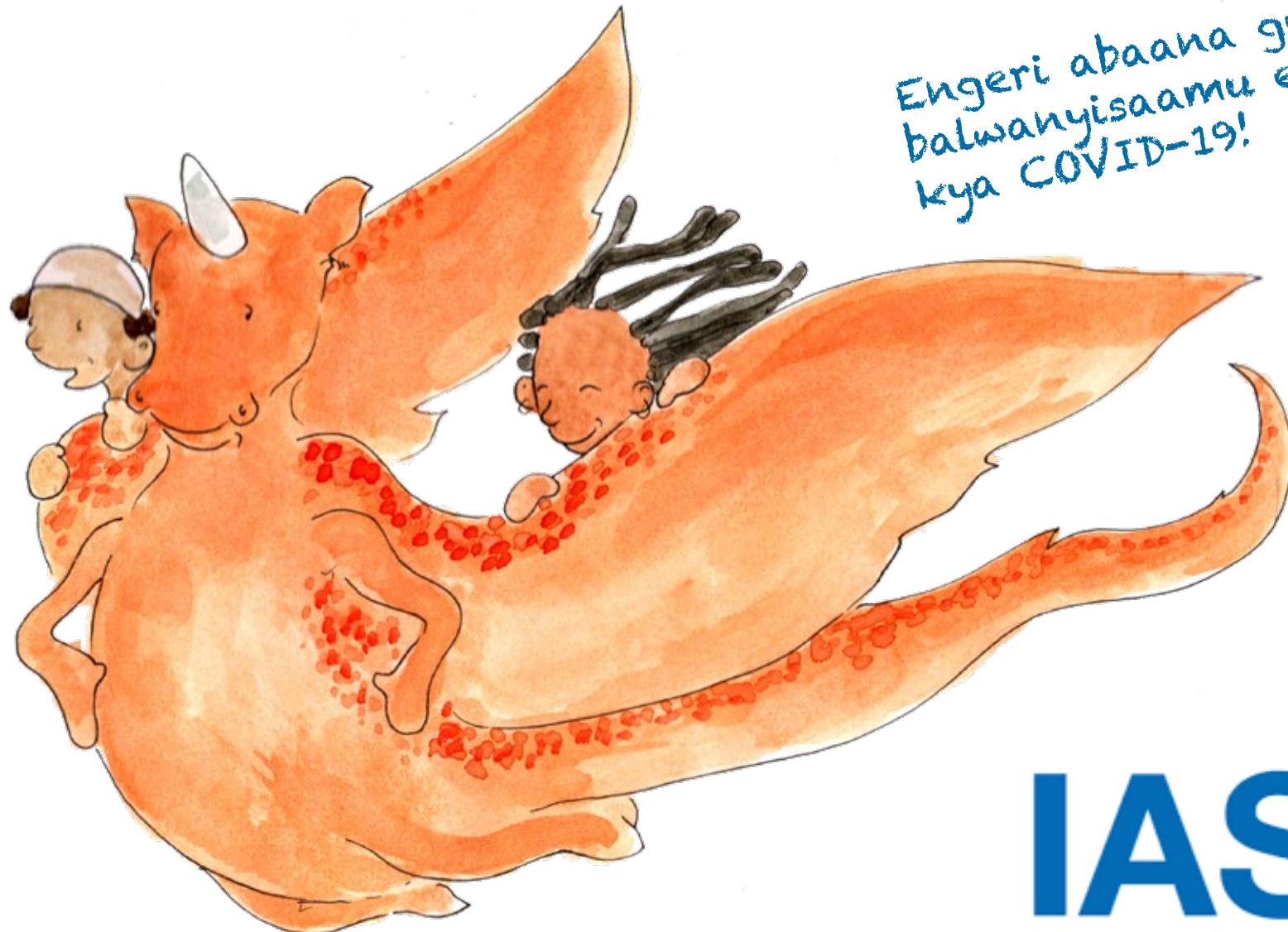


Ggwē Muzira Wange



Engeri abaana gye
balwanyisaamu ekirwadde
kya COVID-19!

