

Ke ce Jaruma ta



Yadda yara zasu iya
yakar COVID-19!

IASC
Inter-Agency Standing Committee

Yadda aka shirya “Ke ce Jaruma ta”

Wannan littafi wani shiri ne wanda Gungun Kwamitin Kungiyoyi masu zaman kansu na kasa-da-kasa akan Lafiyar kwakwalwa da Tallafawa Halayya a Yanayin gaggawa suka hada (IASC MHPSS RG). Wannan aikin kwararru na duniya, yankuna da kasashe daga Membobin Kungiyoyin Kwamiti na kasa da kasa wato IASC MHPSS RG, hadda iyaye, masu reno, malamai da yara daga cikin kasashe 104. An rarraba binciken na duniya a cikin harshen Larabci, turanci, Italiyanci, Faransanci da Spanish don bincike akan lafiyar kwakwalwar yara da bukatun tallafawa halayya yayin barkewar cutar COVID-19. Tsarin batutuwani da za a yi magana a kansu ta hanyar labarin an samar da su ta amfani da sakamakon bincike. An raba littafin ta hanyar bayar da labarai ga yara a kasashe da yawa da ke fama da COVID-19. Bayani daga yaran, iyaye da masu reno shi aka yi amfani da shi don kara gyarawa kuma da sabunta labarin.

Sama da yara 1,700, iyaye, masu kula da yara da malamai daga fadin duniya suka dauki lokaci don yi mana bayani yadda suke fama da cutar COVID-19. Babbar godiya ga wadannan yara da iyayensu da masu kula da su da kuma malamai don kammala binciken mu da kuma yin tasiri a wannan labari. Wannan labari ne da aka kirkiro saboda yara a fadin duniya.

Wannan IASC MHPSS RG ta amince da Helen Patuck don rubuta labarin da kuma zane-zanen wannan littafin.

©IASC, 2020. An buga wannan littafin a karkashin Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). A karkashin sharuddan wannan lasisin, za ku iya sake wallafawa, fassara da kuma amfani da wannan aikin ba don kasuwanci ba, matukar an ambaci wadanda suka hada ayyukan yadda ya dace.

Gabatarwa

"Ke ce Jaruma ta" littafi ne da aka rubutawa yara a fadin duniya wadanda cutar COVID-19 ta shafe su.

"Kece Jaruma ta" iyaye ne, ko mai kula da yara ko malami tare da yaro ko gungun yara ya kamata su karanta. Ba a karfafawa yara su karanta wannan littafin ba tare da taimakon mahaifa, mai kulawa ko malami ba. Jagoran da aka inganta da ake kira "Ayyuka don jarumai" (da za a wallafa daga haya) na bada tallafi don magance batutuwani da suka danganci COVID-19, taimakawa yara wajen kula da yadda suke ji, har ma da karin ayyuka ga yara da za su yi bisa ga littafin.

Fassara

Kungiyar wadanda suka hada littafin ne da kanta za su gudanar da fassarar zuwa Larabci, Sinanci, Faransanci, Rashanci,

da Spanish. Tuntubi Kungiyar IASC akan lafiyar kwakwalwa da halayya

Ka taimaki (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) don samar da fassara a cikin wasu yarukan. Dukkanin fassarar da aka kammala za'a watsa su a shafin yanar gizo na Gungun wadanda suka hada littafi na IASC.

Idan ka kirkiro fassarar ko sauva wannan Aikin, ka lura cewa:

- Ba a ba ku izinin sanya tambarin ku ba (ko na kamfanin da suka bayar da kudade) akan littafin.
- Idan an sauva (wato, an anyi canje-canje a rubutun ko hotunan), amfani da tambarin IASC bai halal ta ba. A kowane irin amfani da wannan Aikin, kada a sami wani bayanin cewa IASC ta amincewa wata kungiya ta musamman, kayayyaki ko hidimomi.
- Ya kamata a yi lasisin fassarar ko sauyawar a karkashin lasisi dai dai da na Kirkira Lasisin bayar da dama. An bada shawarar CC BY-NC-SA 4.0 ko 3.0. Wannan jerin wandanda suka dace licenses: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-lasisi>
- Ya kamata a kara bayanin nuna rashin daukar al haki cikin harshen da aka yi fassarar:
""Wannan fassara/sauyawa ba Kwamitin Tsara Ayyukan Kungiyoyi na kasa da kasa (IASC) ne suka yi ba. IASC ba ta da alhakin abinda ke ciki ko ingancin fassarar/sauyawar. Asalin bugun littafin a Turanci "Inter-Agency Standing Committee. Kece Jaruma ta: Yadda Yara Zasu Yaki COVID-19! Lasisi: CC BY-NC-SA 3.0 IGO zai zama shine tabbatacce kuma ingantaccen bugu."





