



**Fogaanta taageerada waxbarashada ee waalidiinta iyo
xannaaneeyayaasha
Ingiriisiga ama Welishka sidii luqad dheeri ah**

Somali/ Somali



@WG_Education



Facebook/EducationWales

OGL

Digital ISBN/ Dijital ah ISBN 978 1 80038 821 5
© Crown copyright/ Xuquuqda daabacaadda Boqortooyada July 2020
WG40947

Tusmada

Ku soo dhowow waalidiinta iyo daryeelayaashaba	2
Ka ilaali Wales (nabadgalyo iyo wanaagsanaanta)	2
Ka caawinta carruurtaada inay fahmaan cudurka loo yaqaan 'coronavirus' iyo sababta ay wax isu beddeleen	4
Raadinta waxqabadyada qoyska	5
Ku xirida dadka kale	6
Firfircoonow	7
Hadal iyo ogeysiin	8
Naxariis	8
Guuritaanka (bilaabida iskuulka, fasalka guuritaanka ama iskuulka, ka tagista waxbarashada)	9
Nabdoonaanta tooska ah iyo gelitaanka tooska ah	10
Hayso Wales barashada	11
Ka caawinta carruurta inay isticmaalaan Welsh	12
Ingiriisiga ama Welishka sidii luqad dheeri ah	12

Ku soo dhowow waalidiinta iyo daryeelayaashaba

Familka waxay ku qasbanaadeen inay la qabsadaan siyaabo badan sababta oo ah xayiraadaha jira ee jira si looga hortago faafitaanka coronavirus.

Xannibaadahaan ayaa is beddeli doona waqti ka dib, laakiin waxay u badan tahay inay nala joogaan qaab muddo ah. Qoysasku waxay guriga joogeen in muddo ah qoys walbana wuxuu maarayn doonaa duruufahooda si ka duwan sidii ay u buuxin lahaayeen baahiyahooda.

Inta lagu jiro waqtigan mudnaantaada ugu sarreysa waa inay ahaataa badbaadada iyo wanaagga qoyskaaga. Waxaa laga yaabaa inaad ubaahantahay inaad taageerto barashada carruurtaada iyo siyaabaha aad tan ku sameyn karto tan waxay kuxirantahay xaalada qoyskaaga. Waalidiinta iyo daryeelayaashu waxay adeegsanayaan habab badan oo waaweyn oo mala-awaal ah si ay uga caawiyaan isu dheelitirka himilooyinka shaqada, daryeelka, taageerista barashada iyo nololsha qoyska guud ahaan, maalin kasta.

Talada iyo macluumaadka bogaggaan waxaa loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha carruurta iyo dhallin-yarada da'doodu u dhaxayso 3 ilaa 18 sano. Waxaa hagaya waxa waalidiinta, daryeelayaasha, macallimiinta iyo dadka kale ee ku lug leh waxbarashadu ay sheegayaan inay caawinayaan qoysaska inay ku sii **hayaan waxbarashada Wales** inta xayiraaduhu socdaan.

Si ay u fududaato ereyga 'iskuul' ayaa la isticmaalay dhammaan laakiin waa in loo qaataa in loola jeedo meelaynta qusaysa carruurtaada, ha ahaato xarun xannaano, dugsi, qayb tixraac arday (PRU), kulliyad ama goob kale.

Waa muhiim in la raaco hagista dowladdii [ugu dambaysay ee Wales oo ku saabsan \(latest Welsh Government guidance\)](#) waxa la sameeyo si looga hortago faafitaanka coronavirus ka Wales iyo in la xasiliyo.

Macluumaadka kujira dukumintigan waxaa laga soo qaatay 'waalidiinta iyo daryeelayaasha' ee 'taageerada masaafada barashada' ee websaydhka Hwb. Bogaggaan internetka ah ayaa si joogto ah loo cusboonaysiiyaa si ay ugu daraan macluumaad dheeraad ah iyo ilo sida ay diyaar u yihiin. Fadlan ka daawo [Hwb wixii cusboonaysiin ah.](#)

Ka ilaali Wales (nabadgalyo iyo wanaagsanaanta)

Xaqiijinta amniga qoyskaaga iyo faydo qabkaaga ayaa ah waxa ugu muhiimsan ee aad u sameyn karto carruurtaada. Waxaad ka heli kartaa hagitaan sida aad [uga badbaadin karto naftaada iyo dadka kale coronavirus \(protect yourself and others from coronavirus\)](#) websaydhka Dawlada Welsh iyo talo soo jeedinno ku saabsan sida aad gacan uga geysaneyso taageerada wanaagga carruurtaada qeybaha hoose. Waxa kale oo aad ka heli kartaa macluumaadka soo socda ee waxtar leh haddii:

- carruurtaadu waxay helaan [cunnada dugsiiga lacag la'aanta ah: \(free school meals:\)](#) eeg sida aad ugu sii wadi karto helitaanka cuntada dugsiiga ee bilaashka [ah ee ku yaal aagga maamulkaaga \(in your local authority area\)](#) inta dugsiyadu xiran yihiin
- aad u baahan tahay macluumaad la xiriira [carruurta nugul iyo dadka da'da yar inta lagu jiro coronavirus-ka faafa \(vulnerable children and young people during the coronavirus pandemic\)](#)
- carruurtaada ayaa hadda **la-talin** ka helaysa iskuulkooda si ay gacan uga geystaan taageerada caafimaadkooda dhimirka. Waa inay awood u yeeshaan inay ku sii wadaan helitaanka kaalmadan qaab uun. Dhalinta hada helaya la talinta waxay filan karaan in lala xiriiro usbuucyada soo socda faahfaahin dheeri ah. Caruurta iyo dhalinyarada hada ma helaan taageerada la-talinta, laakiin yaa ka faa'iideysan kara la-talinta inay heli karaan adeegga. Hadaad wax su'aalo ah ka qabtid la xiriir iskuulkaaga ama [adeegaaga ku saleysan bulshada \(community based service\)](#)
- waxaad raadineysaa qalab kaa caawiya inaad maareyso wanaagaada ama caruurtaada. Waxaa jira barnaamijya badan oo bilaash ah, taleefan mobiil ah oo kaa caawin kara inaad ka heli karto [maktabada barnaamijyada ee NHS \(NHS apps library\)](#)
- adiga ama carruurtaadu aad ka walwalsan tihiin waxa dhacaya xilligan. Waxaa jira lacag badan oo bilaash ah, [oo taageero qarsoodi ah oo la heli karo: \(confidential support available:\)](#)

[C.A.L.L](#) - 0800 132 737 ama qoraalka 81066 (24/7) - La-talinta Beesha iyo Khadka Dhageysiga, ee loogu talagalay taageerada qiirada leh ee qiirada leh ee ku saabsan caafimaadka maskaxda iyo arrimaha la xiriira.

[Carers Wales](#) Iyo [Carers UK](#) – 0808 808 7777 (Isniinta ilaa Jimcaha: 9 subaxnimo - 6 galabnimo) - loogu talagalay dadka u baahan caawimaad xagga daryeelidda saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah.

[Childline](#) – 0800 1111- adeeg khaas ah oo qarsoodi ah meesha qof kasta oo ka yar 19 uu ka hadli karo wax kasta.

[Live Fear Free](#) – 0808 80 10 800 (24/7) – caawimaad iyo talobixin qofkasta oo ku dhibaateysan guriga ama qof garanaya qof u baahan caawimaad.

[Meic Cymru](#) – 0808 80 23 456 (maalintu kasta 8am - 12 pm) - khadka caawinta ee macluumaadka, talobixinta iyo u doodista carruurta iyo dhalinyarada illaa da'da 25 ka ah Wales.

[Mind Cymru](#) – 0300 123 3393- talo iyo taageero cidkastoo leh dhibaato caafimaad maskaxeed.

[NHS Direct](#) – 111 - haddii aad caafimaad dareento laakiin dhibaataadu aysan ahayn xaalad caafimaad oo deg deg ah (oo hada lagu heli karo aagaga caafimaad ee soosocda - Hywel Dda, Powys, Aneurin Bevan iyo Swansea Bay - oo ay kujirto Bridgend). Haddii aad ka baxsan tahay meelahaas, fadlan soo wac 0845 46 47 (2p daqiiqaddii)

[NSPCC](#) – 0808 800 5000 (Isniinta - Jimcaha: 8 subaxnimo-10 galabnimo / usbuuc dhammaadka 9 subaxnimo - 6 galabnimo) - loogu talagalay dadka waaweyn oo welwel ka qaba ilmo ama qof da 'yar.

[Samaritans](#) – 116 123 (24/7) - meel aamin ah oo laga hadlo dhibaatooyinka, dareennada, walbahaarka ama wixii walwal ah.

Xaaladda degdegga ah waa inaad had iyo jeer wacdaa 999.

Ka caawinta carruurtaada inay fahmaan cudurka loo yaqaan 'coronavirus' iyo sababta ay wax isu beddeleen

Ilmahaagu waxaa laga yaabaa inay ka maqnaadaan howlahooda caadiga ah ee maalinlaha ah, dugsiga, asxaabta, qoyska iyo nashaadaadka ka baxsan guriga. Waa waqti aan caadi aheyn oo qof walba ah wayna ku adkaan kartaa carruurtaada inay fahmaan ama mareeyaan sida ay dareemayaan. Isku day inaad ka faa'iideysato fursadaha inaad ugala hadasho waxa socda iyo sida ay dareemayaan.

Caruurta yar yar, iskuday oo ka jawaab su'aalhooda heer ku habboon iyaga. Waa caadi haddii aad tiraahdid wax walba jawaab; u helidda carruurtaadu waa waxa muhiim ah. Waalidnimada Dawladda Welsh. [Sii waqtiga Ololaha wuxuu bixiyaa talooyin waalidnimo \(Parenting. Give it Time\)](#), macluumaad iyo talooyin qoysaska leh caruur leh ilaa 7 sano. Waxa kale oo jira buugaag waaweyn oo laga heli karo kaa caawinaya inaad sharaxdid xaalada si carruurta u fahmaan sababta arrimuhu isu baddaleen:

[XIGASHO - Taageerida iyo dib-u-hubinta carruurta adduunka oo dhan \(COVIBOOK - supporting and reassuring children around the world\)](#) - Buugga bilaashka ah ee Mindheart ee carruurta ka yar da'da 7 ayaa sidoo kale lagu heli karaa luqado badan.