IASC
Inter-Agency Standing Committee

Okuwandiika akatabo “Ggwe Muzira Wange”

Akatabo kano kaateekebwateekebwa ekitongole kya Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health ne Psychosocial Support in Emergency Settings (IASC MHPSS RG). Omulimu guno gwawagirwa abakugu okuva mu bitundu eby'enjawulo, ne mu nsi ez'enjawulo ng'abamu ku ba Memba b'Ekitongole kya IASC MHPSS RG, era ku bano kwegatibwako abazadde, abalabirira abaana, abasomesa n'abaana okuva mu nsi 104. Ekirwadde kya COVID-19 bwe kyabalukawo, okunonyereza mu nsi yonna kwakolebwa mu Luwalabu, mu Lungereza, mu Luyitale, mu Lufalansa, ne mu Lusupayini okusobola okumanya embeera y'abaana ey'obwongo n'ebjetaago byabwe eby'omubiri. Ebyo ebyazuulibwa byateekebwa mu ngeri ya lugero. Abaana okuva mu nsi ez'enjawulo abaakosebwa ekirwadde kya COVID-19 baatusibwako ebyali mu katabo kano mu ngeri y'okubagerera olugero. Ebyo ebyayogerwa abaana, abalabirira abaana n'abazadde byakozesebwa okulongoosa mu lugero luno.

Abaana, abazadde, abalabirira abaana, n'abasomesa abasukka mu 1700 okuva mu nsi yonna baatubuulira engeri gye banjaangamu ekirwadde kya COVID-19. Twebaza nnyo abaana, bazadde baabwe, abalabirira abaana n'abasomesa okutusobozesa okumaliriza okunoonyereza kwaffe n'okubaako bye boogera mu lugero luno. Olugero luno lwa baana era lwategekebwa baana okwetooloola ensi yonna.

Ekitongole kya IASC MHPSS RG kyebaza nnyo Helen Patuck olw'okuwandiika akatabo kano n'okukasaamu ebifaananyi.

© IASC, 2020. Akatabo kano kaakubibwa Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO license (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Tokkirizibwa kutunda katabo kano naye osobola okusaba olukusa okukakuba mu kyappa, okukavvuunula, naye nga tokkirizibwa kubaako ky'oyongeramu.

Akatabo kano kavvuunuddwa aba Bonamix Translation Services Limited

Ennyanjula

Akatabo "Ggwe Muzira Wange" kawandiikirwa baana mu nsi yonna abakoseddwa ekirwadde kya COVID-19.

Abazadde, abalabirira abaana, oba abasomesa be basaanidde okusomera abaana akatabo kano "Ggwe Muzira Wange." Tekikubirizibwa baana kusoma katabo kano ku lwabwe bokka. Akatabo akalala akayitibwa "Abazira bye Bakola" (kajja kukubibwa gyebujjako) kajja kuyamba mu kwongera okunnyonnyola ebikwata ku COVID-19, era kajja kuyamba abaana okwongera okufuga enneewulira zaabwe, n'ebintu ebirala abaana bye basobola okukola nga byesigama ku katabo ako.

Okuvvuunula

Ebitongole ebyogeddwako waggulu bye bijja okukwanaganya omulimu gw'okukavvuunula mu Luwalabu, mu Lukyayina, mu Lufalansa, mu Lulasa ne mu Lusupayini. Bw'oba Oyagala okukavvuunula mu lulimi olulala, kolagana n'ekitongole kya IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com). Byonna ebiwedde okuvvuunulwa bijja kuteekebwa ku mukutu gwa IASC.