Mahaifiyar Sara ita ce jarumarta saboda ita ta fi kowa mahaifiya kuma masana kimiyyar da ta tafi kowa a duniya. Amma har mahaifiyar Sara ba ta iya samun maganin koronabirus.

"Yaya kamannin COVID-19?" Sara ta tambayi mahaifiyarta.

"COVID-19, ko koronabirus, kankanuwa ce sosai baza mu iya ganin ta ba," in ji mahaifiyarta. "Amma tana yaduwa cikin tari da atishawar mutanen da ba su da lafiya, kuma idan sun taba mutane ko abubuwani da ke kewayen su. Mutanen da ba su da lafiya suna samun zazzabi da tari kuma suna iya samun wahalar numfashi."

"Don haka baza mu iya yakar ta ba saboda baza mu iya ganin ta ba?" Sara ta tambaya.

"Zamu iya yakar ta," in ji mahaifiyar Sara. "Wannan shine dalilin da yasa nake bukatar ki tsira, Sara. Kwayar cutar ta kan shafi ire-iren mutane da yawa, kuma kowa zai iya taimaka mana mu yake ta. Yara na musamman ne kuma suna iya taimakawa su ma. Kuna bukatar kasancewa cikin lafiya ga dukkan mu. Ni ina bukatar ki zama jaruma ta."



Sara tana kwance akan gado wannan daren kuma ba ta jin kamar jaruma ko kadan. Ta ji haushi. Ta so ta je makaranta amma an rufe makarantar. Ta so ganin kawayenta amma akwai hatsari. Sara ta so koronabirus ta daina tsoratar da duniyarta.

"Jarumai suna da jarumtaka" ta fadawa kanta, ta rufe idanunta tayi bacci. "Me nake da shi?"

Kwatsam wata murya mai laushi ta ambaci sunanta cikin duhu.

"Wanene a wurin?" Sara ta bayar da amsa a cikin rada.

"Me kike bukata ki zama jaruma, Sara?" muryar ta tambaye ta.

"Ina bukatar hanyar da zan fadawa dukkan yaran duniya yadda zasu iya kare kansu domin su kare sauran mutane..."Sara ta ce.

"Toh me kike bukata na zama?" muryar ta tambaya.

"Ina bukatar wani abu wanda zai iya tashi sama... wani abu mai babbar murya... da kuma abin da zai iya taimakawa!"

Tare da sauti whoosh, wani abu mai ban mamaki ya shiga cikin hasken duniyar wata...





"Kai Menene?" Sara tayi magana cikin haki.

"Ni ne Ario", in ji shi.

"Ni ban taba ganin Ario ba," in ji Sara.

"Toh, Ina nan tun da." Ario ya ce.
"Na zo daga zuciyar ki."

"Idan ina da kai... zan iya fadawa dukkan
yaran duniya game da koronabirus!"
Sara tace. " Zan iya zama jaruma! Amma
jira, Ario, shin bau damuwa a rika tafiya da
koronabirus
ko ina?"

"Tare da ni kawai, Sara," in ji Ario. "Ba
abinda zai iya cutar da ke idan muna tare."





Don haka Sara ta yi tsalle a bayan Ario kuma tare suka fita ta tagar dakinta,
zuwa sama cikin dare. Sun tashi zuwa taurari kuma suka cewa wata barka.

Rana ta fara fitowa, suka sauка cikin kyakkyawar kusa dalar sahara, wajenda wasu yara ke wasa. Yaran suka yi ihu cikin murna kuma suka dagawa Sara hannu da Arion ta.

"Barka da zuwa, Sunana Salem!" daya daga cikin yaran ya fada. "Me kuke yi anan? Yi hakuri, ba za mu iya zuwa kusa ba, dole ne mu tsaya a kalla mita daya nesa da ku!"

"Shi ya sa mukazo nan!" Sara ta amsa.
"Sunana Sara wannan kuma Ario. Shin kun san cewa yara za su iya kiyaye makotansu, abokai, iyaye da kakanni daga koronabirus? Duk muna bukatar mu..."

