

11 Qodob oo aad ku dhaqmi karto inta aad ku jirto go'doonka Karaantiilka!

Xaaladda go'doominta ee guriga iyo karantiilnimada waxay leedahay caqabado badan oo na cabsi gelinaya. Tilmaamaha soo socda ayaa kaa caawin doona in ay kuu fududaato:

Ka hor inta aadan wareer ka qaadin banaanka uga bax guriga in muddo ah, samee socod gaaban ama orod. Jimicsi ayaad sidoo kale sameyn kartaa in yar. Adeegso dareenkaaga oo dhan,Uri, maqal, arag oo dareen, laakiin dadka ugu yaraan hal mitir ka fogaow.

Jimicsiga gudaha guriga waad ku sameyn kartaa.

Xittaa haddii aadan guriga ka bixi karin waxaa suurta gal ah waxyaabo badan in aad guriga ku sameyn karto sida: Qigong, yoga, jimicsiga qoob-ka-ciyaarka muusikada aad jeceshahay waxay keenaan dhaqdhaqaaqa lagama maarmaan aha una fiican nafta, halkaan ayaadna ka heli kartaa: https://www.youtube.com/channel/UCXsUk_WoFZOH-evNIeCNg6Q

Markaad guri ciriiri ah ku nooshahay.

Haddii dad aad u badan meel ciriiri ah ku wada noolyihiin, waxaad ku heshiin kartaan in qofba mar isticmaalo meelaha lagu sameyn karo jimicsiga si qof walba u helo wakhti u gaar ah oo uu kaligiis joogo, waana in qof walbaa masuuliyad isa saaro.

Kaligaa haddii aad karaantiil gasho.

Sida ugu badan ee looga baahan yahay dadka hadda waqtigooda ku qaata guriga. Waxyaabaha soo socda ayaa si gaar ah iyaga u khuseeya: sii wad dhaqdhaqaaqa, wac qoyska ama saaxiibbada ugu yaraan hal mar maalintii. Iskuxirku wuxuu siiyaa raaxo iyo taageero waxayna xoojisaa difaaca qofka.

Maalintaada qorshayso.

Jadwal sameyntu waxay ka caawisaa ka hortagga isku qasnaanta iyo xakamayn la'aanta. Qorshayntu waxay bixisaa aragti waxayna siisaa dulmar guud. U dhis maalintaada sida ugu saxsan uguna macquulsan, waxaad heysataa fiidkii ka hor: (maalintii oo dhan in aad jiifto ma ahan), qorsheynta cuntada wakhti go'an sii. Qaabeyntu waxay qofka ka dhigaysaa inuu awood u yeesho wax qabashada.

Hagida carruurta.

Waa in jadwal loo sameeyo carruurta. Wakhtigaan lagu jiro waa in la joogteeyaa in nolosha sideedii hore lagu sii wado haddii ay suurtagal tahay: tusaale, waxbarashada subaxa, wakhtiga firaaqada ah, galabnimada, "taleefanka gacanta, wakhtiga nasashadda iyo cilaaqaadka bulshada sida dibedda iyo goobta jimicsiga.

Mashquulin.

Ma u baahantahay in aad is mashquuliso.

Nadiifinta, rinjiyeynta, tolida ama qoraalka xusuus qorka ayaa waliba adiga kuu fiican. Ciyaarta xujooyinka waa feker wanaagsan oo la isku mashquulin karo oo adag.

Dhibaatooyinka yaree sida ugu macquulsan.

Hadday suurogal tahay, hoos u dhig isticmaalkaaga warbaahinta, gaar ahaan warbixinnada musiibada ee ugu dambeeyay sida lambarrada sii kordha ee cudurrada iyo wixii la mid ah. Isticmaalidda badankeeda waxay kordhin kartaa cabsida iyo argagaxa. Waa ku filan tahay in laga helo macluumaadka warbaahinta sumcad leh mar ama laba jeer maalintii.

Bilow maalintaada oo hogaami.

Qaado wakhti aad ku bilowdo maalinta. Marka aad hurdada ka kacdo ha ku bilaabin isticmaalka telefoonka iyo warbaahinta bulshada, waxaa laga yaabaa inuu jiro cibaado subaxa ah oo adiga kuu wanaagsan oo aad go'aansatay, sida yoga ama isboorti. Ku dhammee maalintaada si wanaagsan, qaado qubeys, koob shah ah iyo buug fiican, saacad ka hor jooji daawashada TV.ga iyo telefoonka.

Maxad ku fiicantahay adigu?

Ka feker awoodaada, maxaa ku caawiyay oo aad horay u sameyn jirtay?

Maxay yihiin awoodahaaga? Ma jiraan jimicsi nasasho oo adiga kuu fiican? Haddii aysan jirin, raadso xoogaa leylis maskaxeed oo kaa yareeya cabsida aadna ka hesho nasasho, kuwaasoo luuqado kala duwan aad kaga heli karto youtube

Farax maalintii ugu yaraan hal mar.

