

**Mar kale kusoo dhowaada dugsiga!**

**Isniinta 27-ka abriil ayaa safafka 1aad - 4aad dugsigu uga bilaabmayaa dugsiyada degmadan Trondheim. Dhawr usbuuc oo guri wax ku dhigasaha ah ka bacdi, waxaa hubaal jira kuwa badan oo ku faraxsan inay dib u kulmaan.**

**Waalidiinta iyo mas'uuliyiinta qaaliga ah**

[Sawir]

Waxaa farxad weyn inoo ah inaynu iminka bilaabikarno inaynu dugsiyadeena dib u furno. Dawladda ayaa arrintan go'aamisay ka gadaal talooyin cad oo ka yimi Folkehelseinstituttet (Machadka caafimaadka dadweynaha). Taas macnaheedu ma aha in caabuqa korona uu ka dhammaaday dalkeena, laakiinse aynu xaaladda ilaa xad wacan xakamayn ku hayno si aynu hawl maalmeedkaynii dib ugu wadankarno inkastoo uu caabuqu weli inagu dhexjiro. Waa arrin aad u adag in aynu xannaanooyinka carruurta iyo dugsiyada u xirno sidii aynu hadda yeelnay oo cidina boqolkiiba boqol may ogeyn ciribdanbeedka talaabadaas xilligaas la garayey go'aanka. Iminka wax badan ayaanu ogaanay. Waxaanu ognahay in shaqaalaha dugsiga, macallimiinta iyo shaqaalaha kale (miljøarbeidere) ay suubiyeen hawl gal weyn oo ay ku daryeelayaan horumarka waxbarashada ardayda. Hindisaad cusub iyo aqoonta dhijitaalku runtii way shaacbaxday. Waalidiin/mas'uuliyiin badan ayaa aragti kale ka qaatay waxqabadka uu dugsigu run ahaantii suubiyeey, kolkii ay macallinka ka arkayn fadhigooda.

Waxaanu kaloo ognahay in dugsiyada oo la xiraa ay carruurta iyo dhallinyarta si kala duwan u saamaynkarto. Sababtoo ah dugsigu ma aha meel aqoon kororsi oo keli ah. Wuxuu kaloo yahay meel lagu saaxiibo, ciyaaro, amni iyo daryeel leh. Sidaas daraadeed way fiicantahay in hadda dib loo furo dugsiga.

Idinkiina waalidiinta/mas'uuliyiinta ah waxaanu idinka casuunay inaad su'aalo noosoo dirtaan. Waxaanuna helnay su'aalo badan. Su'aalihii si toos ah ayaa jawaabtoodii looga baahiyey kanaalka telefiska ee degmadan. Warkaas oo la duubay waxaad ka arki kartaa halkan.

<https://trondheim.kommune.no/archive/491>

Guddidii su'aalaha ka jawaabtay waxaa ka mid ahaa Camilla Trud Nereid, agaasimaha waxbarashada iyo barbaarinta, Eva Elisabeth Belboe, hoggaamiyaha degmada ee dugsiyada, Betty Johanne Pettersen, dhakhtarka guud ee degmada, Torgunn Reitlo Malmo, khabiir cilmi nafsii, iyo Trude Mathiesen, maamule dugsii.

Waxaanu maqaalkan ku soo qaadanaynaa qayb ka mid ah su'aalihii muhimka ahaa. Waxaa maqaalkan loo turjumay af ingiriisi, boolish, soomaali, faarsi, tigrinya, carabi, faransiis, isbaanish, turki iyo kiswaaxili.

Waxaan dhammaantiin idin leeyahay kal iyo laab kusoo dhowaada dugsiga isniinta 27 abriil.

