

Bushqad

SI AAD UGA CAAWISO ILMAHAAGAC IN UU XIDHO WAJI GASHAD INTA UU JIROCOVID-19

*Waxaa qoray Brenna Cavanaugh, PsyD, BCBA-D, Courtney Aponte, PhD, iyo
Kenneth Shamlian, PsyD, BCBA-D*



Xidhashada waji gashadku waa muhiim waxana uu inaga caawinayaa joojintafaafitaanka COVID-19. Goobuhu badanaa waxay ku waajibinayaan dadka inay xidhaan waji gasha diminka. Maadaama oo aad bilawday in aad in badan baxdo, waxa dhici karta inaad ka warwarto amaanka iyo awooda xidhashada waji gashadka ee ilmahaaga.

Ilmahaaga waxaa dhici karta in aanu doonaynin inuu xidho waji gashadka iyo inay ku adkaato inuu xidhnaado. Xidhashada waji gashadku waxay noqon kartaa wax aad ugu adag caruurtaqaba warwarka, dareemada kala duwan iyo autismka. Ilmahaaga waxaa dhici karta inuu aad u diido sida uu waji gashadka kadareemayo wajigiisa, madaxiisa, iyo dhagihiisa. Caruurta qaar ayaa xataa ka sasi karta marka loo geliyo waji gashadka. Caruurta qaar ayaan ka helin sida ay waji gashadka ugu eekaadaan markaay is eegaan ama dadka kale eegaan, oo waxaa dhici karta inay ka baqdaan. Caruur kale ayaan ka helin maadaama oo uu yahay wax ka duwan wixii horeoo qabashada wax ka duwan wixii hore wuu ku adkaadaa.

TALOOPYIN GUUSHA AH

Waa kuwan qaabab aad ku caawin karto inuu ilmahaagu dareemo xasilooni:

1. Waxa aad eegtaa nooca waji gashad aad helayso iyo sida ilmahaagu u xidhanayo:

Ilmahaaga waxay u badan tahay inuu xidho waji gashadka hadii:

Waji gashadku uu yahay midabka, kooxda isboortiga, jilaha, ama wax gaarah oo uu daneeyo oo ah ka ay doorbidayaan haddii ay ku yaallaan:

- **ShopDisney.com** waxa uu iibinayaa qaar kala duwan oo uu ku daabacan yahay qaar ka mid ah jilayaasha iyo sawirada filimaanta ugu caansan.
- **Amazon.com** waxa uu iibinayaa waji gashad kala duwan oo uu ku daabacan yahay waxyaabaha sida Spider Man, dinosoor, barbarta ciidanka, calamaan
- **OldNavy.com** waxa uu iibiyaa xidhmooyin waji gashad ah oo dhawr siyaabood looisticmaali karo oo leh nashqado kala duwan
- **Etsy.com** waxa uu hayaa iibiyeyaal badan oo haya noocyo kala duwan iyo sidoo kale CarpeDiemWorkshoppe oo iibiya waji gashad ay ku sawiran yihiin jilayaasha caanka ah.

Ilmahaagu waxa uu waj igashadka ka helayaa raaxo intii hore ka badan:

- **Balaadhiyeyasha Waji Gashadka ama Xadhiga Dhagaha** waxaa lagu heli karaa onlayn ahaan websaytyada sida Amazon ama Etsy. Kuwaas waxay cadaadiska saaraan dhabarka madaxa (sida xadiga muraayadaoo kale) halkii ay dhagaha dhabarkooda ka saari lahaayeen.
- **Isticmaalka Masarka Madaxa ee Badhanada leh** ee waji gashadka lagu xidho. Kuwani waxay sidoo kale culayska ka dejiyaan dhabarka dhagaha iyada oo lasoo sudhayo waji gashadka badhanada masarka madaxa. Badcan, taas macneheedu ma aha inay tahay in la wada xidho masarka iyo waji gashadka.
- **Sheelad** Sheelada qoorta oo loo yaqaan “sheelad” ayaa la isticmaali karaa sidoo kale si loogu xidho afka iyo sanka, laakiin waxa ay hoos maraysaa dhagaha oo qoorta oo dhan ayay qarinsaa.
- **Waji gashadka leh xadhiga madaxa lagu soo xidho.** Ikhtiyaarkan waxaa weeye sidaa qaabkiisu uu yahay. Kuwani waa waji gashadyo kusoo xidhma xaga danbe ee madaxaaga sida in aad taxa kabaha xidhayso oo kale. Xadhkahaasi mararka qaar waxaa weeye maro halka ay warshadaha qaar kaisticmaalaan wax “kala baxaya”. Badanaa kuwan waxaa laga heli karaa goobaha sida Amazon ama Etsy. Waxa ay ku yimaadaan daabacaado iyo qaabab badan.