[Coronavirus - waa buug loogu talagalay carruurta \(Coronavirus – a book for children\)](#) - oo ah buugga dhijitaalka ah oo bilaash ah oo loogu talagalay carruurta da'da weyn ah, oo uu muujiyey sawir-qaade Gruffalo, Axel Scheffler.

['Halyeeyga adiga ayaa tahay' \('My hero is you'\)](#) - buug ka caawinaya carruurta in ay fahmaan oo ay la dagaallamaan cudurka coronavirus oo ay soo gudbiyaan Kooxda Tixraaca ee Golaha Dhex-dhexaadka ah, oo lagu heli karo luqado badan.

Caruurta waaweyn, iskuday oo ku dhiirigali inay la wadaagaan dareenkooda. Waa muhiim in la isku dayo in la fahmo welwelkooda, cabsidooda ama waxa laga walwalo laakiin xusuusnow inay sidoo kale u baahan karaan booskooda. Waxaa suuragal ah inay rabaan inay arkaan asxaabtooda aad ayey muhiim u yihiin, inay ka caawiyaan inay fahmaan sababta fogeynta bulshada ay muhiim ugu tahay. [Meic Cymru](#) waxay haysaa macluumaad caawinaad leh oo ka caawinaya iyaga inay fahmaan oo ay wax ka qabtaan xaaladda, oo ay ku jiraan [Coronavirus: Waxyaabaha loo jeediyo aragtida](#). ([Coronavirus: Putting things into perspective](#).)

Caruurta leh baahiyo waxbarasho gaar ah, iskuday oo ka jawaab su'aalahooda heer ku habboon iyaga. Waxaad ogaan doontaa sida ugu wanaagsan ee aad ula xiriiri karto cunuggaaga; Maxaad dareemaysaa sax.

Raadinta waxqabadyada qoyska

Jadwalku maalin kasta wuu burburin karaa si uu uga dhigo mid maareyn badan leh una keeni kara dareen caadi ah xaaladda, waxay sidoo kale ku siin kartaa dareen dhammaystiran. Ku haynta habka caadiga ah waxay u xasilineysaa carruurta yaryar waxayna ka caawin doontaa iyaga inay dareemaan amaan. Aamina dareenkaaga; waad ogtahay caruurtaada waxaadna uheli doontaa fikirka ugu fiican ee nooca howlaha usameyn doono reerkaaga. Waa kuwan talo soo jeedinno.

- Isku day inaad dejiso waqtiyo aad kacdo, wada cuntid, waqti u sameysid jimicsi maalmeedka qoyska iyo seexashada. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad siiso maalintaada qaab-dhismeedka iyo ujeeddada.
- U oggolow qof walba inuu ka qeyb qaato shaqooyinka ka dhaca guriga, diyaarinta cuntada, nadaafadda, nadiifinta iyo raashinka ku keydiyo.
- Ilmaha yar yari inta badan habeynta waqtiga jifka oo ku dar sheekooyinka wakhtiga jifka la jecel yahay. Tani waxay xaqiijin kartaa carruurtaada oo ka caawin kartaa inay seexdaan.
- Haddii aad awoodid inaad ka caawiso carruurtaada barashada guriga, hubso inaad leedahay jadwal joogto ah oo macquul ah oo qoyskaaga ku gaari kara, adoo tixgelinaya ballanqaadyadaada kale.

Waxaa laga yaabaa inaad u keentid carruurtaada inay wax ku bartaan guriga, laakiin way ku adag tahay inaad la-jaan qaadaan baahiyaha carruurta da 'kala duwan. Hawsha loo dejiyey hal da 'kooxeed ayaa had iyo jeer xiiso u leh mid kale. Ka fikir soo dhowaanshaha howlaha sidii qoys ahaan. Caruurta da'da weyn ayaa laga yaabaa inay ku raaxeystaan qaadashada doorka 'macalin' si loo caawiyo kuwa da'da yar, iyo carruurta ka yaryar badanaa waxay wax ka bartaan daawashada iyo koobiyeynta walaalahooda.

Ku xirida dadka kale

Caruurta waxaa laga yaabaa inay la waayaan dhexgalka asxaabta, macalimiinta iyo qoyska. Way ku adkaan kartaa carruurta da 'kasta leh inay fahmaan mararka qaarkood, iyo iyadoo ku xidhan heerka xaddidaadaha jira, sababta ay tahay inay u arkaan asxaabtooda iyo qoyskooda. Ka caawinta iyaga sidii ay ku heli lahaayeen habab ay ku xirnaadaan waxay wanaajineysaa wanaaggooda. Halkan waxaa ku yaal talo soo jeedinno ku saabsan sida loogu sii xirnaado.