Bw'oba ovvuunudde akatabo kano oba ng'okakozeseza mu ngeri yonna, tukusaba weetegereze bino wammanga:

- Tokkirizibwa kuteeka kapande ku katabo kano akalaga ebikukwatako (oba ak'ekitongole ekikuvujirira mu by'ensimbi).
- Bwe wabaawo ekikyusiddwamu (okukyusaamu mu biwandiikkidwa oba ebifaananyi), tekikkirizibwa kukozesa kapande ka IASC. Mu ngeri yonna akatabo kano gye kaba kakozeseddwamu, tewalina kubaawo kiraga nti ekitongole kya IASC kiwa olukusa ekitongole kyonna, oba okukkiriza empeereza yonna.
- Osaanidde okufuna layisensi ku ebyo by'oba ovvuunudde oba by'okyusizaamu era erina okuba ng'etuukagana n'Enkola Egobererwa okufuna layisensi. Kiba kirungi okukozesa CC BY-NC-SA 4.0 oba 3.0. zino zezimu ku nkola eziyinza okukozesewba: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>.
- Kisaana okuteeka ebigambo bino ku by'ovvuunudde: "Okuvvuunula kuno oba ebikyusiddwamu tebikoleddwa Inter-Agency Standing Committee (IASC). Ekitongole kya IASC tekivvunaanyizibwa ku bivvuunuddwa oba obutuufu bwabyo. Akatabo k'Olungereza akaasooka "Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! Era ng'eno ye layisensi: CC BY-NC-SA 3.0 IGO ke katuufu."





Maama wa Sara ye muzira we kubanga ye maama asingayo obulungi era ye munasaayansi asingayo mu nsi yonna. Wadde kiri kityo, maama wa Sara naye tasobola kuwonya kawuka ka ssenyiga omukambwe ayitibwa "coronavirus."

Sara abuuza maama we nti, "ekirwadde kya COVID-19 kifaanana kitya?"

Maama we amuddamu nti, "COVID-19 oba akawuka ka ssenyiga omukambwe coronavirus kasirikitu nnyo tetusobola kukalaba." "Naye kasasaana singa omuntu akalina akolola oba anyinza oba akwata ku bantu oba ku kintu kyonna. Abantu abalina akawuka kano bafuna omusujja, ekifuba, era baba n'obuzibu mu kussa."

Sara abuuza nti: "Tuyinza tutya okukalwanyisa ate nga tetusobola kukalaba?"

Maama wa Sara amuddamu nti, "tusobola okukalwanyisa." "Eyo y'ensonga Iwaki njagala oleme kutuukibwako kabi, Sara. Akawuka kano kakwata abantu aba buli ngeri, era buli muntu asobola okutuyamba okukalwanyisa. Abaana bamuwendo nnyo era nabo basobola okutuyamba. Ffena tulina okulaba nti tetutuukibwako kabi. Njagala obeere muzira wange."



Ekiro ekyo Sara n'agenda okwebaka naye ng'awulira nti tasobola kuba muzira. N'asoberwa nnyo. Yayagala okugenda ku ssomero naye essomero lyali ligaddwawo. N'ayagala okulaba mikwano gye naye ekyo kyali kya kabi. Sara yayagala akawuka ka ssenyiga omukambwe coronavirus kalekere awo okuleeta entiisa mu nsi.

"Abazira babeera n'amaanyi mayitirivu" bw'atyo bwe yallowooza, ng'eno bw'azibiriza amaaso ge yeebake. "Nze kiki kye nninna?"

Amangu ago eddoboozi ery'ekimpowooze ne liyita erinnya lye mu kizikiza.

Sara n'ayogera mu kaama nti, "Ani oyo?"

Eddoboozi ne limubuuza nti: "Sara, weetaaga ki okusobola okubeera omuzira?"

Sara n'agamba nti, "njagala okubuulira abaana mu nsi yonna engeri gye bayinza okwekuumamu nabo basobole okukuuma abalala..."

Eddoboozi ne limubuuza nti, "oyagala mbeeru ki?"

Sarah n'addamu nti, "Njagala ekintu ekisobola okubuuka... ekintu ekirina eddoboozi eddene... era ekisobola okunyamba!"

Nga kiwuma, ekintu ne kiyimirira mu kitangaala ky'omwezi...





Sara n'assa ekikkowe n'abuuza nti, "Ggwe ani?"

Ne kimuddamu nti nze "Ario".

Sara n'agamba nti "Ario simulabangako."