*Salaan qiimabadan*

*Camilla (agaasimaha waxbarashada iyo barbaarinta)*

**- Maxaa dugsiyada loogu furayaa safafka 1. - 4. oo keli ah?**

Agaasimaha degmada Camilla Trud Nereid: Sababtu waa mar haddii aanu hor iyo horaan xoogga saarayno ka hortagga faafitaanka cudurka, waxaa jira habraacyo cusub iyo abaabul la rabo inay diyaarsanyihiin si shaqaalaha iyo ardaydu ay kalsooni wacan u dareemaan. Sababta aanu kuwa ugu yaryar ugu bilownay waxay daartahay inay iyagu yihiin kuwa ugu dhib badan in waxbarashada lagu siiyo dhijitaal keli ah.

Folkehelseinstituttet waxay ku taliyeen in dib loo furo safafka 1 - 7 yoolka dawladduna waa in si buuxda loo furo sanad dugsiyeedkan. Si gaar ahaaneed waxaanu uga welwelsanahay safka 10aad. kuwaasoo ay u tahay sanadkii ugu danbeeyey ee dugsiga dhexe oo galay xaalad aan caadi ahayn.

**- Ma xilliyo kala duwan ayaa kooxaha ardayda la keenayaa?**

Agaasimaha degmada Camilla Trud Nereid: Waxaa la dejiyey qorshe la bedbeddeli karo kolka laga fekerayo bilaabista, dherarka maalin dugsiiyeeka iyo SFO-ga. Waxaa muhim ah in wadahadal hoose lala yeesho dugsiga, iyo shaqaalaha, wakiilka shaqaalaha iyo wakiilka amniga iyo weliba waalidiinta/mas'uuliyiinta si xalka ugu wacan arrintan loogu helo. Isla markaas waa in degmada oo ah mulkiilaha iskoolada ay ilaaliso in tayada deeqdu waxbarashadu ay sidii hore la mid tahay kana madax bannaantahay xalkastoo gaar ahaan la isla qaato.

**- Ma lagu qasbanyahay in la yimaado?**

Agaasimaha degmada Camilla Trud Nereid: Waxbarashadu Norway waa qasab, taas macanaheedu waa in dugsiga la yimaado haddii aanay jirin sababo gaar ah oo taas diidaya. Waxaa iyana la oggolyahay waxbarasho guri oo waalidiintu/mas'uuliyiintu ay dhigaan, laakiinse si aad ah ayaanu ugu talinaynaa in carruurta ay dugsiga yimaadaan.

**- Ma suurtoobaysaa in waxbarashada guriga la sii wado haddii taasi suuragal tahay (tusaale ahaan waalidiinta haysata fasaxa ilmo dhashay amase aan shaqayn)?**

Agaasimaha degmada Camilla Trud Nereid: Kolka dugsiyada dib loo furo waxay shaqaalaha dugsiga bilaabayaan wax u dhigista carruurta timaada dugsiga. Koox shaqaale oo keli ah kuma awoodno in aanu laba shaqo ku fulino. Carruurta jiro awgeed ku qasban inay muddo dheer guriga joogaan, waxaa loo samaynayaa qorshe. Sidani waa sidii caadiga ahaan jirtay.

**- Ilmahayga ma maqnaanshaa loo qoroyaa haddii uu guriga wax ku dhigto?**

Agaasimaha degmada Camilla Trud Nereid: Haddii waalidiintu/mas'uuliyiintu ay iyagu qaadaan mas'uuliyadda waxbarashada ilmaha, dee ilmuhu dugsii ma tago oo loo qorimaayo maqnaansho. Kolkaa waa in waalidiintu la xiriiraan degmada oo u sheegaan inay iyagu la wareegeen waxbarista. Haddii ilmo caafimaad qaba oo dugsiga imankara guriga lagu hayo, iyadoon waalidku la wareegin waxdhigista, waxaa loo qorayaa maqnaansho.