"Wanke hannayen mu da sabulu da ruwa!" Salem na murmushi yace. "Mun sani, Sara. Hakanan muna tari a cikin gwiwar hannun mu idan muna rashin lafiya - kuma muna dagawa mutane hannu maimakon gaisuwa da shan hannu. Muna kokarin zama a ciki, amma muna rayuwa a cikin birni mai cike da cunkoso... ba kowa bane yake zaman gida."

"Hmm, watakila zan iya taimakawa da wannan," in ji shi Ario. "Ba za su iya ganin koronabirus ba, amma... za su iya ganina! Ki hau, amma don Allah zauna a duk gefen fukafiki na - suna da ratan akalla mita daya a tsakaninsu!"



Ario ya tashi cikin gajimare
tare da Salem da Sara a kan
dukkan fuka-fukansa. Ya
tashi saman garin ya fara
kara da waka! Salem ya
kwalla kira ga yaran da suke
kan hanya:

"Ku tafi, ku fadawa iyalanku,
mun fi zama cikin kwanciyar
hankali a cikin gida! Zamu
iya kula da juna sosai ta
hanyar zaman gida!"

Mutane sun yi mamakin
abinda suka gani. Suka
daga hannu kuma sun
aminec zasu shiga
gidajensu.





Ario ya kara tashi sama.
Salem yayi kuka don
murna. A sama cikin
gajimare wani jirgin sama
ya wuce, kuma fasinjojin
suna kallon su cikin
mamaki.

"Mutane za su daina tafiya
nan ba da jimawa ba,
akalla a yanzu," in ji Salem.
"Zasu rufe iyakoki a fadin
duniya, kuma ya kamata
dukkan mu tsaya a
wajenda muke kuma
tare da mutanen da muke
kauna."

"Abubuwa da yawa suna jin
kamar sun canza," in ji Sara.
"Ina jin tsoro wasu lokuta akan
wannan."

"Yana iya bada tsoro da rudani idan al'amura suna
canzawa, Sara." Ario yace. "Idan na ji tsoro, sai na
yi numfashi a hankali - kuma na fesar wuta!"

Ario ya hora babbar dunkulalliyar wuta!

"Yaya zaku saki jiki lokacin da kuka ji tsoro?"
Ario ya tambaye su.



"Ina son yin tunani game da wanda yake sa ni cikin kwanciyar hankali," in ji Sara.

"Ni ma, ina tunanin dukkan mutanen da ke taimaka mini na sami kwanciyar hankali, kamar kakanin na," in ji Salem. "Ina kewar su. Ba zan iya rungumar su ba saboda zan iya basu kwayar cutar koronabirus. Muna ganinsu kowane karshen mako, amma banda yanzu saboda ya kamata mu kiyaye su."

"Zaku iya kiransu?" Sara ta tambayi kawarta.
"A sosai ma!" inji Salem. "Suna kira na kullun kuma ina fada musu duk abubuwan da muke yi a gida.

Yana sa na ji dadi, kuma yana sa su ji dadì su ma."

"Abu ne da aka saba jin kewan mutanen da muke so wadanda ba za mu iya gani a yanzu ba." Ario ya ce. "Yana nuna yadda muke kaunar su. Zai iya faranta maka rai idan ka hadu da sauran jarumai?"

"Eh don Allah!" Sara da Salem suka amsa da karfi.

"Madallah, kawata Sasha tana da karfi sosai na musamman," in ji Ario. "Mu tafi!"





Haka suka sauка zuwa kasa, suka sauка kusa da wani karamin kauye. Wata yarinya a wajen gidanta tana tsintar furanni. Da ta ga Ario da yaran a zaune a kan fikafikan sa, sai ta fashe da dariya.

"Ario!" ta kwalla kira. "Dole ne mu kasance akalla mita daya tsakaninmu, don haka zan jefa miki runguma! Me dukkan ku ke yi anan?"

"Na ji rungumar ka a lokacin da kika fada mini hakan, Sasha," Ario ya ce. "Ina son yadda za mu iya amfani da kalmomi don nuna mun damu da juna, da kuma ayyuka. Ina son abokaina su sami ilimi game da karfin ki."

"Menene karfina?" Sasha tace.

"Tun da wani a cikin danginku ya kamu da rashin lafiya, kuna zaune a gida don tabbatar da cewa ba ku raba koronabirus da kowa ba," in ji Ario.