Waxa aad ilmahaaga siisaa ikhtiyaaro:

- Helitaanka ikhtiyaarku waxa uu noqon karaa wax awood siiya oo waxa uu ka dhigaa waxa ilmuhu “ay tahay in uu sameeyo” in uu u muuqdo mid ka wanaagsan sidii hore. Hadii ilmahaagu uu kuu sheegi karo, waxa aad xog ka heshaa waxa ayjeclaan lahaayeen iyo waxa ay u arkaan inuu saxan yahay. Waxa aad xataa tijaabin kartaa ikhtiyaarada qaar kahor inta aanad iibsaa. Tusaale ahaan, isku day inaad ku khasabto isticmaalka waji gashadka marka kaliya la isticmaalo ee aad hore u haysato laakiin qaabab kala duwan iyaga oo ah (xadhiga dhagaha lasoo gelinayo iyo adiga oo qabanaya xadhiga sidii oo uu hayo weji gashad ballaadhiye). Waxa aad sidoo kale isticmaali kartaa shalmad ama shaadh si aad u tusto sida “sheelada” marka la xidho ay u eeg tahay.



2. Waxa aad ilmahaaga u diyaarisaa waji gashadka xidhashadiisa:

Waxaa muhiim noqon doonta inaad ilmahaaga u diyaariso guul kahor inta aanu ilmahaagu u baahan xidhashada wajigashadkiisa. Inkata oo ay caruurta ku kala duwan yihiin tan, waxa ay qaadan kartaa diyaar garaw iyo ku celcelin soo noqnoqda. Waxa aad isla eegtaan inaad ku bilawdaan ugu yaraan hal todobaad ama wax la mid ah kahor inta aan loo baahan in banaanka loogu baxo.

- **Sharaxaado:** U sharax ilmahaaga sababta uu muhiim u yahay xidhashada waji gashadku. Caruurta qaar ayaa runtii ka hela inay ogaadaan sababta ay tahay inayshayga u sameeyaan. Waxa aad isku daydaa inaad si togan ugu sharaxdo, si ilmahaagu aanu uga baqan. Tusaale ahaan, waxa aad u sheegi kartaa ilmahaaga “Waxa aynu u xidhanaynaa waji gashadka si aynu nafaheena iyo dadka kaleba u ilaalino amaankooda. Marka aanu xidhano waji gashad, fayraska dadku iskuma gudbin karaan. Waji gashadku waxa uu joojiyaa socodka fayraska.”
- **Tusaalayn:** Mid kamid ah shayada ugu horeeya ee aad samayn kartaa waa inaad tusto ilmahaaga sida aad u xidhanayso weji gashadkaaga. Waxa aad la socotaa fal celinta ilmahaaga ee arrintan, iyo sida uu markuu kula joogo u xasiloon yahay marka aad xidhan tahay waji gashadka. Miyuu ilmahaagu kusiin waayay indhaha, ama ma u muuqdaa mid ka xanaaqay? Ilmahaaga miyaad ku aragtay wax isbadal ah oo kale habdhaqankiisa amakeega marka aad xidhan tahay waji gashadka? Hadii ay sidaa tahay, wax aad ka caawin kartaa ilmahaaga inuu waxyaabo togan, oo madadaalo leh la xidhiidho marka aad xidhan tahay waji gashadka. Waxa aad ciyaarsiisaa ama la samaysaa hawlo gaar ah ama ciyaar marka aadwaji gashadka xidhan tahay.
 - Ilmahaagu waxa uu sidoo kale ka heli karaa hadii aad kusoo dartociyaarta caruusada, xayawaanka ama jilayaasha uu jecel yahay tan. Waxa aad u ogolaan kartaa inuu u xidho waji gashadka caruusadahan, oowaxa aad kala sheekeysan kartaa sida caruusada/jilaaga uu ka helo sidoo kale uxidho waji gashadka si uu amaan u qabo.