- Waa muhiim in laga digtoonaado hagida Dowlada [Welsh iyo xayiraadaha kala fageynta bulshada](#), ([Welsh Government guidance and social distancing restrictions](#)) sidaa darteed tixgeli adeegsiga teknolajiyadda sida wicitaanada fiidiyaha ama emaylka si aad ula xiriirto qoyska iyo asxaabta.
- Waqtiga lala xiriirto dadka kale waxay qeyb ka noqon kartaa howlahaaga maalinlaha ah. Caruurta yar-yar taabashada siyaabo kaladuwan ayaa kalsooni u noqon karta waxayna ka caawin kartaa inay sii wadaan xiriirkooda.
- Xiriir la yeelo qaar ka mid ah carruurtaada waqti ay ku qaadaneyso dugsiga haddii ay doonayaan. Dugsiyadu waa goobo bulsheed oo aad u badan oo carruurtaada waxaa laga yaabaa inay ka waayaan saaxiibadood. Dugsiga ilmahaagu xitaa wuxuu lahaan karaa waxyaabo meesha jooga oo ka caawin kara inay xidhiidh yeeshaan.
- Hadaad rabto inaad la xiriirto iskuulkaaga ama macallinkaaga waa inaad isticmaashaa kanaallada isgaarsiinta ee iskuuladaadu u sameeyeen tan.
- Samee qorshe ku saabsan sida aad ula xiriiri doonto. Waxaa laga yaabaa inaad tixgeliso:
 - qoritaanka waraaqaha / kaararka boostada - qof walbana ma heli karo internet sidaa darteed tani waa fursad weyn oo caruurta ku heli karaan wax qorista iyo sawirka maadaama ay sameyaan waxyaabo ay ugu diraan saaxiibadood ama xubnaha qoyska
 - Adeegsiga telefoonka - la hadalka dadka wuxuu caawiyaa horumarinta luqadaha iyo xirfadaha wada xiriirka waxaad ku gashaa khadka tooska ah
 - waxaa jira meelo badan oo la heli karo si aad ugu xirnaato. Ka fikir jilitaan riwaayado ah ama wada sheekeysiga kooxeed qoyska ama saaxiibbada, ciyaaro madadaalo iyo su'aalo
 - Iskuul - iyada oo loo sii marayo isku xirnaashaha ay dhici karto in iskuulku uu dejiyo

- Halkii ay ku habboon tahay, u oggolow carruurta inay kaligood kaligood yeeshaan si ay ula xiriiraan qoyska iyo saaxiibbada. Waa muhiim in carruurta leeyihiin boos u gaar ah, laakiin xusuusnow inaad tixgeliyo nabadgelyadooda iyo [nabadgelyadooda internetka \(online safety\)](#) markay wax samaynayaan.

Firfircoonow

Firfircoonaanta iyo raaxaysiga waxay u fiican tahay jirkeena iyo maskaxdeena. Had iyo jeer xusuusnow inaad raacdo tilmaamaha Dowlada [Welsh ee ugu dambeeyay iyo waxyaabaha kaa fogeeya bulshada \(Welsh Government guidance and social distancing restrictions\)](#) markaad raadineyso habab aad firfircooni kujirto. Halkan waxaa ku yaal talo soo jeedin aad isku dayi karto.

- Tixgeli inaad waqti u samayso jimicsi. Tani waxay noqon kartaa iyadoo la ciyaaro ciyaarista, isboorti ama lasocoto jimicsi joogto ah.
- Soo hel oo sahamin waxqabadyo cusub ama isboorti wada qoys ahaan.
- Haddii aad haysatid meel bannaanka ah, ku dhiirrigali carruurtaada inay u istcimaasho sida ugu badan ee suurtoogalka ah.
- In kasta oo jimicsi maalmeedka ka baxsan guriga loo oggol yahay, ka faa'iidayso buuxda adiga oo u lugeeya socod lugeyn ama baaskiil fuul maalin kasta qoys ahaan.
- [Ciyaartu waa muhiim \(Play is important\)](#) waxayna sameysaa qayb muhiim ah oo ka mid ah waayo aragnimadooda waxbarasho, gaar ahaan carruurta yaryar.
- Qaado fursad kasta oo carruurta yar yari ku firfircoon yihiin. Waad wada ciyaari kartaan oo waad wada dheeli kartaan ama waxaa lagu dhiirrigelin karaa inay isku dheelitiraan hal lug, ku gurguurta miisaska iyo kuraasta hoostiisa, boodboodka, boodista iyo isku wareejinta isla goobta, ama ficil ahaan kubadaha fudud.
- Waa muhiim in carruurta waaweyn ay firfircoonaadaan oo ay qaataan wax lagu raaxaysto. Ku dhiiri geli inay sameeyaan waxyaabaha ay ku raaxeysan karaan, tusaale. ka qeybqaado isboortiga, qoob ka ciyaarka, socodka, orodka iyo wadista baaskiilka. Waxa jira hawlo badan oo si madax-bannaan loo qaban karo, iyadoo ku xidhan da'da, ama qoys ahaan.
- Caruurta mar dambe ma awoodi doonaan inay xaadiraan waxqabadyada ama kooxaha ka baxsan dugsiiga halkaas oo ay ahaan lahaayeen kuwo firfircoon. Tixgeli haddii howlahaas siyaabo kaladuwan looga heli karo.