"Eh, Baba na ne, kuma yana nan a cikin dakin shi har sai ya warke gabadaya," in ji Sasha.



"Amma ba mummunan abu ba ne! Muna yin wasanni, dafa abinci, bata lokaci a cikin lambunmu kuma mu ci abinci tare. Ni da 'yan uwana muna taba yatsunmu kuma muna rawa. Muna karanta litattafai kuma zan iya cigaba da koyo saboda wani lokaci ina kewar zuwa makaranta. Zaman gida yayi min wani iri da farko, amma yanzu yazar mini al'ada."

"A koyaushe wannan ba abu bane mai sauvi, Sasha," Ario ya ce. "Kana neman hanyoyin nishadi da zama tare da masoyanka a gida. Wannan shi ya sa kika zama jarumata!"

"Shin kun taba yin fada da iyalanku?" ya tambaya Salem.

"Muna fada wani lokacin," in ji Sasha. "Ya kamata kuma har da saurin cewa yi hakuri. Wannan shine ainihin babban iko da gaske, saboda yana iya sa mu da sauran jama'a su ji dadì. Ina kuma bukatar lokacin zama ni kadai. Ina son rawa da waka ni kadai! Kuma zan iya kirin abokaina wani lokacin..."

"Amma, Ario, mutanen da suke da nesa daga gida ko ba su da gida fa?" Sara ta tambaya.

"Wannan babbar tambaya ce, Sara," in ji Ario. "Mu je mu gano."





Don haka suka yi ban kwana da Sasha kuma
suka tafi kuma. Iskar ya fara zafi yayin da suka
sauka a tsibirin da ke gefen teku.



Nan suka gan wani sansanin cike da mutane.
Wata yarinya ta gan su saita daga musu
hannu daga nesa.

"Barka dai Ario, ina matukar farin cikin sake
ganin ka!" ta yi kira. "Muna kokarin yin tsaya
akalla mita daya da jun, don haka zan yi
magana da kai daga nan. Amma ina son
haduwa da abokanka! Sunana Leila."

"Barka Leila! Ni Sara ce, kuma wannan shine
Salem, "Sara tace. "Ya yi kaman kana kokarin
kare kanka daga cutar koronabirus. Menene
kuma kuke yi?"

"Muna wanke hannayen mu da sabulu da
ruwa!" Leila ta sake fada.

"Shin ku ma kuna tari a cikin gwiwar hannun
ku?" ya tambaya Salem.

"Kuna iya nuna mana ta yaya?" Leila ta sake
fada. Toh Salem yanuna musu.

"Dukkanin mu na kokarin yin karfin hali ne,
amma na damu matuka kan wani abu," Leila
ta ce. "Shin zan iya magananshi da ku? Na ji
wani ya yi rashin lafiya ya mutu kuma ya ba ni
tsoro sosai. Shin da gaske mutane za su iya
mutuwa daga koronabirus?"



Ario yayi numfashi mai nauyi sai ya zauna a kan babban duwawun sa.

"Eh, kananan jarumai, abu ne wani iri," in ji Ario. "Wasu mutane ba sa jin rashin lafiya ko kadan, amma wasu mutane na iya yin rashin lafiya kuma wasu na iya mutuwa. Wannan shine dalilin da ya sa dukkan mu muyi taka tsantsan tare da tsofaffi, da wadanda ke fama da wasu cututtuka, saboda suna yawan yin rashin lafiya mai tsanani. Wani lokacin idan muna jin tsoro sosai, ko kuma babu kwanciyar hankali, zai iya taimaka mana mu yi tunanin wani wuri lafiyayye a zukatanmu. Kuna so ku gwada wannan tare da ni?"

Duk sun ce eh, don haka Ario ya nemi yaran su rufe idanun su kuma su yi tunanin wani wurin da suke jin lafiyayye ne.

"Ku mayar da hankali kan tunani ko kuma lokacin da ku ka ji kwanciyar hankali, " Ario ya ce.

Sannan ya tambaya su me zasu iya gani, mai suke ji, da kuma abinda suke jin kamshin sa a amintaccen wurin. Ya yi tambaya idan akwai wani mutum na musamman da za su so su gayyata zuwa amintaccen wurin da abinda zasu yi magana a kai tare.