**- Xilliyadee ayay dugsiga iyo SFO-ga la furayaa?**

Hoggaamiyaha degmada Eva Elisabeth Belboe: Waa muhim in degmada Trondheim ay wax ka qabato ka hortagga faafitaanka cudurka oo ay ardayda u qaabisho qaab waafaqsan talooyinka qaranka. Si taasi u hirgasho, waxaa loo baahanyahay in la yareeyo waqtiga SFO-ga, waxaanuna u furaynaa si dugsii kastaa wax u kala caddaynkaro isagoo kaashanaya shaqaalaha, brukerråd (guddida hawfulin wanaaga), FAU (Guddida waalidiinta), wakiilka shaqaalaha iyo wakiilka amniga ee unugaas. Laakiinse annagu waxaanu ku talinaynaa xilliga furitaan oo u dhexaya 8 ilaa 15.30. Ardayda waalidiintoodu/kuwa ka mas'uul ahi ay hayaan hawlaha aanay bulshadu ka maarmayn iyo ardayda ku jira xaalad nugul, waxay wax kastoo

jira ay haystaan deeq waana la daryeelayaa. Muhimadda weyni waa in ka hortagga faafitaanka cudurka laga hormariyo furitaan buuxa.

**- Haddii la yareeyo muddada SFO-ga, kharash bixintana ma la yaraynayaa?**

Hoggaamiyaha degmada Eva Elisabeth Belboe: Maya, kharash bixinta waalidku waa sidii hore ee xiritaanka hortii, sidaasoo waafaqsan qiimihii hore loogu heshiiyey muddada joogista taasoo ka madaxbannaan tirada saacadaha ah ee maanta deeqdu ka koobantahay. Laakiinse haddii uu ilmuhu cuntadiisa usoo qaato SFO-ga, sidaasna anagaa rabnaa usbuucyada hore, waanu yaraynaynaa lacagta cuntada.

**- Baska dugsiyu/nidaamka gaadiidka dugsiyu ma caadigii ayuu u shaqaynayaa?**

Hoggaamiyaha degmada Eva Elisabeth Belboe: Haa, wadahalad hoose oo joogto ah oo ku saabsan sida uu gaadiidku ahaanayo ayaanu la yeelanay AtB waxayna u shaqaynayaan sidii caadiga ahayd. AtB waxay sameeyeen “Warbixin ka hortagga faafitaanka cudurka” kaasoo ka warramaya sida ay ka yeelaan ka hortagga faafitaanka cudurka ee gaadiidka dugsiyada. Wuxuu kaloo talooyin siinayaa dugsiyada, ardayada, waalidiinta iyo darawallada shaqadan haya. Waxaan ku talinayaa inaad akhrisataan.

**- Sidee baa maalin dugsiyeedka loo qorshayanayaa xagga ka hortagga faafitaanka?**

Maamule Trude Mathiesen: Kan na haggaa warkiisu aad ayuu u cadyahay, wuxuuna na siiyaa talooyin iyo tilmaamo waxqabad oo wacan. Hadda waxaanu faraha ku haynaa in aanu carruurta u qaybqaybino si looga hortago faafitaanka. Arrintu waxay daarantahay in kooxda tiradeedu noqoto ilaa 15. Waxay daarantahay waxqabad nadaafadeed, waxay kaloo daarantahay yaa dugsiya imaankara amase aan imaankarin. Dugsiyadu way kala duwanyihiin. Waxaa ku kala duwaan inta uu dhismuhu leegyahay, barxadda bannaanka iyo aagga dhow. Waxaa kala duwan tas-hiilaadka sida qololka dharka iyo musqulaha iyo wixii la mid ah, kolkaa sida wax loo xalliyo dugsiya kale wuu ka duwanyahay. Si kastaba ha ahaatee waxaanu raacaynaa talooyinka iyo timaamaha waxqabadka ee la bixiyey.

**- Sidee baad meelo ugu helaysaan 15 arday qolkiiba oo hal mitir laysu jirsanayo?**

Maamule Trude Mathiesen: Halkan lafteeda dugsiya kale wuu ka duwanyahay. Dugsiya Ila waa dugsi yar oo ciriiri ah. Run ahaantii waxaanu u baahanahay in aanu si tifatiran oo lagu farayaraystay u qabanqaabino oo u qorshaynu arrintan. Hadda waxaanu ku bilaabaynaa in aanu fasalka dibedda uga saarno dhammaan waxa aan loo baahnayn. Waxaanu kala durkinaynaa miisaska, dabadeed arkaynaa sida ay noogu hagaagto. Fasalka gudihisa waxaa noo oolaya waxa loo baahanyahay oo keli ah. Waxaa kaloo lagu taliyey in aanu in badan dibedda wax ku samayno.