Ario n'agamba nti, "obwedda wendi." "Mbeera mu mutima gwo."

Sara n'agamba nti, "singa nkulina... kale nsobola okubuulira abaana bona mu nsi ebikwata ku kawuka ka ssennyiga omukambwe coronavirus! "Nsobola okubeera omuzira! Naye sooka olindeko, Ario, si kya kabi okutambula n'akawuka ka ssennyiga omukambwe coronavirus?

Ario n'amugamba nti, "osobola kubeera nange nzekka." "Tewali kiyinza kukukolako kabi nga tuli ffembi."





Sara n'abuuka ne yeeweka ku mugongo gwa Ario ne bayita mu ddirisa ly'ekisenge kye ne babuuka mu bbanga ekiro. Awo ne bagenda eri emunyeenye ne balamus omwezi.

Omusana bwe gwavaayo, ne bakka mu ddungu erirabika obulungi okumpi n'ebizimbe ebisongovu, awaali akabinja k'abaana nga bazannya. Abaana ne basanyuka nnyo ne bawuubira Sara ne Ario emikono.

Omulenzi omu n'agamba nti, "tusanyuse okubalaba, nze Salem!" "Kiki kye mukola wano?" Mutusonyiwe tetusobola kujja kumpi nammwe, tulina okwesula akabanga ka mita emu okuva wemuli!"

Sara n'agamba nti, "eyo ye nsonga lwaki tuli wano." "Nze Sara ate ono ye Ario. Mukimanyi nti abaana basobola okuyamba baliraanwa baabwe, mikwano gyabwe, bazadde baabwe ne bajjaja baabwe okwekuuma akawuka ka ssenyiga omukabwe coronavirus? ffena twetaaga..."

"Okunaaba mu ngalo nga tukozesa ssabbuuni n'amazzi!" Salem n'ayogera ng'aliko n'akamwenyumwenyu. "Ekyo tukimanyi, Sara. Era tukololera mu lukokola bwe tuba abalwadde era abantu tubakubira bbaayi mu kifo ky'okubakwata mu ngalo. Tugezaako okubeera mu nnyumba, naye tubeera mu kibuga omuli abantu abangi... si bona nti beekuumira waka."

"Oooo..., oboolyawo nsobola okuyambako mu kino," bw'atylo Ario bwe yagamba. "Tebasobola kulaba kawuka ka ssenyiga omukambwe coronavirus naye ... basobola okundaba! Mubuuke mutuule ku biwawaatiro byange byombi-buli kimu kyesudde mita emu okuva ku kirala!"



Ario n'abuuka mu bbanga
nga Sara ne Salem batudde
ku biwawaatiro bye. n'abuuka
ng'ayita ku kibuga waggulu
n'atandika okuwuluguma era
ng'ayimba! Salem n'ayogera
n'eddoboozi eryomwanguka
ng'agamba abaana abali mu
kibuga nti;

"Mugende mugambe ab'omu
maka gamwe nti bwe tuba
mu nnyumba zaffe tewali kabi
kayinza kututuukako! Tusobola
okwekuuma obulungi singa
tusigala awaka!"

"Abantu ne beewuunya nnyo
olw'ekyo kye baali balaba. Ne
bawuuba emikono gyabwe ne
baddayo mu nnyumba zaabwe.





Awo Ario n'abuuka waggulu mu bbanga. Salem n'asanyuka nnyo. Ne bayita okumpi n'ennyonyi era abasaabaze abaagirimu ne babalaba ne beewuunya nnyo.

Salem n'agamba nti, "abantu balina okulekeraawo okutambula." Batambula okuva mu nsi emu okudda mu ndala, naye ffenna twandibadde tusigala we tuli ne tubeera n'abaagalwa baffe."

Sara n'agamba nti, "ebintu ebisinga bikyuse." "Kino oluusi kinneraliikiriza."

Sara n'agamba Ario nti, "Ntya nnyo era nsoberwa ebintu bwe bikyuka. Bwe nneeraliikirira nzisa mpola era nzisa muliro!"

