



Caawinta Ilmaha Ka-dib Masiibo

Waa muhiim in la xusuusto in caruurta qaarkood aanay marna muujin doonin dhiilo ama kurbo, halka kuwa kalena aanay dhawr todobaad ama xiitaa dhawr bilood muujin wax marag u ah inay wareereen ka dib masiibo. Waxa kale oo laga yaabaa in caruurta qaarkood aanay muujin wax isbeddel ah xagga dabecadda, laakiin ay wali u baahan yihiin gargaar.

Caruurta uu soo maro dhacdo xanuun leh ka hor inta aanay gaadhin 11 sanno ayaa inay yeeshaan astaamo ama calaamado nafaani ah ama maskaxda ah uga badan saddex jeer caruurta goor dambe ay soo maro dhacdoooda koowaad ee xanuunka leh.

Caruurta waxay awoodaan inay si sii fiican u maareeyaan dhacdo xanuun leh haddii waalidka iyo dadka kale ee waaweyn ay taageero ka helaan oo ka gargaaraan waayahooda. Waa in gargaarku u bilaabmo sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoagal ah ka dib dhacdada.



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-008
Somali

Caruurta waxay muujiyaan dabecadaha soo socda ka dib masiibo:

- Waxay ka xanaaqaan lumis alaab ciyaar ama mulki ay jecel yihiin oo iyaga muhiim u ah.
- Waxa ku dhaca isbeddel ay kaga tagaan ilmo degan, mudiic ah ama adeecid leh oo naxariis leh isuna beddelaan ilmo qaylinaya, sanqadh badan oo dagaalamaya, ama waxa ku dhaca isbeddel ay kaga tagaan ilmo furfuran oo ay isu beddelaan ilmo shiixaya/khajilaya oo cabsoonaya.
- Waxay yeeshaan cabsiyo wakhtiga habeenkii (sallal, mugdiga ama keli seexashada oo ay ka cabsoodaan).
- Waxay ka cabsoodaan in dhacdadi dib u soo maro.
- Si fudud ayay u xanaaqaan.
- Waxa ka luma aaminaadda dadka waaweyn. (Aakhiritaanka, dadkooda waaweyn waxay awoodi waayeen inay xakameeyaan masiibada.)
- Waxay dib ugu noqdaan dhaqan caruurnimo oo hore (qoynta sariirta, jiqista suulka).
- Waxay rabaan inay ag joogaan waalidka. Waxay diidaan inay tagaan dugsiga ama xarunta siihaynta ilmaha.
- Waxay dareemaan inay keeneen masiibada sababta oo ah wax ay yidhaahdeen ama sameeyeen.
- Waxay ka cabsoodaan dabaysha, roobka ama sanqadho qaylo badan oo degdeg u yimaada.
- Waxay yeeshaan astaamo cudur, sida madax-xanuunno, matag ama qandho.
- Waxay ka walwalaan meesha iyaga iyo goyskoodu hadda ku nool yihiin.

Waxyaabaha ay waalidku sameyn karaan si ay u caawiyaan caruurtooda

- Waa inay caruurta kala hadlaan sida ay dareemayaan. Waa inay qalbiga u dejiyaan oo u sheegaan in shucuurtaasi tahay caadi.
- Waa inay caruurta ka caawiyaan inay bartaan isticmaalka ereyada lagu muujiyo shucuurta, sida “faraxsan,” “murugeysan,” ama “xanaaqsan.”
- Waa inaan la filan in caruurta ahaato kuwo dhiiran ama adag. U sheeg inay caadi tahay in la ooyo.

- Caruurta ha siin macluumaad ku saabsan masiibada oo ka badan inta ay qaadi karaan.
- Caruurta leh cabsi badan deji oo u sheeg inaad la joogi doontid oo aad daryeeli doontid; si joogto ah u deji.
- Sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoagal ah ku laabo caadooyinkii hore. Caruurta u samee jadwal joogto ah.
- Caruurta deji oo u sheeg in masiibadu aanay ahayn khalad ay iyagu leeyihiin.
- Caruurta u oggolow inay yeeshaan xoogaa ah awood, sida doorashada dharka ama cuntada ay cashada cuni doonaan.
- Dib u bilaw xidhiidhkii lala lahaa goys weynaha.
- Caruurta ka caawi inay bartaan inay aaminaan markale dadka waaweyn adiga oo ilaalinaya ballamaha aad qaadid.
- Caruurtaada ka caawi inay la soo noqdaan aaminaadda mustaqbalka adiga oo sameynaya qorsheyaal.
- Sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoagal ah u raadso daryeelka caafimaadka ee loo baahan yahay.
- Wakhti dheeraad ah la qaado caruurtaada wakhtiga sariirta.
- U hubso in caruurta cunaan cuntooyin caafimaad leh oo ay helaan nasasho ku filan.
- U oggolow xoriyado gaar ah mudooyin gaaban, sida nalka oo aan la damin marka ay tagaan sariirta.
- Raadi siyaabo aad si xoogan ugu muujisid ilmahaaga inaad jeceshahay.
- Caruurta u oggolow wakhti ay u murugoodaan waxa la waayo ama waxa luma.
- Soo saar hawlo sannad-guraa oo wacan oo lagu xusayo dhacdada. Waxa laga yaabaa in kuwaasi keenaan oohin, laakin waxa kale oo ay yihiin wakhti loo dabaaldego badbaadista iyo awoodda dib loogu laabtay nolol caadi ah.