

ንናይ ኣእምሮ ጸገም ሕክምና ክኣላታት(Mental Health Experts) ነቲ ኣብዚ እዋንዚ ብኮቪድ-19 (COVID-19) ምክንያት ተፈጢሩ ዘሎ ሕልኽላካት ንዝተፈላለዩ ስድራ ቤታት ነቲ ጉዳይ ንክርድእዎን ንክከላኹሉን ብቪዲዮን ብተወሳኺ መንገድታት ተኸእሎታት ይግበር ኣሎ።

ናይ ዳለስ ኣይ ኤስ ዲ (DallasISD) ናይ ስነ ኣእምሮ ፍልጠት ተመራመርትን (Psychologists)ናይቲ ሕብረተ ሰብ ወሃብቲ ኣገልግሎት (Social Services) ብሓባር ዝተፈላለዩ ትምህርታዊ መንገዲ ብምድላው ስድራ ቤታት ብዛዕባ ኮቪድ-19 (COVID-19) ንምዝታይ ኪእሎም ኣለዉ። ብናይ ቪዲዮን ካልኣት ትምህርታዊ መሳርያታት ከምኡውን ብኦንላይን (Online) ብምሕጋዝ ንህጻናትን ዓበይቲ ተመሃሮ ናይቲ ቫይረስ ኣፈጣጥራ፣ ብኸመይ መንገዲ ከምዝበዛሕ፣ ብኸመይ መንገዲ ገርካ ከምእትቆጸጸዎን ክፍለጡ ዝግብኦም ነገራት ከምኡውን በቲ ቫይረስ ምክንያት ዝፍጠር ቅልውላው ከረጋግእ ዘኸእል ሓገዝ ይግበር ኣሎ።

ተመሃሮቲ ብምንታይ ምክንያት ኣብያቴ ትምሕርቲ ከም ዝተዓጸው፣ ስለ ኢድካ ምሕጻብ፣ ምስቲ ኣብ ኣካባቢኻ ዘሎ ሕብረተ ሰብ ኣብ እትዋሰኣሉ ጊዜ ተረሓቲ ቅካ ኮድ ምባል (Social Distancing) ምፍላጥ ይደሊ። ካብ ኮረና ቫይረስ (Coronavirus)ምክልካል ቀሊል ብድሆ ከምዘይኮነ ይፍለጥ ኢዩ።

እዞም ኣብ ታሕቲ ተሰሪዖም ዘለዉ ዝተፈላለዩ ሊንክ (Links)፣ ወብሳይት (Website)፣ ቪዲዮ (Video)፣ ካልኣት ዝተፈላለዩ ተንቀሳቕስቲ ስዕልታት ተወክስዎም፡

- ናይ መጀመርያ ቪዲዮ ንናይ ህጻናት ኣእምሮ እትምጥን ኢዩ፡

<https://www.youtube.com/watch?v=ZD9KNhmOCV4&fbclid=IwAR1kwR2SQ8RLpd6n6QQtY9MX5MNjZc pUa-ig1d0Zzk8IsOB7YKRqCRbX9u4>

- እታ ካላይቲ ብሓኸይም ስዕስዒትን ደርፍን ዝተሰርሐ ኮይና ሕጻናት ብኸመይ መንገዲ ኮረና ቫይረስ ከምዝከላኹሉ ተረድእ ትኸውን።

<https://www.youtube.com/watch?v=2DIONhJrXTI&fbclid=IwAR1TIFGHrvx7zInIbaS6CH4X2i5eUzxaFL8hSS 3ncwJt-bTmW6tQctDavQ8>

- እዚ ኣ ከኣ ወለዲ ምስ ደቆም ብኸመይ መንገዲ ከምዝረዳዱእን ኮረና ቫይረስ ንምክልኻል ክግበሩ ዝግብኦም መንገዲ ንምፍላጥ ይኸእሎም። ::

<https://www.pbs.org/parents/thrive/how-to-talk-to-your-kids-about-coronavirus?fbclid=IwAR2eljF85 UhXXEctsdB9RqtobpxFX6yPDDmeHMEddPgkklLize2IzgF0C4>

- ቀጥሎ ያለውን ዩቲዩብ (Youtube) ቪዲዮ በቲ ካሳ ዩኒቨርሲቲ ሓኪሞች የተዘጋጀ ሆኖ ኮሮና ቫይረስ (Coronavirus) እንዴት እንደሚሰራጭ፣ እጅን ስለመታጠብ፣ በሕብረተ ሰብ መሓል በሚገኙበት ጊዜ ማድረግ/መሆን ያለባቸውን (Social Distancing) ያስገነዝባል።

<https://www.youtube.com/watch?v=vevlVLk72w>

- ይህ ደግሞ በእንቅስቃሴ ኣመኻኻነት፣ የኮረና ቫይረስ ኣደገኛነት፣ ኣንዴት እንደሚዛመት፣ እጅን ስለመታጠብና፣ በሕብረተ መሓል በሚገኙበት መደርግና/ኣለመደረግ ስላለባቸው ጉዳዮች (Social Distancing) ያስገነዝባል።

<https://www.brainpop.com/health/diseasesinjuriesandconditions/coronavirus/?fbclid=IwAR0nHcjCN8vZ MQBkXaUhswe1qq2l-8SRYxvl10OfPWhdPUDumkEtFPkosFc>

Tigrinya: Videos and guides to talking to kids about COVID-19

- ብሔራዊ የአእምሮ ሕመምተኞች አላያንስ (National Alliance on Mental Health) ፣ እንደዚሁም ብሔራዊ የአእምሮ ሕመምተኞች ጠባቂ ድርጅት (National Mental Health Advocacy Organization) ለአእምሮ ሕመምተኞች የተለያዩ አገልግሎት ይሰጣሉ። ለዚሁም ከታች የተመከተው ሊንክ (Links) የሚከተሉትን መረጃዎች ያስተላልፋል። ይኸውም የአንላይን (Online) አገልግሎት/እገዛ፣ ራስን ከመግደል የመከላከያ መንገድ፣ መረጃ ማግኘት፣ ስልጠናና ሌሎች አገልግሎቶች ይገኙበታል።

<https://namitexas.org/online-support-groups/>