"Kuna iya zuwa wurin kwanciyar hankalin ku a duk lokacin da kuka ji bakin ciki ko tsoro," Ario ya ce.

"Wannan shine babban karfin ku, kuma zaku iya tarayya tare da abokanka da yan uwan ku. Kuma ku tuna cewa na damu da ku, kuma mutane da yawa ma sun damu da ku. Hakan ma zai taimaka."



Leila ta ce, "Dukkanmu na iya kula da junanmu."

"Wannan gaskiya ne, Leila," in ji Ario. "Muna iya kula da junanmu, a duk inda muke. Kuna so ku zo tare da mu a tafiyarmu ta karshe?"

Leila ta yanke shawarar tafiya tare da Ario da sabbin abokai. Sara ta yi farin ciki Leila ta hadu da su domin ta san cewa wani lokaci muna bukatar tallafawa juna. Sun tashi sama cikin natsuwa, ba tare da fadin komai ba, amma Leila ta san sabin kawayenta sun damu da ita sosai.



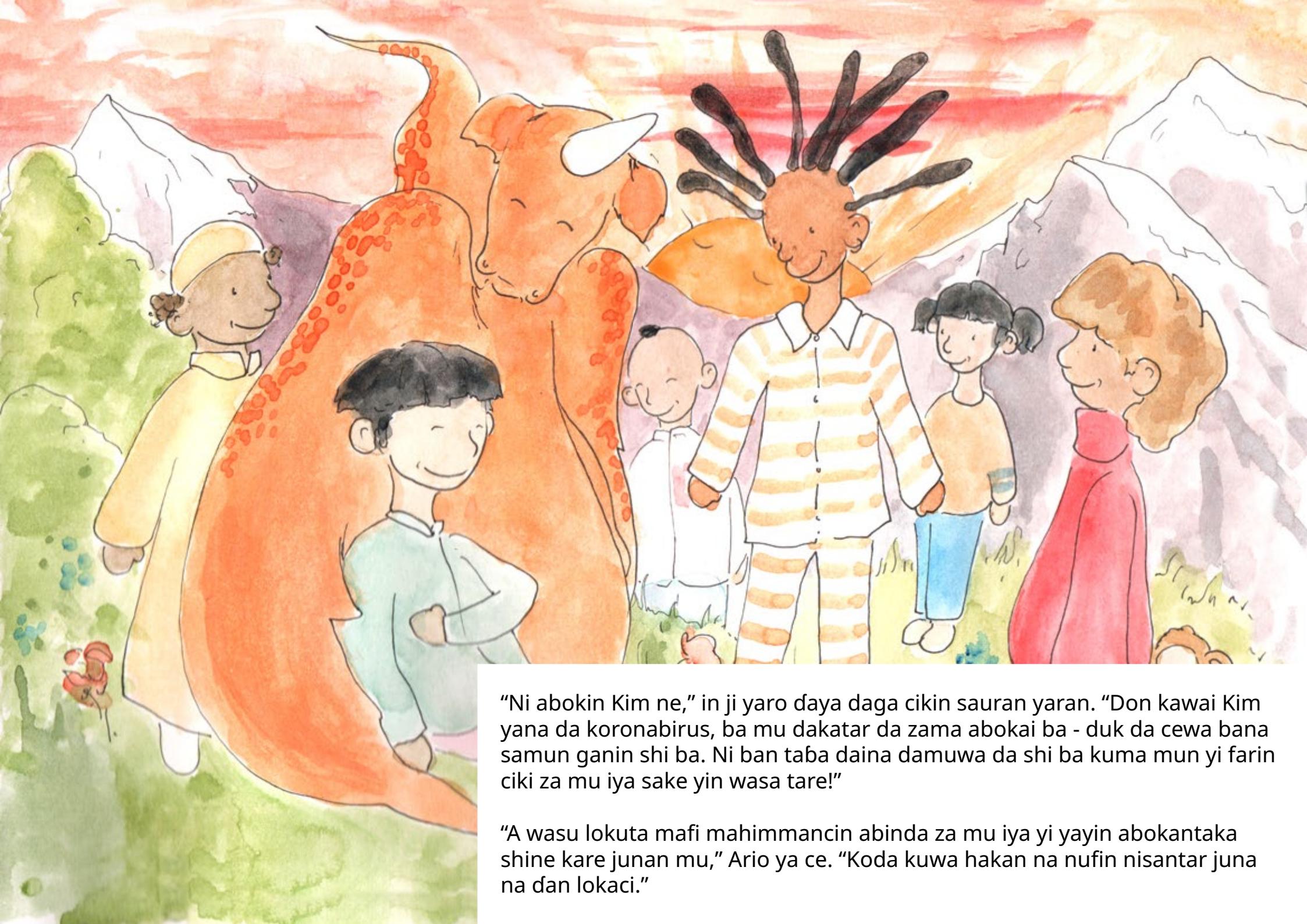
Sun fara hango duwatsun kankara, kuma Ario ya sauка a wani karamin gari. Yara kalilan suna wasa a bakin rafi.

