii hedduu jijjiiree jira. Kun kan hin eegamnee fi rakkisaa ta'uu danda'a. Yoo karoorti dahumsaa kee jijjiirame yookiin dahumsa booda daa'ima kee irraa yoo adda baatan, gara manaatti yommuu deebitan deeggarsa dabalataa barbaaduu dandeessa. Karaaleen of kunuunsuu fi daa'ima keessan waliin walitti dhufeenya uumuu dandeessan muraasni kunooti.

Ofii Keessaniif Of Eeggannoo Gochuu



Fayyaan keessan murteessadha

Fedhii ofii keessanii akkamitti eggachuu akka dandeessan yaadonna tokko tokko kunooti:

- Dhaqna dhiqaachuu, yookiin kunuunsa qaamaa biroo kan isinitti toluun of wal'aanuu.
- Hamma danda'ametti boqonnaa fudhachuu.
- Gargaarsa miiltoo keessan, ijoollee umuriin isaanii guddaa ta'ee fi maddeen deeggarsa biroo irraa gaafadhaa.
- Ofii keessaniif yeroo kennu. Ala ta'aa, dhugaatii ho'aa dhugaa, fiilmii ilaalaa, kitaaba dubbisa yookiin hiriyyaa keessaniif bilbila.



Miirri gadi bu'uu yookiin yaaddoon namatti dhaga'amuun waanuma barame dha

Namoonni baay'een erga da'anii booda miirri gadi bu'uu yookiin yaaddoon itti dhaga'ama. Yoo karoorti da'umsaa keessanii jijjiirame yookiin sababa COVID-19 daa'ima keessan irraa addaan baatan, addatti miirri gadi bu'uu yookiin yaaddoon isinitti dhaga'amu danda'a. Waa'ee muuxannoo keessanii hiriyyaa amanamaa, miseensa hawaasaa yookiin ogeessa fayyaa sammuu wajjin haasa'uu barbaaduu dandeessu. Yoo yaada of ajjeesuu qabaattan, yeroo barbaaddanitti National Suicide Prevention Lifeline (Sarara Jireenyaa Ittisa Of Ajjeechaa Biyyaalessaa) 1-800-273-8255 (TRS: 1-800-799-4889) bilbiluu dandeessu yookiin [suicidepreventionlifeline.org/chat](https://www.suicidepreventionlifeline.org/) irratti waliin haasa'uu dandeessu.

Daa'ima Keessan Waliin Walitti Hidhaminsa cimsu

Yeroo daa'ima keessan kunuunsitan walii keessan wajjiin waliti hidhamninsa uumtu. Seequu, hammachuu, kolfuu, daayiperii jijjiiruun, daa'ima keessan baachuu fi nyaachisuun hundi isaanii daa'ima keessan wajjin walitti dhufeenya fayya qabeessa akka uumtan isin gargaaru. Mudaa kan hin qabne ta'uu hin qabdan, yeroo dandeessan waan dandeessan qofa hojjedha.



Daa'ima Keessan Kunuunsuu

Yeroo daa'ima keessan nyaachiftan, ija daa'ima keessanii keessa ilaalaa, yeroo nyaata nyaachaa jiranitti kolfaa, haasa'aa, yookiin sirbaa.

Narsii ta'uun rakkisaa ta'uu danda'a. Yoo rakkachaa jirtu ta'e deeggarsi ni jira.

- Dhiheessaan kunuunsa fayyaa keessan gara gorsaa harma hoosisuu akka isin ergu gaafadha.
- Garee deeggarsa harma hoosisuu naannoo yookiin dhugaa barbaada.

Yeroo tokko tokko daa'imman tasgabbeessuuf waanuma fedhe yoo gootan ni boo'u, ni jeeqamu. Boo'uun daa'ima keessaniif waanuma jiru ta'uu waan danda'uuf, tasgabbaa'uuf waan dandeessan hunda godhaa. Yoo rakkoon isin mudate gargaarsa gaafadha.

- Daa'imman yeroo jeequmsa qaban beela'uu, dadhabuu, hirriba barbaaduu yookiin hirriba barbaaduu danda'u.
- Yeroo daa'imni keessan dadhabu sosocho'uu barbaadu ta'a.



Daa'ima keessan waliin wal qunnamuu

Fedhii daa'ima keessanii akkamitti akka guutuu dandeessan yeroo barattan garraamii ta'aa. Daa'imman tokko tokko raafamuu, utaaluu, sirbuu yookiin sagalee duubaa callisaa ta'een kan jajjabeeffaman yoo ta'u, kaan immoo tasgabii fi callisaa barbaaduu danda'u.

Gammachuu qoddachuun siifi daa'ima keetiif gaarii dha. Daa'ima keessan waliin sirbuu, dubbisuu fi taphachuun miira daa'ima keessanii tasgabbeessuuf gargaara, nageenyi akka isaanitti dhaga'amu taasisa, akkasumas sammuu isaanii akka guddatu gargaara.

Yaaluu:

- dubbisuu
- daawwitii keessa ilaaluu
- muuziqaa taphachuu
- yeroof garaadhaan lafa irra waliin ciisuu
- peek-a-boo taphachuu
- daa'ima keessan waliin sagalee dhageessisuu

Qaama tuquu fi jajjabeessuun fi hammachuun daa'ima keessan jajjabeessuuf gaarii dha. Haa ta'u malee, daa'imni keessan tuqamuu jaallatu beekuuf mallattoolee daa'ima keessaniif xiyyeeffannaa kennuun barbaachisaadha.

Leecalloowwan



- Ogeessa fayyaa keessan
- Deeggarsa miiraa fi rifaralaa sa'aatii 24'f Washington Recovery Help Line (Sarara Gargaarsa Damdamannaa Waashingitan) yookiin sarara rakkoo fayyaa sammuu naannoo keessan jiru **warecoveryhelpline.org** qunnamaa.
- National Suicide Lifeline **suicidepreventionlifeline.org** 988 (Fayyadamtoota TTY tiif 711 irratti bilbila itti aansuun 988 bilbila)
- La Leche League (deeggarsaa harma hoosisuu) **llli.org**
- March of Dimes Dhiphina Da'umsa Boodaa **marchofdimes.org/pregnancy/postpartum-depression.aspx**
- Tajaajila Perinatal Support **perinatalsupport.org/for-parents**
- Period of Purple Crying **purplecrying.info**

Galmee kana bifa biraan gaafachuudhaf, 1-800-525-0127 irratti bilbilaa. Maamiltoota dhagahuu hin dandeenye yookin dhagahuudhaaf baay'ee rakkattan yoo taatan, maaloo 711 (Washington Relay) irratti bilbilaa yookin civil.rights@doh.wa.gov irratti imeelii ergaa.