Awo Ario n'assa omupiira gw'omuliro omunene!

Ario n'ababuuza nti, "mukakkana mutya bwe mufuna ebibeeraliikiriza?"



Sara n'amuddamu nti, "Nze njagala kulowooza ku muntu anzikakkanya."

Salem naye n'amuddamu nti, "Nange ndowooza ku bantu abanyamba okuwulira nti siri mu kabi, gamba nga bajajja bange." "Mbasubwa nnyo. Sisobola kubanywegera kubanga nyinza okubasiiga akawuka ka ssenyiga omukambwe coronavirus. Tутера okubalaba buli ku nkomerero ya wiki, naye katи tetusobola kubalaba kubanga twagala bafune kabi konna."

Sara n'abuuza mukwano gwe nti, "oyinza okubakubira essimu?"

Salem n'addamu nti, "Yee!" "Bankubira essimu buli lunnu ne mbabuulira ebintu bye tukola awaka.

Ekyo kindeetera okuwulira obulungi era nabo bawulira bulungi."

Awo Ario n'agamba nti, "kya bulijjo okusubwa abantu be twagala naye nga katи tetusobola kubalaba. Kiraga engeri gye tubafaako. Mwandiwlidde bulungi singa musisinkana abazira abalala?"

Sara ne Salem ne baddamu n'essanyu nti, "yee, twandiwlidde bulungi!"

Ario n'agamba nti, "kirungi nnyo, mukwano gwange Sasha alina amaanyi mangi nnyo." "Kale ka tugendeyo!"





Ne bakka wansi ku nsi ne batuuka ku kaalo akatono. Ne basanga omuwala ng'ali wabweru w'enyumba yaabwe ng'anoga ebimuli. Bwe yalaba Ario n'abaana abatudde ku biwawaatiro bye n'aseka.

N'ayita nti, "Ario!" Tulina okwesuula akabanga ka mita emu. Nja kukukasukira okunywegera! Kiki kye mukola wano mwenna?"

Ario n'agamba nti, "bwe waŋŋaambye nti, Sasha, nnawulidde ng'onywegedde." "Njagala nnyo engeri gye tukozesaamu ebigambo n'ebikolwa okulaga nti tufaayo ku balala. Njagadde mikwano gyange gino bamanye kirimanyi wo."

Sasha n'abuuza nti, "kirimaanyi wange y'ani?"

Ario n'agamba nti, "okuva omu ku b'omu maka gammwe bwe yalwala, obaddenga waka oleme kusiiga balala akawuka ka ssennyiga omukambwe coronavirus.

Sasha n'agamba nti, "Yee, ye taata wange, ali waka mu kisenge okutuusa lw'anaawona."



"Naye embeera si mbi nnyo! Tuzannya, tufumba, tulima era tuliiira wamu. Nze ne baganda bange twekwata ku bugere ne tuzina. Tusoma ebitabo era ne nneeyongera okuyiga kubanga ebiseera ebimu mpulira nga nsubwa essomero. Mu kusooka kyatukaluubirizaamu okusigala awaka, naye kati tukimanyiiridde."

Ario n'agamba nti, "ekyo sikyangu, Sasha."
"Onoonya engeri gy'oyinza okwesanyaamu n'okukolaganira awamu n'abagaalwa bo awaka.
Ekyo kikufuula omuzira wange!"

Salem n'abuuza nti, "Olwana n'abomu maka gammwe?"

Sasha n'addamu nti, "oluusi tulwana." "Tuba tulina okwongera okuba abagumiikiriza, okutegeera abalala, n'okwanguwa okugamba nti nsonyiwa. Oyo aba kirimaanyi ddala, kubanga atusoboseza okuwulira obulungi era n'abalala. Era nneetaaga akaseera ne mbeerako nzekka. Njagala nnyo okuzina n'okuyimba nga ndi nzekka! Oluusi nyinza okuyitayo bannange..."

Sara n'abuuza nti, "Naye, Ario, kiri kitya eri abantu abali ewala n'amaka gaabwe oba abatalina nnyumba?"

