

Fella 1:Watiya ya so awa so kuru am nduli ro cistama so-a ro.

COVID-19: Nalewa kaanem-a nduli nembe-a

Awowa anyi nya banazə karəgə kam kəanəm-a ndulinəm-a ye'a samma fulujin kəla COVID-19yen. Anyi shawariwa sənana nyi do naptə ya au awayen karam ro, amma kuru nduli kura kura nduli ro cissayin au am gade nduli ro cistəgəma soye raksa faidatayin sandiya.

Awī nanka ro nalewa nəm də zauro faida-a də:

- Nyiye rangnəm ngəlaro hangal nəm faidatəmin.
- Nyiye rangnəm ngəlaro karashim ro walləmin
- Nyiye rangnəm ngəlaro kanadi-a ro walləmin
- Nyiye rangnəm ngəlaro awowa ndulinəmye naskunzan fanzayin-a kuru hallanza-a asunəmin.
- Nəlewənəmye banazəgə tiyinəm dunowa ro sədin.
- Nduli saa 12 satəna so də dunya diyabe də'a futu nyiye dunya diyabe ro cida'amin men asuzayin. Nəlewanza də daata ro nəlewənəm ro ndəbkata'a.

Shawariwa sənana nalewa fantə naskunəmbe ro.

- Ngəla ro tusune, amma wande loktu kuruwu ro bənaram lan dəgami.
- Dubdo lan loktu gana laa kəlanəmbe fande
- Sawaanəm au mashinəm so ro mana'ane
- Wande hawar COVID-19'a leyata sambī so ro manəmi. Susu də ro, kəlanəmma bayanna ro diye wajiya loktu fal ro hawarra baratə men.
- Jire-a fane fane amma so-a rangnəm yengnəmin ro walzə.
- Tawatkəgəne nyiye rangnəm tiyinəm mazangnəmin/tiyinəmma gəndəmin ro wajiya wo son, na dəgamma də rangnəm kolləmba yaye.
- Sa kashimowa nəm ngəlabə-a kam gade so ro fattabə-a anyi gamin ro waljiya, kəlanəm baraane sau awo raktənəmye sədəna wo so dimin kəlanəm-a yallanəm-a yitkawo ro
- Kasanne nyi adammana də ro. Nyiye karəgə ruti so, ritə so, gəratə so fanəmin ro waljin. Sa awowa fanəmin anyi asunəmiya, awowa shawa so tanktə jarabne, amusu-a hangal lan manətə-a kuru kalkal ro yintə-a jarabne.

Shawariwa sənana nduli'a banazəgə ngalau fanzayin ma:

Ngəli samma so ro: Nduli soye soriya mərədatəna awi so gənyi suro kənənganzaben faltəna wo. Loktuwa kəmbubə-a, fərata au cintəbə-a, bikkebə-a kuru kənəmbe-a noata ma ro datəgə.

Shawariwa sɛnana jami ngɛlibe ro wuntɛgɛ men: saa 0 - 3

- Nduli so dɛ sandiya karungutɛ nɛm fantɛ naskube-a zadɛnɛmma ye fanzayin. Jarabne futu rangnɛmin ro sandi ro futu burobe dei ro manaane, hatta sandi tada kɛli yaye.
- Sa saanza indi yeyi ro waljiya, nduli so dɛ kalima (A'aa) dɛ ngɛwu ro faidatayin. Adɛ dɛ'a hal caman noata ro gone

Shawariwa sɛnana jami ngɛlibe: saa 3-6

- Ndulinɛm ro takkɛgɛne nyi mbeji sandi ro ngɛla ro cistɛgɛ ro.
- Nduli laa dɛ awowa laa buron sadin isa raksa sadin ba ro walzayin, misal ro sandiye bowata collozayin
- Nduli saa anyi be dɛ awowa nozanyi maza nozayin kuru sambɛ so ro awo laa sadin ma saraana wo. Wande sandiya rannɛmi au damnɛmi, amma tawatɛkɛgɛne na dɛgɛuwuwa dɛ man adɛ ma dɛ tɛdin ro.

Shawariwa sɛnana jami ngɛlibe futa men: saa 6- 11

- Nduli suro jami saa adɛye so dɛ kanashin kutta-a ritɛ-a sandiya sowandin kɛla batɛ yanza so awanza so ben, kakanza so, au am gade sandin karungunbe. Sandi ro kalakɛgɛne awo fanzayin dɛ asunɛmma ro, kuru sandi ro fɛletɛgɛ awo fanzayin dɛ kalkal ro. 'kakanza suro masiwa laa ben ro tɛmazaiyya, adɛma dɛ zauro ritɛ'a...'
- Ndulinɛmma kore awo doni taksayinna kuru/au awo doni rizana ma-a (taganas maro nduli sɛnana saiye bayanza-a kuru futu awo dɛ'a sorin ma satandin shi doni awo jireye ro wakajin ma'a ritɛn kozɛna ma)
- Nduri sodɛa kolle manaza kuru sandiya kolle awo doni rizana dɛ bayanza. nyiye rangnɛm jumla jili " nduli laa awo ngɛi ro rizana.... faidatɛmin
- Nduli ro jire gulle, wande yiram gullumi, amma jire ma ro walle - wande wadɛ kattuwu be gonɛmi
- Nduli ro bayan kɛla dalil "ka'ida faton naptabe dɛ" gɛnatɛnayen ye - kuru dalil dɛ shima tartɛgɛ kwasa COVID 19be kaltɛgɛ ro- diya ro luwo dɛ tajirwa'a au masiwa-a nanka ro gɛnyi
- Tadanɛm ro takkɛgɛne nyi mbeji shiro ngɛla ro cistɛgɛ ro
- tada dɛro takkɛgɛne kɛndaram adɛ sambɛ soro adɛgai gɛnyi dɛgayin (amma wande wadɛ kattuwu be yimi)
- Wande zuwut ro hawarra so kaata kollɛmi
- Sɛmana kɛla adadu am zauro dondibe-a au am bazanabe-a ro katɛne.

Shawari wa sɛnana jami ngɛlibe futa men: saɛ 12 samin ma

- Nduli suro jami ngɛlibe adɛbe so dɛ bayanna mbeji so dɛ mowonza kɛlanza la ro maza nozayin. Son yaye, raktɛ do jire-a fane fane-a gayartɛbe dɛ nanzan ba ro waljin. Sandiye watiya hangal za suwudin ma waniye goza fuwunɛm ro isayin. Hangalnɛm kolle kuru sandiya banane jire lamarbe asuza.
- Nduli so dɛ gɛrazayin tini. Adɛ ma dɛ suro halla jami am ngɛli adɛye lan falnza, amma loktu hangalza-a kuru tawadɛ baa-aye lan gɛratɛ dɛ ngɛwu ro wakajin.



- Nduli suro jami ngali adaye da zauro sawaanza ngalinza tilowa so ro tangaana nasha fanta naskubeyen. Niyiye kasanne tadanam loktu kazayiya lan kara da ro waniye sa sawaanza so'a kala kelta dapkata maa. Son yaye, wande awo laa dawun ba nam kollum dapta ada bannazanyi.
- Nduli suro jami ngalibe anyi klanza ruwunza ro sotuluyin sa sandi faton maa. Ada ma da katap wuratanzabe ada lan awo noata caman.
- Nduli suro jami ngali adabe da jire maradazana- sandi ro awo tawada-a jire-a gulle. Sandi zauro hangalla kuru sa jire da garanamiya tini asuzayin. Adabe sakké nya kasatsayin bawo.