"Ario!" dayansu ya yiihu, yana daga masa hannu.

"Sannu, Kim," Ario ya ce. "Kowa, ina son ku hadu da wasu abokaina wadanda suka kamu da cutar koronabirus, kuma sun warke."

"Kamar yaya take?" Salem ya tambaya.

"Ina tari sannan wani lokaci ina jin zafi sosai. Sannan kuma na gaji sosai kuma bana son yin wasa na kwanaki kadan," in ji Kim. "Amma ina yin bacci da yawa kuma 'yan uwana sun lura da ni. Wasu daga cikin iyayenmu da kakaninmu dole suka je asibiti. Masu jinya da likitocin sun yi musu kirki sosai, kuma mutanen yankinmu sun taimaka mana a gida. Bayan 'yan makonni, muka sake samun lafiya kuma."



"Ni abokin Kim ne," in ji yaro daya daga cikin sauran yaran. "Don kawai Kim yana da koronabirus, ba mu dakatar da zama abokai ba - duk da cewa bana samun ganin shi ba. Ni ban taba daina damuwa da shi ba kuma mun yi farin ciki za mu iya sake yin wasa tare!"

"A wasu lokuta mafi mahimmancin abinda za mu iya yi yayin abokantaka shine kare junan mu," Ario ya ce. "Koda kuwa hakan na nufin nisantar juna na dan lokaci."



"Zamu iya yin wadannan abubuwan ga junan mu. Leila tace.

"Kuma wata rana, dukkanmu za mu iya sake yin wasa kuma mu koma makaranta kamar yadda muka saba," in ji Salem.

Lokaci ya yi da za mu koma gida, kuma lokacin Sara ta yi ban kwana da sabin abokanan ta. Sun yiwa juna alkawarin ba zasu taba manta yawon da suka yi tare ba.

Sara ta yi bakin ciki domin ba za su iya ganin juna na dan lokaci ba. Amma ta ji dadin lokacin da ta tuna abin da abokin Kim ya fada. Kawai don baza ka iya ganin mutane ba, hakan ba ya nufin zaka daina kaunar su.



Ario ya sauke su duka a
gidajensu, yana jiran Sara ta fara
bacci kafin ya tafi.

"Za mu iya yin haka gobe?"
Sara ta tambaye shi.

"A'a Sara, lokaci ya yi da za ki
zama tare da 'yan uwan ki yanzu,"
in ji Ario. "Ki tuna da labarinmu.
Zaki iya kiyaye wadanda kike
kaunar su ta hanyar wanke
hannayen ki da zama a gida. Ni
ba na taba nisa. Za ki iya a
koyaushe ki kasance tare da ni
idan kika je amintaccen wurin ki."

"Kai ne Jarumi na," ta fada a
hankali.

"Nima haka kece jaruma ta, Sara.
Ke jaruma ce ga dukkan masu
son ki," yace.



Sara ta yi barci kuma a lokacin da ta farka washegari, Ario ta tafi. Don haka sai ta tafi zuwa amintaccen wurin ta don magana da shi, sannan ta zana duk abinda suka gani da abin da suka koya kan yawon shakatawar su. Ta ruga zuwa wurin mahaifiyarta tare da zanen don fada mata labarin.

"Dukkanmu zamu iya taimakon mutane su zauna lafiya, Mama," ta ce. "Na hadu da jarumai da yawa a a yawon shakatawa ta!"

"Toh Sara, kinyi daidai!" mahaifiyarta tace. "Akwai jarumai da yawa da suke kiyaye mutane daga cutar koronabirus, kamar likitoci da ma'aikatan aikin jinya masu bada mamaki. Amma kin tunatar da ni cewa dukkanmu zamu iya zama jarumai, kullun, kuma ni babbar jarumata ita ce ke."