Ario n'agamba nti, "ekyo kibuuzo kirungi nnyo, Sara." "Tugende tunoonyereze."





Bwe batyo ne basiibula Sasha ne bagenda.
Ebbugumu ne lyeyongera bwe baatuuka ku kizinga
ekimu ekyetooloddwa ennyanja.



Ne balaba weema ezijjudde abantu.

Omuwala omu n'abalaba n'abakubira bbaayi ng'abeesudde akabanga.

N'ayogerera waggulu nti, "Ario, nsanyuse okukulaba nate! Tugezaako okwesuula akabanga ka mita emu, n'olwekyo nja kwogerera eno. Naye nnandyagadde okusisinkana mikwano gyo! Erinnya lyange nze Leila."

Sara n'agamba nti, "Oli otya Leila! Nze Sara ono ye Salem. Kirabika ogezaako okwewala akawuka ka sennyiga omukambwe coronavirus. Kiki ekirala ky'okola?

Leila n'amuddamu nti, "Tunaaba mungalo nga tukozesa ssabbuuni n'amazzi."

Salem n'amubuuza nti, "mukololera mu nkokola zamwe?"

Leila n'abagamba nti, "muyinza okutulaga engeri gye mukikolamu?" Awo Salem n'abalaga.

Leila n'agamba nti, "Ffenna tugezaako okukozesa amagezi, naye waliwo ekineeraliikiriza." "Nsobola okukibabuulira? Nnawuulira nti waliwo omuntu eyalwala n'afa era ekyo kyaneeraliikiriza nnyo. Kituufu nti, akawuka ka ssennyiga omukambwe coronavirus kasobola okutta abantu?"



Ario n'assa ekikkowe n'atuula wansi.

N'agamba nti, "Yee, mmwe abazira abato, kino kyewunyisa." "abantu abamu tebwulira nti balwadde, naye abamu balwala nnyo era abamu bayinza n'okufa. Eyo ye nsonga lwaki tusaanidde okwegendereza ennyo abantu abakuze mu myaka, n'abo abalina obulwadde obulala, kubanga batera okulwala ennyo. Oluusi bwe tuwulira nga tutidde nnyo, oba nga tuli mu kabi, kiyamba okulowooza ku kifo awali obukuumi. Mwandyagadde okugezaako okukola kino nange?"

Bonna ne baagamba nti, yee. Awo Ario n'agamba abaana bonna bazibirize amaaso gaabwe balowooze ku kifo we bayinza okuwulirira obukuumi.

Ario n'agamba nti, "Lowooza ku kiseera kye wawulira ng'olina obukuumi."

Awo n'ababuuza kye bayinza okulaba, okuwulira, n'okuwunyirwa mu kifo kyabwe eky'obukuumi. N'ababuuza obanga waliwo omuntu yenna ow'enjawulo gwebandyagadde okuyita abeere nabo mu kifo kyabwe eky'obukuumi era ne kyebandyagadde boogere naye.

Ario era n'agamba nti "Osobola okugenda mu kifo kyo eky'obukumi bw'owulira ng'onakuwadde oba ng'otidde." "Ono ye kirimaanyi wo, era oyinza okukibuilirako mikwano gyo n'ab'omu maka gammwe. Era kijjukire nti nkufaako, era n'abantu abalala bangi bakufaako. Ekyo nakyo kijja kukuyamba."



Leila n'agamba nti, "Buli omu kuffe asobola okufaayo ku munne."

Ario n'agamba nti, "Ekyo kituufu Leila." Buli omu asobola okufaayo ku munne wonna we tuba tuli. Wandyagadde okugenda naffe ku lugendo lwaffe olusembayo?"

Leila n'asalawo okugenda ne Ario ne mikwano gye emipy. Sara n'asanyuka nnyo kubanga yali akimanyi nti emirundi egimu twetaaga okuyambagana. Ne babuuka kasirise, naye Leila ng'akimanyi nti mikwano gye emipya gimufaako nnyo.