[www.http://golisano.urmc.edu/dbp](http://golisano.urmc.edu/dbp)

Isticmaalka muuqaallada

- **Sawirada:** Waxa aad tusi kartaa ilmahaaga sawiro dad kale oo xidhan waji gashad. Dadka qaar, sida dhakhtarada, waxa ay xidhan karaan agabka badbaadada oo dheeraad ah, sida waji daboolka iyo maro dheer. Caruurta qaar ayaa u arki kara tan wax laga baqo. Waxa caawin karta in la tuso kahor inta aanay bixin oo loo diyaariyo.



Sheekooyinka

bulshada

HALKAN

- **Sheekooyinka Bulshada:** Waxaa jira sheekooyin badan oo bulshada ah oo la heli karo lagu sharaxayo COVID-19 iyo isticmaalka waji gashadka oo lagu heli karo onlayn. Waxa dhici karta inay wax kuu taraan in aad bedesho sheekooyinka bulshada si aad u isticmaasho kalmadaha aad si joogto ah u isticmaasho. Inaad sawiradaada geliso sheekada ayaa sidoo kale waxtar leh.

- **Fiidyaw:** Fiidyawiyada qaar ee YouTube ayaa loo sameeyay si ay gacan uga gaystaansharaxa waji gashadka.

- <https://www.youtube.com/watch?v=lnP-uMn6qU>
- <https://www.youtube.com/watch?v=lgaKLpSxQag>

3. Marka noocyada iyo sharaxaaduhu aanu ku filnayn:

Caruurta qaar ayaa u baahan karta ku celcelin badan oo waji gashadka ah si ay ula qabsadaan. Waxaa dhici karta in aad u barto waji gashadka si aayar ah ilmahaaga si aad uga caawiso ilmahaaga inuu la qabsado. Waa kuwan tallaabooyin ku caawin kara (waxa aad ka bilaabi kartaa talaabada aad doonto):

Talaabada 1:

Waxa aad ku dhiiri gelisaa ilmahaaga inuu marka hore taabto oo uu qabto waji gashadka. Waxa aad tusi kartaa sida aad u taabato ee aad u qabato waji gashadka (“I daawo... Iminkana adigu isku day!”). Ilmahaaga in badan ayaad amaani kartaa marka uu sidaa sameeyo. Haddii ay wax kuu tarayso, waxa aad sidoo kale ilmahaaga siin karta aabaal marin maadaama oo uu tan sameeyey, sida qaab gaar ah uu jecel yahay inaadula dhaqanto ama inaad siiso wakhti uu ku sameeyo waxa uu jecel yahay. Waxa aad isku daydaa inaad tan madadaalo uga dhigto ilmahaaga.

Talaabada 2:

Ilmahaaga waxa aad ka caawisaa inuu la qabsado taabashada waji gashadka ee wejigooga, iyada oo aanu xidhan. Waxa aad ka samayn kartaa ciyaar inaad taabsiisaan waji gashadka qaybaha kala duwan ee wajigaaga iyo wajiga ilmahaaga (“Taabsiinta sanko... Iminkana adigu samee!”). Ugu dambeyn, waxa aad waji gashadka saari kartaa wajiga ilmahaaga qaab markaa canjilaad xidhasho ah, iyada oo aanad u gelin. Xasuusnaw inaad isticmaasho amaan badan oo aad abaal mariso mar kasta oo aad taas samaysaan!

[www.http://golisano.urmc.edu/dbp](http://www.golisano.urmc.edu/dbp)

2

Marka qaababka iyo sharaxaaduhu aanay ku filnayn sii socota...

Talaabada 3:

Marka uu ilmahaagu la qabsado Talaabada 1 iyo 2, waxa ay dhici karta inay tahay wakhtigii aad waji gashadka ku tijaabin lahayd inaad u geliso ilmaha wajigiisa. Waxa aad ku bilaabi kartaa inaad waji gashadka u geliso ilmahaaga oo aad isla markabana ka saarto. Mar kale, waxa aad ku tijaabin kartaa adiga oo sidaa samaynaya oo markaa ciyaar ka dhigaya. Talaabadani waxaa dhici karta inay ku adkaato ilmahaaga, markaa waxaa loo baahan yahay inaad siiso abaal marin mar kasta oo isku dayo (“marka kowaad u geli waji gashadka, oo kadibna M&M!”). Inaad u samayso muuqaal si aad u tusto sida ay u heli karaan ayaa caawin karta.