**- Sidee baanu u habsankarnaa in macallimiinta iyo shaqaalaha kale ay ka adagyihiin in carruurta aanay aad isugu dhowaan mar haddii tirada kooxuhu sidaa u weynyihiin?**

Maamule Trude Mathiesen: Arrintani waxay ku qotontaa qorshe wacan oo lagu farayaraystay. Xad ma laha sida waxloo tifatirayaa, hase yeeshee waanu ka adkaanaynaa. Waxaa maalin dugsiyeedka oo dhan jiraya kooxo joogto ah iyo dad waaweyn oo joogto ah. Arrintani waxay ku qotontaa qorshayn. Tusaale ahaan isku mar dibedda looma wada bixi karo.

**- Sidee biririfaha loo qorshaynayaa? Ma isku mar mise raabe raabe ayaa loo baxayaa?**

Maamule Trude Mathiesen: Raabe raabe in loo baxaanu ku qasbanahay. Dugsiyada aaggooda dibeddu uu ka weynyahay kaawaga, hubaal dhawr raabe ayaa dibedda wada joogikara.

**- Sidee baanu yeelikarnaa waalidiintayada aan doonayn in aanu carruurtayada u dirno dugsiga ka hor fasaxa xilliga kulaylaha?**

Khabiir cilmi nafsi Torgunn Reitlo Malmo: Waxaa jiri kara sababo kala duwan oo loo rabo in qof ilmihisa uu guriga ku haysto. Waxay ahaan kartaa cabsida cudurqaadista, ama qofka oo shaqada laga fariisiiyey ama qofkoo haysto fursad uu kula soconkaro waxbarashada guriga. Ilmuhu wuxuu maqsuud ku yahay waxbarashada guriga ama uu hawl dugsiiyeedka uu suubiyo sidii hore si ka duwan, ama ilmuhu uuba diidayo inuu dib ugu laabto dugsiga. Qaar carruurta ka mid ahi waxay u baahanyihiin inay tartiib tartiib ugu soo laabtaan oo ula qabsadaan ka bacdi kolka ay muddo ka maqnaayeen dugsiga. Kolkaa waxaa muhim ah in waalidiintu ay arrintaa kala hadlaan dugsiga. Carruur badan ayaa hadda waxooga sidii caadiga ahayd si ka duwan uga falcelinkarta, iyadoo dulqaadka dareenkooda falcelintu sidii hore ka xoognaado ama ka yaraado. Waxaa kaloo iyana caadi ah in carruurta ay rabaan intii hore in ka badan oo laab qaboojin ah, taakulayn ah iyo in cabbaaro lala joogo kolka agtooda uu dhaqdhaqaaqyo farabadani ka socdo.

Waxaa muhim ah inaga waaweyni aynu taas fahano oo aqbilno. Ma aha in toos laysaga qaato in ilmuhu ka cabsado isla waxaad adigu ka cabsatid, kolkaa waa inaynu ka maqalno waxa ay ka cabsanayaan. Carruurta waxay kaloo saamaynkara walwelka waalidiinta. Waxay turjuntaan waxa ay waalidiintu ka cabsanayaan, waxaana kaloo dhici karta inay si qalad ah wax u turjuntaan.

**- Carruurta waalidkoodu ay yihiin kooxda khatarta ku jirta ma sii wadanayaan waxbarashada guriga?**

Dhakhtarka guud ee degmada Betty Pettersen: Waxay ku xirantahay waxa ay lagu saleeyey qiimaynta caafimaad. Arrintan waa la kala saarsaarayaa, waxayna ku xirantahay nooca jirada waalidku qabo iyo sida loola tacaalo. Dhakhtarka gacanta ku haya daaweynta ayaa waalidka wax la qiimaynaya. Haddii jirada si wacan loola tacaalo oo loo daaweeyo ilmuhu wuu imaankaraa dugsiga. Haddii arrintu tahay jiro khatar ah, waxaa iyadoo lala kaashanayo dugsiga la qiimaynkaraa oo loo kuurgelikaraa waxbarasho loo diyaarshay, iyo inuu xataa gurigaba wax ku dhigto.