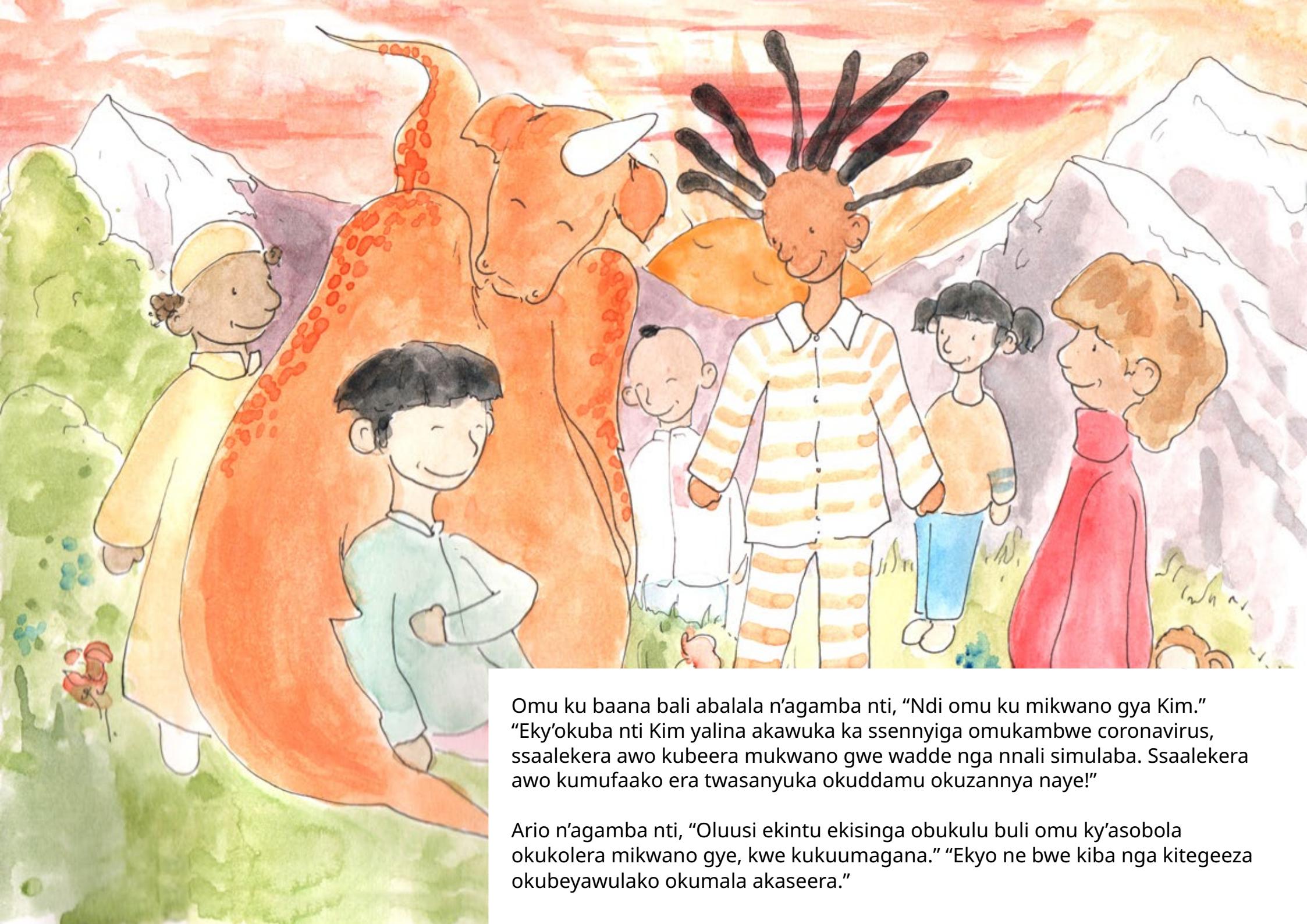
Ne batandika okulaba ensozi eziriko omuzira,
Ario n'akka mu kabuga akatono, nga waliwo
abaana batonotono abazanyira mu mugga.

Omu ku bo n'amukubira bbaayi era n'amuyita
nti, "Ario!"