Waa maxay waxa aad si gaar ah ugu faraxday maanta? Wada sheekeysiga, waa maxay waxa ugu yar, ee waaya aragnimo ah ee niyad wanaag ku galiya? Dareenka maskaxdeena ayaa gaar ahaan muhiim ah hadda, sababtoo ah farxad iyo mahadnaq in la muujiyo waxay xoojisaa difaaca jirka qofka.

Samee liis mahadnaq ah. Qor ugu yaraan 10 waxyaabood oo aad ka raali tahay, waxay noqon kartaan waxyaabo aad u yar ama arrin dabcan sida biyo diiran, biyo nadiif ah in aad haysato iwm.

Talooyin waalidiinta quseeya:

Joogista guriga markasta ma fududa!

- U joog ilmahaaga!
- Ilmahaaga si wanaagsan ugu sharax xaaladda. Sharax sababta aysan booqdeyaashu u imaan karin.
- U oggolow cunuggaagu inuu taleefan u diro saaxiibbadiis ama ehelladiisa.
- Joogtee wakhtiyada cuntada iyo hurdada marwalba!
- U samee wakhtiyada go'an oo loogu talagalay barashada iyo ciyaarta.
- U oggolow cunnugu inuu wax ka yiraahdo qorsheynta maalinta: Tusaale ahaan, u oggolow cunuggaagu inuu qado cuno.
- U samee wakhtiga karantiilinta mid lagu maamuli karo cunuggaaga: tusaale ahaan, u samee jadwal taariikho ah si ilmuhu u arko dhamaadka karantiilinta.
- Hubso inaad socodka ku sii socoto inta lagu jiro wakhtigaan, sidoo kale: tusaale ahaan xarig boodhadh, taraam ama qoob-ka-ciyaarka muusikada.
- Sii cunuggaaga wakhti badan oo uu ku ciyaaro, Akhris, rinjiyeyn, la ciyaar cunuggaaga.
- Ka fi kir wax fiican oo qurux badan. Isku day inaad ku jirto xaalad wanaagsan. Ilmahaagu markaas wuxuu kujiraa xaalad wanaagsan.
- Ilmahaagu hadda wuxuu u baahan yahay xasillooni iyo amni.

Lambarro taleefan oo muhiim ah iyo cinwaannada dhibaatooyinka iyo xaaladaha degdegga ah

- Khadka tooska ee Coronavirus ee AGES 0800 555 621 AGES waxay ka jawaabtaa su'aalaha ku saabsan Koroona fayraska (coronavirus) macluumaadka guud ee ku saabsan gudbinta, astaamaha, iyo ka hortagga 24ka saacadood maalintii 0800 555 621.
- Talobixinta caafimaadka taleefanka 1450

Kaliya gurigaaga joog haddii aad leedahay astaamo gaar ah (qandho, qufac, neefta oo ku yaraata ama kugu adkaata fadlan wac 1450 si aad u sii waddo ogaanshaha.

- Adeegga raadiyaha caafimaad 141

Adeegga raadiyaha caafimaadku wuxuu furan yahay maalinta oo dhan laga bilaabo 7:00 p.m. ilaa 7:00 maqribka, sabtida iyo axadda laga bilaabo 7:00 p.m. ilaa Isniinta 7:00 subaxnimo iyo maalmaha ciidaha.

- Gargaarka degdega ah ee cilmu-nafsiga 01 31330

Gargaarka dhimirka ee degdegga ah waxaa la heli karaa saacad walba haddii ay tahay xaalad gurmud iyo adeegga dhibaatooyinka.

- Dhakhtarka degdega ah wac 144

- Adeegyada khadka taleefanka iyo khadadka caawinta, si looga wada hadlo dhibaatooyinka 116 123 (Nambar koodh)

TALO KU SAABSAN DABKA, wicitaanka degdega ee carruurta iyo dhalinyarada iyo daryeelayaashooda, 0-24 saac wac 147

La talinta telefoonka, 0-24 aroornimo wac142

- Wicitaan deg-deg ah ee dhibbanaha ah "Bisha cas 0-24 pm 0800 112 112

- Khadka caawinta haweenka ee ka dhanka ah rabshadaha ragga, 0-24 h, 8000800 222 555; Talada luuqadooda ayaa lagu siinayaa

- Heeganka dumarka, 0-24 waxaa wici kartaa 05 77 22

- Talada ragga Vienna, Isniinta-Jimcaha: 9 a.m. - 12 p.m., 01603 2828

- Khadka taleefanka 24 saac ee taageerada ee Magaalada Vienna ee kooxaha halista ku jira: 01 4000-4001

- <https://corona-nachbarschaftshilfe.at/> ayaad la xiriiri kartaa

Haddii aad ka mid tahay koox halis ku jirta (jirro hore, dhiig karka, sonkorow) oo aad u baahan tahay qof kuu soo adeega ama wax ka qabta dibedda waxyaabaha aad uga baahantahay.