

# Virusi vya corona

hisia zangu katika  
inchi mpya

Nilifika Québec muda si mrefu uliopita na baba yangu, mama yangu na kaka na mdogo yangu. Kabla, nilikuwa nikiishi, lakini tulilazimwa kuondoka.



Kwa muda sasa, baba yangu ameniambiya kuwa lazima nibaki nyumbani kwa sababu ya vijidudu nje : inaitwa Virusi vya corona.



Mwanzoni, nilikuwa na furaha sana, kwa sababu hakukuwa na shule iliyobaki.

Yupiii



Lakini leo, nimechoka kukaa nyumbani. Sijui kwa nini siwezi kuona marafiki wangu tena, kuenda kwene mbaga... Kwanini siwezi tena kufanya kama nilivyokuwa nikifanya ?



Québec pia ni mpya kwangu, na sielewi kila wakati maneno ya kifaransa ambayo watu husema kwene Rusinga-tv.



Najiuliza pia ikiwa familia yangu au marafiki ambao waliobakia inchi yangu wanayo pia virusi vya corona.



Pamoja na hayo yote, wakati mwingine ninahisi kusisitiza.  
Je! unajua ni nini, kusisitiza?



Ni kwa mfano, wakati ninaogopa kuwa kitu kitatokea, uoga wa kushika vijidudu au uoga kwa sababu ninahisi kama siwezi tena kufanya vitu kama vile nilivyo kuwanafanya kabla.



Wakati mwininge kusisitiza pia kunamaanisha kuwa na ndoto mbaya na



Kuwa na kichwa ambayo inazunguka, maumivu ya tumbo, mikono isiyo na pumzi, kupumuwa araka au moyo upiga araka... Haya ni vitu vyote unavyoweza kuhisi unapokuwa umesositiza.

Je! Unajisikia kusitiza wakati mwagine?



Ikiwa hii itatokea kwako, ni kawaida! Mtu yeyote ananweza ishi na wasiwasi na woga ya dhiki. Ndio, ndio, watoto wengi na ta watu wazima huishi juu yake, Hata ikiwa kama hayazungumzii.



Unaweza kuifanya kama mimi ili wewe yijishi bora :



Sema kile unachohisi na uliza maswali yako! Zungumza kwa baba yako, mama yako, au mtu mzima, yatakfanya vyema! Unaweza pia kuizungumzia na marafiki wako, au ku simu.



Unaweza pia kuandika au kuchora maoni yako kwenye daftari au kartasi.



Tingiza mwili wako, ruka, cheza ao fanya mchezo mwagine wowote!



Fanya vitu ambavyo vinakufanya ufurahi! Kama mfano kucheza, kusoma kitabu cha BD au kusikiliza muziki. Pia fanya shuguli kwa mikono yako (kwa mfano keki).



Ikiwa kuna watu wakati wote nyumbani, unaweza kupata shida. Ikiwa unataka, unaweza pia kuchukua muda kwako mwenyewe, peke yako.



Jambo la muhimu zaidi ni kuzungumza juu ya ile kinachosumbua.