**- Ma in aanu dhakhtarka fasax jiro ka soo qaadnaa si aanu ilmaha guriga ugu hayno oo dugsiga ka joogo haddii qoyska hal ama dhawr qof ay qabaan neef ama cuduro kale?**

Dhakhtarka guud ee degmada Betty Pettersen: Haddii uu ilmuhu qabo neef oo si fiican loola tacaalo, ilmuhu wuu imaankaraa dugsiga. Haddii waalidku ay qabaan jiro halis ah aan lala tacaalin, waxaynu ku heshiinkarnaa qaab aynu ilmaha wax ugu diyaarino. Kolkaa caddayn dhakhtar ayaanu u baahanahay.

**- Intee jeer ayaa la nadiifinayaa meelaha la wadaago, yaase taas u xilsaaran? Iyana ka warrama meelaha la korkoro iwm? Kolka lagu ciyaaro ka bacdi aalkolo mala marinayaa/dhaqayaa?**

Hoggaamiyaha degmada Eva Elisabeth Belboe: Kan nala taliyaa wuxuu yiri 2-4 jeer maalin walba, arrintanna waxaa iska kaashanaya shirkadda nadaafadda iyo shaqaalaha dugsiga iyo xannaanooyinka carruurta. Kuwa nadaafadda ayaa si wacan u dhaqaya shaqaaluhuna way ka daba nadiifinayan. Kuwa nadaafadda ayaa meelaha dushooda si fiican maalin kasta u dhaqaya. Koox kastoo carruur ahi isla ciyaartii ayay in muddo ah ku dheelayaan, markay isticmaalaan ka bacdina waa la nadiifinayaa.

**- Waa caynkee qaabka wax loo nadiifiyaa maalinta dugsiga ka bacdi? Oo mala dhaqayaa/jeermis dilayaa dhammaan qalabka dugsiga iyo miisaska, kuraasta, baangaka lagu fariisto, iwm maalin dugsiyeed kastoo hor leh? Yaa u xilsaaran taas?**

Hoggaamiyaha degmada Eva Elisabeth Belboe: Kan nala taliyaa wuxuu yiri waa in aradaydu ay iyagu miiskooda nadiifiyaan. Kuwa nadaafadda ayaa fasaladda nadaafaddooda sii diyaarinaya ka hor inta aanu dugsigu bilaabmin. Dugsigu xiriir toos ah ayuu la leeyahay kuwa wax nadiifiya oo toos ayay iyaga ula ballamayaan haddii wax loo baahdo. Waxaanu kaloo wadashaqayn wacan la leenahay hoggaamiyaha unugga nadaafadda, kolkaa tani waa wax aanu ka adagnahay.

**- Sideebuu dugsigu iigu ballanqaadayaa in ilmahayga aanu qaadin caabuqa covid-19?**

Khabiiir cilmi nafsi Torgunn Reitlo Malmo: Si fiican ayaan u fahmayaa baahida ballanqaadka. Waayo kolka aynu cabsano waxaynu doonnaa ballanqaadyo, waxaynuna yaraynaynaa shakiga si aynu ugu degno. Hase yeeshee waxyaalo aad u yar ayaanu nolosha ballanqaad ka samaynkarnaa. Ma ballanqaadayno in aanu ilmuhu qaadin jirada, in kastoo sida uu ku qaadaa ay aad u hoosayso sababtuna waa waxqabad wax ku ool ah oo ka hortahaya cudurka oo faafitaanka.

Xusuus! Waalidiinta iyo mas'uuliyiinta waxaa kaloo lagu boorinayaa inay la xiriiraan xannaanadooda carruurta haddii wax mugdi uga jiro.