Talaabada 4:

Marka uu ilmahaagu kuu ogolaado inaad u xidho waji gashadka, waxa ay la qabsanayaan inay xidhnaadaan mudo dheer. Sidaas darteed, waxa aad ku bilawdaa si yar oo aayar u soco! Waxa aad ku bilawdaa inaad ilmahaagu u ogolaato inuu xidhnaado waji gashad dhawr ilbidhiqsi, oo uu iska saaro oo markaa waa inaad abaal marisaa. Aayar, waxa aad ku dhiiri gelin kartaa inuu kolba in ka badan sii xidhnaado. Inaad wakhti u qabato ayaa wax u tari karta tan. Waxaa jira madadaallada wakhti u qabadka carruurta iyo saacada tirisa oo badan oo aad kusoo dejisan karto taleefankaaga ama aad ka heli karto internetka.

Websaytka saacada tirisa

Talaabada 5:

Marka uu ilmahaagu la qabsado xidhashada waji gashadka mudo waxoogaa ah, waxa aad isku daydaa inuu xidho isaga oo qabana wax kale oo guriga dhaxdiisa ah, sida daawashada telefiishinka ama inuu ciyaaro fiidyaw geem. Waxa sidoo kale ay tahay inaad ilmahaaga u horseedo inuu socdo inta uu xidhan yahay waji gashadka, sida inuu soo lugeeyo isaga oo xidhan waji gashadka. Tani waxay ka caawinaysaa inuu la qabsado si markaa uu ugu diyaar noqdo inuu la baxo isaga oo xidhan!

Hadii uu ilmahaagu dareemo warwar marka uu samaynayo wax kamid ah talaabooyinkan, waxa ay tahay inaad dejiso. Waa inaad u diyaariso agabka wax dejiya, sida kubada warwarka ama buufin, ayaa ka caawin kara. Waxa aad sidoo kale isku dari kartaa inaad ka caawiso ilmahaaga inuu si qoto dheer u neefsado oo uu jidhkiisa dejiyo- waxaa jira app-ab badan oo neefsi ah oo taas kaa caawin kara.

Caruurta qaar ayaa mudo dheer ay ku qaadataa marka loo eego caruurta kale, ama waxaa ku adkaan kara talaabooyinka qaar. Waxaadu baahan kartaa inaad talaabo in badan ku celceliso kahor inta aanu ilmahaagu la qabsan. Waxa aad siisaa ilmahaaga wakhti badan oo uu ku shaqeeyo talaabooyinkan oo waa inaad u dul qaadataa!



4. Waxa aad tijaabisaa waxyaabahan marka uu ilmahaagu waji gashad la baxo:

- **Shuruucda:** Waxaa kaa caawin kara inaad samaysato shuruuc cad oo ilmahaaga ah marka, halka, iyo sababta uu ugu baahan karo inuu xidho waji gashadka. Isticmaalka muuqaallo aad ku xasuusinayso ama waxa aad ugu sharaxayso waxa aad doonayso inuu sameeyo ayaa wax tari karta. Caruurta luuqada si wanaagsan u fahanta, ku celinta shuruucda kahor inta aydaan wada bixin idinka oo qoys ah ayaa sidoo kale shaqayn kara.
- **Nasashooyin:** Ilmahaagu waxa uu u baahan karaa inuu ka nasto xidhashada waji gashadka. Waxa aad xaqiijisaa inaad ilmahaagu u sheegto qaab uu si cad ugu dalbanayo nasasho hadii uu u baahdo. Waxa aad ku heshiin kartaan ishaaro gacmaha ah, waxa aad ku waydiin kartaa af, waxa aad isticmaali kartaa qaab badhan cusub oo aaladooda xidhiidhka ah, ama waxaad samayn kartaa kaadh “nasasho” oo uukuu dhiibo. Waxa aad siin kartaa ilmahaaga nasasho waji gashadka ah adiga oo ka saaraya meesha aad ku jirtaan (sida, inaad ka baxdaan tukaanka oo aad gashaan gaadhiga dhawr daqiiqo), ama adiga oo dadka kale ee meesha jooga ka dalbanaya inay baxaan (sida, inaad ka dalbato dhakhtarka inuu daqiiqad qolka ka baxo).
- **Abaal marin:** Sida la qabadiinta ilmahaaga waji gashadka oo kale, abaal marintu ayaa barbar socon karta si uu ilmahaagu u ogolaado. Xidhashada waji gashadku ee “nolosha dhabta ah” waxaa looladhaqmi karaa sida samaynta hawl joogto ah “ku qaadashada mushahar” arrintan samaynteeduna wax wayn ayay taraysaa! U sheeg ilmahaaga waxa ay ku heli karaan hadii ay si wanaagsan uxidhnaadaan waji gashadka. Waxa aad taas samayn kartaa marka hore adiga oo sii dejinaya ka hor inta aanad bixin, ama wax soo qaadaya uu ilmahaagu uu ka heli karo in uu helo.