Hadal iyo ogeysiin

Waxa ugu wanaagsan ee aad siin karto carruurtaada waa waqtigaaga iyo shirkaddaada. Lahadalida iyaga iyo dhageysiga waxa ku caawin kara iyaga inay dareemaan in la ixtiraamo. Wadahadalka ayaa horey u soo maray maalin dhan, inta lagu gudajiro waxqabadka maalinlaha ah, sida sameynta cuntada, socodka, nadiifinta iyo barashada. Halkan waxaa ah fursado kale oo aad isticmaali karto.

- Waqti u qaado inaad ku raaxaysato waqtiga iyo waxyaabaha kugu xeeran, arag cimilada iyo xilliyada isbeddelaya.
- Inta aad kujirtid jimicsi maalmeedkaaga, kahadal waxa ay arkaan ama maqlaan, sawirro qaado, raadso dariiqo aad ku ogaan karto waxyaabo cusub badanaana ku raaxeysto.
- Waa muhiim in waqti loo qoondeeyo oo laga hadlo oo la dhageysto. Tan waxaa mararka qaarkood lagu dhibi karaa dhaqanka ilmaha, xaalad ama dhacdo. Ka caawi inay xasuusnaadaan waxyaabaha wanaagsan ee dhacay intii lagu jiray maalinnimadooda, wadaag fikradaha iyo dareennada.
- U fiirso haddii carruurtaadu xanaaqsan yihiin, laga yaabee inay fasax qaataan, cunno fudud leeyihiin, beddelaan waxqabadka ama ay xoogaa jimicsi yeeshaan.
- Fiir u yeelo marka carruurtaadu xiiseeyaan wax ama u isticmaalaan tan fursad ay ku baaraandegaan waxyaabaha ay jecel yihiin.
- Ka hadal waxa carruurtaada ka maqan oo qorshe u samee mustaqbalka.
- Xusuusnow qofkasta, gaar ahaan caruurta waxay waliba ubaahan doonaan waqti yar. Ka taageer carruurta inay yareeyaan, aamusnaadaan oo ogaadaan waxa iyaga ka dhiga inay dareemaan deganaan iyo deganaan.

Naxariis

Qoysasku waa inay ula qabsadaan siyaabo badan sababta oo ah coronavirus waana muhiim inaynu isu naxariisano. Halkan waxaa ah waxyaabo aad sameyn karto si aad ugu dhiirrigeliso dabeecad wanaag guriga dhexdiisa.

- Dhiirrigeli ereyada wanaagsan.
- Ammaan carruurtaada markay sameeyaan wax nooc ah ama caawin ah hubso inaad si sax ah ugu sheegto wixii aad jeceshahay. Tani waxay xoojin doontaa kalsoonida carruurtaada iyo kalsoonidooda

waxayna ka dhigaysaa inay u badan tahay inay ku celiyaan dhaqankaas.

- Ka hadal xaaladaha oo sahamiyaan dareenka. Haddii aad dhacdo, markaad labadiinu diyaar u tihiin, wadaag wixii dhacay iyo sidee u dareemayaan iyo sababta. Wadahadalkan ayaa loo badinayaa inuu hagi doono waxa xiga ee dhacaya ama waxa dhacaya marka ku xiga xaalad la mid ah.
- Ku dhiirigeli carruurtaada inay ka fikirkaan kuwa kale. Ka fikir dadka laga yaabo inay go'doomiyaan kaligood. Ka wada hadla waxyaalaha aad sameyn karto si aad dadka kale uga dhigto mid faraxsan. Kuwaas waxaa ka mid noqon kara:
 - sawirro kor u dhig gurigaaga iyo daaqadda
 - u dirista kaararka, sawirrada iyo waraaqaha dadka boostada
 - qabashada nashaadaadka nashaadaadka deriska deriska ah iyo qoyska sida ka tagida dukaanka albaabkooda
 - waxay kuxiran iyaga iyada oo loo maro marinnada internetka.
- Booqo [Coronavirus \(COVID-19\): Iska ilaal bogga midba midka kale oo aamin ah](#) ([Coronavirus \(COVID-19\): Looking out for each other safely](#)) fikradaha ku saabsan badbaadada inta aad caawineysid kuwa kale, madadaalada carruurta iyo macluumaadka sida loo helo caawimaad.

Guuritaanka (bilaabida iskuulka, fasalka guuritaanka ama iskuulka, ka tagista waxbarashada)

Xannibaado qaab ayaa jiri doona in muddo ah si looga hortago faafitaanka coronavirus iyo carruurtaada ayaa laga yaabaa inay ka walwalaan waxa ku dhici doona kan xiga. Isku day inaad ka faa'ideysato fursadaha si aad ugu oggolaatid inay kula wadaagaan dareenkooda iyo su'aalahooda oo aad **la hadashid dugsigaaga marka ugu horreysa haddii aad u baahan tahay talo iyo taageero**. Way yaqaanaan carruurtaada waxaana loo habeeyay si ay u caawiyaan.