Ario n'amulamusia nti, "Oli otya Kim."
"Nandyagadde mwenna okusisinkana abamu
ku mikwano gyange abaakwatibwa akawuka
ka ssennyiga omukambwe coronavirus naye ne
bawona."

Salem n'abuuza nti, "Byali bitya?"

Kim n'agamba nti, "Nnali nkolola era
ng'emirundi egimu mpulira ebbugumu
lingi. Nnalinga mukoowu ate era okumala
ennaku eziwerako nga saagala kuzannya."
"Naye nneebaka nnyo era ab'omu maka gaffe
bandabirira. Abamu ku bazadde baffe ne
bajjajaffe baalina okutwalibwa mu ddwaliro.
Abasawo baali baakisa nnyo gye bali, era
n'abantu b'omu kitundu baatuyamba nnyo
awaka. Oluvannyuma lwa wiiki eziwerako,
twawona."



Omu ku baana bali abalala n'agamba nti, "Ndi omu ku mikwano gya Kim." "Eky'okuba nti Kim yalina akawuka ka ssennyiga omukambwe coronavirus, ssaalekera awo kubeera mukwano gwe wadde nga nnali simulaba. Ssaalekera awo kumufaako era twasanyuka okuddamu okuzannya naye!"

Ario n'agamba nti, "Oluusi ekintu ekisinga obukulu buli omu ky'asobola okukolera mikwano gye, kwe kukuumagana." "Ekyo ne bwe kiba nga kitegeeza okubeyawulako okumala akaseera."



Leila n'agamba nti, "Buli omu asobola okukolera banne ebintu bino."

Salem n'agamba nti, "ekiseera kijja kutuuka, ffenna tuddemu okuzannya n'okugenda ku ssomero nga bwe twakolanga."

Awo ekiseera ne kituuka okuddayo eka, era ne Sara okusiibula mikwano gye emipy. Buli omu n'agamba munne nti tagenda kwerabira lugendo lwabwe olwo.

Sara n'anakuwala ol'okuba nti baali bayinza okumala ekiseera nga buli omu talaba ku munne. Naye n'asanyuka bwe yajjukira ebyo mikwano gya Kim bye baali boogedde. Eky'okuba nti abantu tobalaba, tekitegeeza nti olina okulekera awo okubaagala.



Ario bonna n'abazaayo ewaabwe era n'alinda okutuusa Sara lwe yeebaka n'alyoka agenda.

Sara n'amubuuza nti, "n'enkyaa tunnaakola ekintu kye kimu?"

Ario n'agamba nti, "nedda Sara, kati kiseera kya kubeera n'ab'omu maka gammwe." "Jjukira olugero lwaffe. Osobola okukuma abaagalwa bo ng'onaaba mu ngalo era ng'osigala awaka. Siri wala nnyo. Osobola okubeera nange buli lw'oba ogenda mu kifo kyo awali obukuumi."

Sara n'ayogera mu kaama nti, "oli muzira wange."

Ario naye n'amuddamu nti, "naawe oli muzira wange, Sara. Oli muzira w'abo bonna abakwagala.



Sara ne yeebaka era bwe yazuukuka enkeera, Ario yali taliwo. Bwe kityo n'agenda mu kifo kye omuli obukumi okwogera naye, n'afumiitiriza ku bintu bye baali balabye ne bye baali bayize mu lugendo lwabwe. N'adduka n'agenda eri maama we ng'akute ebifaananyi by'akubye n'amubuulira amawulire ago.

N'agamba maama we nti, "ffenna tusobola okuyamba abantu ne bataba mu kabi." "Nnasenze abazira bangi mu lugendo lwange!"

Maama we n'agamba nti, "Sara oli mutuufu!" "Waliwo abazira bangi abasobola okukuuma abantu ne batakwakibwa kawuka ka ssennyiga omukambwe coronavirus, gamba ng'abasawo. Naye onzijjukizza nti ffenna tusobola okuba abazira buli lunaku, era ggwe muzira wange asingayo."