Halkee Ayaan Ka Heli Karaa Waji Gashad?

- **Onlayn:** Waxaa jira ikhtiyaaro badan oo onlayn ah. Hoos waxaa ku yaala websaytyada caanka ah qaarkood oo dheeraad ah, baadhitaan websayta waxa aad ka heli kartaa iibiyaal badan: OldNavy.com, zazzle.com, cubcoats.com, amazon.com, etsy.com, fanatics.com, Disney.com
- **Ballamaha Caafimaadka:** Marka aad u timaado balantaada waxa ay u badan tahay in lagu siiyo wajigashad. Hadii aanad helin, waxa aad ka dalban kartaa xafiiska soo dhawaynta, ama cida marka koowaad aad la kulanto. Waxa aad sidoo kale eegi kartaa hadii ay kuusoo diri karaan waji gashad kahorinta aanad balanta iman, si markaa ilmahaaga aad u barbarto.

Halkee Ayaan Ka Heli Karaa Waji Gashad? sii socda...

- Ikhtiyaarada Degmada/Magaalada Deegaanka: Baadhitaan degdeg ah oo internetka ah waxa aad ka heli kartaa fikiro gaar ah oo halka aad ka heleyso ah waji gashadka degmadaada. Mararka qaar si bilaash ah. La hadalka waaxda dabka deegaanka, hoolka dawlada hoose, ama xarunta bulshada deegaankaaga ayaa noqon kara sidoo kale meel wanaagsan oo aad ka bilaabi karto. Waxa aad sidoo kale la xidhiidhi kartaa kilaabyada dadka ka dhaxeeya ama kooxaha diinta ee aad ku jirto oo waxa aad waydiin kartaa hadii cid ku jirtaa ay samayso. Haddii jaarkaagu isticmaalo Nextdoor ama uu leeyahay bog Facebook waxa aad waydiin kartaa talo sidoo kale.

- Tukaamada Deegaanka: Badanaa tukaanada raashinka iyo silsiladaha farmasiyada ayaa iminka iibiya agabka badbaadada sida waji gashadka.

Hal Qoraal oo Ugu Danbeeya:

Xidhashada waji gashadka ayaa ku adag dad badan, oo waxa uu aad uguadkaan karaa caruurta. Waxa aad kala soo bixi kartaa oo aad ka dooran kartaa halkan talooyinka kuugu wanaagsan adiga iyo ilmahaaga.

Haddii ilmahaagu uu qabo baahiyo gaar ah, waxa aanu kugu dhiiri gelinaynaa inaad kala hadasho dhakhtarka ilmahaaga iyo bixiyeyaasha daryeelka caafimaad kahor inta aanad baadhin ikhtiyaarradan.

Caafimaadka Jaamacada Rochester.

Wixii khayraad dheeraad ah iyo taageero la xidhiidha laxaad la'aantagaaadka iyo korniinka, fadlan booqo websaytkayaga linkiga hoose.

<http://Golisano.URMC.edu/DBP>

Bushqada waxaa diyaariyay Jennifer Ward



UNIVERSITY of
ROCHESTER
MEDICAL CENTER