Maaddaama ay dugsiyadu galayaan weji cusub dhammaan carruurta ku nool Wales oo dhan waxay heli doonaan fursad ay ku eegaan oo ay kula xiriiraan macallimiintooda dugsiga ka hor fasaxa xagaaga oo ay isugu diyaariyaan xagaaga iyo xilliga deyrta. Tan [waxaa ku dhawaaqay Wasiirka Waxbarashada, Kirsty Williams 3dii Juun. \(announced by the Education Minister, Kirsty Williams on 3 June\)](#) Caruurta waxaa laga yaabaa inay ka walwalaan sida iskuuladu u kala duwanaa doonaan markay ku noqdaan ama ka walwalaan:

- dib ugulaabashada kooxaha saaxiibtinimo
- Dib-u-dhigga shaqada dugsiga marka loo barbar dhigo fasalkooda
- sida fageynta bulshada ay u baddali doonto nolosha iskuulka
- bilaabida dugsiga hoose ama dugsiga sare ama aad u gudubtid fasal cusub

- Bilaabidda waxbarasho sare ama sare ama qaar ka mid ah tegitaanka waxbarashada gebi ahaanba
- Sida natiijooyinkooda loo fulin doono.

Dugsiyada sare waxay la shaqeyn doonaan iskuulada hoose ee maxaliga ah si ay u fidiyaan caawinaad iyo taakuleyn caruurta ay ugu wacan tahay inay u guuraan dugsiiga sare dayrta. Iskuulada qaarkood waxay diyaarin karaan nashaadaad kumeelgaar ah si loogu diyaariyo carruurta u guuraya marxaladda xigta ee waxbarashadooda; Tani waa inay ka caawisaa wax ka qabashada welwelka ay carruurta ka qabaan talaabadan. Iskuulada qaarkood ayaa wali awoodi kara inay abaabulaan booqashooyinka goobta waqtiga ku habboon, iyo iyagoo raacaya tillaabooyin fogeynta bulshada ah. Haddii aad wax walaac ah qabtid oo ku saabsan bilowga dugsiiga ama sii wadista, la xiriir dugsiigaaga.

Haddii carruurtaadu ka walwalsan yihiin waxa xaaladani u noqon karto natiijooyinkooda iyo mustaqbalkooda, u xaqiiji in aysan ku milmin doonin xaaladda hadda jirta iyo in shaqadii ay qabteen ayna sii wadaan shaqadooda la qiimeeyo. **Marka hore la hadal dugsiiga carruurtaada haddii aad u baahan tahay talo iyo taageero.** Faahfaahin dheeri ah oo ku saabsan sida shahaadooyinka loo bixin doono xagaagan waxaa laga heli karaa [Aqoonta Wales \(Qualifications Wales\)](#) iyo talobixin ku saabsan xirfadaha 16ka kadib waxaa laga heli karaa [Careers Wales. \(Careers Wales\)](#)

Nabdoonaanta tooska ah iyo gelitaanka tooska ah

Nabdoonaanta khadka tooska ah

Caruurta waxay u badan tahay inay waqti badan ku bixiyaan internetka. Internetku wuxuu carruurtaada siin karaa adduun macluumaad iyo fursado waxbarasho ah waxaana laga yaabaa inay tahay meesha ay xiriir la leeyihiin asxaabta iyo qoyska. Waa muhiim in la hubiyo inay si amaan ah ku joogaan internetka.

Dowlada Welshka ayaa dhawaan soo saartay [Sugida Amaanka. Sii wad barashada: Hagaha badbaadada ee khadka tooska ah loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha. \(Stay Safe. Stay Learning: Online safety guidance for parents and carers\)](#) Tan waxaa ka mid ah talo, hagitaan iyo taageero arimo badan oo la xiriira amniga internetka sida xoog u sheegashada, ciyaarta, macluumaad khaldan iyo warbaahinta bulshada. Waxa kale oo ku jira ilo ay ka mid yihiin:

- Xirmooyin waxqabad oo adiga loogu talagalay in lagu [taageero oo lagu sahamiyo amniga internetka ee carruurtaada \(support and explore online safety with your children\)](#)
- talobixin ku saabsan casharada tooska ah - iskuulada qaar waxaa laga yaabaa in la siiyo fikrado waaweyn oo ku saabsan hubinta amniga caruurta oo dhan. Haddii dugsiiga ilmahaagu go'aansado inuu ku sii noolaado casharrada qulqulaya, [halkan waxaa ku yaal waxyaabo laga](#)

[yaabo inaad ka fikirto \(here are some things you may wish to think about\)](#)

- talo ku saabsan waxa la sameeyo haddii aad ka welwelsan tahay iyo halka aad u doonan lahayd caawimaad iyo taageero.

Helitaanka khadka tooska ah

Hadaadan fursad uheleyn inaad kuhesho aalad kuxiran internetka caruurtaada si aad ugusoo gasho nashaadaadyada barashada qadka ee guriga, [waxaa jiro caawinaad la heli karo. \(there is help available\)](#) Hadaadan wali kula soo xiriirin iskuulkaaga oo aad la halgameyso inaad marin u hesho nashaadaadka khadka tooska ah la xiriir iskuulka carruurtaada ama maamulka deegaanka si aad u hesho caawimaad.

