



## Iskuulada iyo meelo kaleba

# Cunto nafaqaysan oo bilaash ah looguna talagalay caruurta 18 sano iyo ka yar

Waxaa kaa xiga oo kaliya inaad riixdo, cuntada bilaashka ah oo loga dalbanayo taleefoonka, waxay ka caawinaysaa qoysaska iyo caruurta inay ka helaan cunto bilaasha iskuulka iyo meelo kaleba Minnesota oo dhan xiligan cudurka COVID-19.

### Sidan bay u shaqaysaa:

- 1 Ku soo dejiso taleefoonkaaga gacanta Aabka cunto bilaasha oo caruurta loogu tala galay.
- 2 U isticmaal aabkan sidii aad ugu heli lahayd meelaha kuugu dhow ee bixiya cunto iyo baakadaha cuntada adoo isticmaalaya GPS.
- 3 Riix Meesha kuugu dhow siina taabo warbixinada cusub ee cuntada si aad u aad u hesho faahfaahin dheeraad ah.
- 4 La wadaag aabkan saaxiibadaa, deriskaaga iyo baraha bulshada.

Cunto bilaasha oo caruurta loogu talo galay waxaad ka soo dejisan kartaa Apple ama Google Play app stores.

Waxaa ka jira gobolka oo dhan meelo cunto bilaash ah laga bixiyo sida iskuulada, boosteejooyinka basaska, maktabadaha, xarumaha bulshada, iyo jardiinooyinka. Aabkan waxaad ka helaysaa goobaha, tilmaamaha, saacadaha iyo maalmaha la qaybiyo cuntada. Maalin kasta waxaa lagu daraa meele kale oo badan. Wixii macluumaad dheeraad ah: [www.hungerimpactpartners.org](http://www.hungerimpactpartners.org)