Haddii aad leedahay aaladda ku xiran internetka laakiin aadan laheyn aqoon iyo kalsooni aad ku isticmaasho waxaad ka heli kartaa caawimaad ah [Baro My Way \(Learn My Way\)](#) (LMW). Waa degel internet ka caawiya shakhsiyaadka inay ku horumariyaan xirfadaha aasaasiga ah ee dhijitaalka ah xawaare ku habboon iyo goob ku habboon iyaga, bilaash. Waxaa ka mid ah koorsooyinka ku saabsan aasaaska khadka tooska ah, wicitaanka fiidiyaha, maaraynta lacagta internetka iyo helitaanka macluumaadka caafimaadka.

Hayso Wales barashada

Dugsiga ilmahaagu hadda wuxuu u samaynayaa shaqo iyo nashaadaad masafo fog. Tani waxay ahaan doontaa kiiska inta iskuuladuhu u shaqeeyaan si kala duwan sababta oo ah xayiraado ayaa jira oo looga hortagayaa fiditaanka coronavirus. In kasta oo ay taasi sii socoto lagama filayo inaad noqonaysid macallinka iskuulka carruurtaada, laakiin waxaa jira qaabab aad gacan uga geysan karto taageerida waxbarashadooda. Waxa ugu muhiimsan waa inaad ilaaliso caafimaadka iyo wanaagga qoyskaaga. Caafimaad wanaagsan iyo fayoobaani waxay ka caawin doonaan carruurtaada inay wax bartaan.

Macallinka ilmahaagu wali wuxuu hagi doonaa waxbarashadooda waqtigan. Hadday suurogal tahay isku day inaad raacdo waxa iskuulku dejinayo laakiin waxa aad sameyn karto waxay kuxiran tahay xaalada qoyskaaga. **Waa inaad lahadashaa iskuulka caruurtaada marka ugu horeysa** hadaad ubaahantahay caawinaad dheeri ah iyo talo kusaabsan sidaad u taageeri laheyd waxbarashadooda. Dugsiga ilmahaagu si fiican ayuu u yaqaan iyaga oo jeclaan lahaa inuu caawiyo, tusaale ahaan xagga talobixinta ku saabsan:

- sida ugu wanaagsan ee lagu taageeri karo waxbarashada carruurtaada
- Sida loo helo caawimaada baahiyahooda gaarka ah
- waxa la sameeyo haddii adiga ama carruurtaadu aad su'aalo ka qabtaan shaqadooda
- waxa la sameeyo haddii adiga ama carruurtaadu aad dareentaan culays ku saabsan shaqada dugsiga

- Waxa la sameeyo haddii aadan haysan marin ku habboon aaladda ku xiran internetka si aad uga hesho waxqabadyada barashada internetka ee guriga ([caawimaad ayaa loo heli karaa](#) ([help is available](#)) in lagu taageero qoysaska iyada oo loo marayo dugsigaaga ama maamulka deegaankaaga).

Dugsiga ilmahaagu waa inuu had iyo jeer noqdaa meesha koowaad ee aad la xidhiidho laakiin waa muhiim inaad xasuusnaato in qoys walba uu ka duwan yahay waana inaad sameysaa waxa adiga kuugu fiican. Haddii aad la xiriirayso dugsiga carruurtaada ama macallinkaaga waa inaad isticmaashaa kanaallada is-gaadhsiinta ee dugsigaagu u dejiyey tan.

[Qaybta qadka onlaynka ah ee Hwb](#) ([Keeping safe online section on Hwb](#))

waxay ku siisaa macluumaad faa iido leh oo ku saabsan shaqada iyo is dhexgalka bulshada khadka tooska ah, oo ay kujirto waxyaabo ay tahay in laga fiirsado hadii iskuulkaagu dooratay inuu ku noolaado toos.

Macluumaadka soo socdaa waa inay kaa caawiyaan sidii aad u heli lahayd habab aad ugu shaqayso qoyskaaga si aad uga dhigto carruurtaada inay wax bartaan.

Ka caawinta carruurta inay isticmaalaan Welsh

Haddii carruurtaadu aadaan dugsiga dhexe ee Welsh ama ay ku bartaan Welsh Ingiriis ama dugsi laba-luqadle ah, taageero ayaa loo heli karaa si looga caawiyo inay ku isticmaalaan [luqadda Welsh guriga](#). ([Welsh language at home](#)) Caawinaad laga helo sida loo higgsaadiyo qoraalka luqadda Welsh iyo hubinta naxwaha, [softiweerka luqadda Welsh](#) ([Welsh language software](#)) waxaa lasiiyay lacag la'aan, mahadsanid iskaashi ka dhexeeya Jaamacadda Bangor iyo Dowladda Welsh. [Kheyraadka barashada masaafada](#) ([Distance learning resources](#)) ee da 'walba waa lagu heli karaa hal meel. Dugsiga ilmahaagu sidoo kale wuxuu awoodi doonaa inuu bixiyo taageero.

Ingiriisiga ama Welishka sidii luqad dheeri ah

Waxa ugu muhiimsan ee aad carruurtiina u sameyn karto waa inaad ilaashadaan oo ay faraxsanaadaan. Fiicnaanshaha reerkaaga marwalba waa kan koowaad. Lagaagama fileyn inaad ku raaxaysato dugsiga guriga ama inaad noqotid macallinka carruurtaada, laakiin waxaa jiri kara habab aad ku taageeri karto waxbarashadooda.

Qaabka koowaad ee lagu taageero waxbarashada - la hadal iskuulkaaga

Waa inaad la xiriirtaa dugsiga carruurtaada haddii aad qabtid su'aalo ku saabsan sida loo taageero carruurtaada waxbarashadooda. Waxay awoodi doonaan inay ku taageeraan ama kaala taliyaan sida ugu wanaagsan ee kaa caawin kara inaad la jaanqaado baahidaada iyo tan carruurtaada oo ay ka mid tahay sidii loo taageeri lahaa barashada Ingiriisiga iyo Welsh.

Dugsigaaga ama maamulka deegaankaaga ayaa waliba kaala talin kara haddii carruurtaada:

- helitaanka **cuntada dugsiga (free school meals)** oo bilaash ah - waxaa jira taageero wali la heli karo [si loo helo cuntooyinka dugsiga lacag la'aan ah waqtigan](#). ([access free school meals at this time](#)) Waad la hadli kartaa dugsigaaga ama waxaad ka heli kartaa wixii ku saabsan qaban-qaabinta [maamulka degmadaada halkan](#) ([local authority here](#))
- **aad dhibaato ku qabtid isticmaalka ama helitaanka aaladaha elektiroonigga ah si aad ugu dhex gasho nashaadaadka khadka tooska ah** - la xiriir iskuulka carruurtaada ama maamulka deegaankaaga. [Taageero dheeri ah ayaa lasiiyay si loogu taakuleeyo goysaska](#) ([Additional support has been provided](#)) inta lagu jiro waqtigan adag.

Siyaabo kale oo lagu taageero waxbarashada - waxyaabo aad isku dayi karto

Siyaabo badan ayaa wax loo bartaa, ma aha in barashada oo dhama ku lug leedahay tikniyoolajiyad ama in macallin wax ku baro. Carruurta waxay wax ku baran karaan ciyaarista, hadalka iyo qabashada nashaadaad maalmeedka, tusaale ahaan. karinta, beerta, iyo nadiifinta. Waxa kale oo laga yaabaa inay wax ku bartaan habab 'rasmi ah' sida hawlo dhammaystiran, ha ahaadaan gacanta ama khadka tooska ah.

Wax ka barashada luqaddaada hooyo iyo ka hadalka barashada luqadda gurigaaga ayaa waxtar u leh carruurtaada. Waxaad isku dayi kartaa:

- ka hadalka waxa socda. Waxyaabaha ka eeg aragtida carruurtaada, waxaa laga yaabaa inay la halgamayaan ama ay fahmi waayaan xaaladda. Buugaagtan soo socda ayaa la heli karaa si looga caawiyo carruurta inay fahmaan sababta arrimuhu isu beddeleen -: -
 - [COVIBOOK - supporting and reassuring children around the world](#) waxaa laga heli karaa_Cymraeg, Español, Ingiriis, Italiano, Português (Brasil & Portugal) Français, Polskie, עברית, Bahasa indonesia, Deutsch, Türkçe, Русский, مصري عربي, ربي, ربي , Dansk, Српски, Hrvatski, 日本語, 中文, Nederlands, فارسی,
 - [My hero is you](#) waxaa lagu heli karaa luqado badan.
- Dhiirrigalinta wada hadalka iyo ku ciyaarida guriga caruurtiina iyo luuqada iskuulkooda.
- Weydiinta carruurtaada inay kuu macneeyaan nashaadaadka dugsiga uu u dhigay luqaddaada - tani waxay sidoo kale ka caawin kartaa inay fahmaan nashaada. Haddii carruurtaadu aad uga yar yihiin inay tan sameeyaan ama haddii aad ku dhibtoonaato inaad fahanto waxqabadka, la xiriir dugsiga carruurtaada - waxay awoodi doonaan inay bixiyaan taageero dheeraad ah.

Taageero dheeriah

Haddii aad la halgameyso oo aad ubaahantahay taageero dheeri ah si aad ula tacaasho xaalada waqtigaan, taageerada waxaa lagaheli karaa:

[Welsh Refugee Council](#) (Waxay siisaa caawimaad iyo talooyin magangalyo-doonka iyo qaxootiga)

Cardiff – 02920 489 800

Newport – 01633 266 420

Swansea – 07918 403 666

Wrexham – 07977 234 198

[Ethnic Minorities and Youth Support Team Wales](#) (waxay siisaa adeeg taageero dhameystiran oo loogu talagalay qowmiyadaha tirada yar, qoysaska iyo shakhsiyaadka ay ku jiraan qaxootiga iyo magangalyo-doonka)

[The Traveller Movement](#) (Waxay siisaa macluumaad iyo talo kusaabsan shaqsiyaadka Gypsy, Roma iyo Traveler shaqsiyaadka iyo bulshada)