



Haqabtir Baahiyahaaga Nafsaaniga iyo Caadifadda

Waa wax dabiici ah in niyaddaada qasanto marka aad u maleysid in caafimaadkaaga ama caafimaadka kuwa aad jeceshahay uu halis ku jiro. U fiirso dareennadada oo haqabtir baahiyahaaga nafsaaniga/niyadda ama caadifadda, ka dib waxa aad si fiican saaxiibada iyo xubnaha qoyska uga gargaari kartaa inay wax ka qabtaan walaacyadooda.

Maareynta ogaansho la'aanta

Walaacu waxa uu la xidhiidhi karaa cabsida ogaansho la'aanta. Waa caadi in la dareemo walwal iyo walaac marka ay jirto xaalad degdeg.

Qof waliba si gooni ah ayuu uga dareen-celiyaa degdegga

Badanaa dadku waxay dareemaan isbeddelo ah xaaladda jidhka, niyadda ama maskaxda marka ay jirto xaalad degdeg iyo ka dib. Tusaale ahaan, waxa laga yaabaa in hurdadu dhib kugu tahay, aad dareentid xanaaq ama diiqad, ama dhibaatooyin kaa haystaan shaqada ama dugsiga. Kuwani waxay ka mid yihiin dareen-celinta caadiga ah ee badan ee lagaga dareen-celiyo xaalad degdeg. Waxa jira waxyaabo badan oo aad sameyn kartid si aad u maareysid dhibaatooyinkaas. Hase yeeshee, haddii dareen-celinadaasi u muuqdaan kuwo xad-dhaaf ah ama ay jiraan mudo dheer, waa in qofka ay xaaladdu haysato raadsado gargaar.

Halkan waxa ku yaala siyaabo aad ku maareyn kartid giigsanaanta iyo walaaca

- Yaree soo gaadhista warka naxdin leh ama qayaxan.
- Ilo lagu kalsoon yahay ka raadso macluumaad hadda ah.
- War dheeraad ah ka ogow halista caafimaad ee gaarka ah.
- Joogtee hawlahaaga caado kuu ahaa, haddii ay suurtoagal tahay.
- Iska ilaali maandooriyeyasha ama daroogada iyo khamri cabista xad-dhaafka ah.
- Jimicsi samee, si fiican u cuntree oo hel hurdo kugu filan.
- Ahaw qof firfircoon jidh iyo maskax ahaan.
- Sii wad xidhiidhka aad la leedahay qoyska iyo saaxiibada.
- Haddii aad kartid, gargaar dadka kale.
- Ahaw qof leh maad iyo qosol.
- Walaacyadaada la wadaag dadka kale.

Ha jarin xidhiidhka

Cabsida la xidhiidha degdeg caafimaad dadweyne waxa uu kala fageyn karaa dadka. Dadka caadi ahaan u dhow qoyska iyo saaxiibada waxa laga yaabaa inay iska ilaaliyaan la-xidhiidhista sababta oo ah waxay ka baqayaan inay jirradaan. Waa muhiim in aanad jarin xidhiidhka aad la leedahay dadka kale. Isticmaal telefonka iyo iimayl.

Weydiiso gargaar haddii aad u baahan tahay. Haddii walwalkaaga ku saabsan halis caafimaad uu kaa horjoogsado noloshada maalin kasta, la hadal qof aad aaminsan tahay. Kani waxa uu noqon karaa dhakhtarkaaga, qof qoyska ka tirsan, saaxiib, wadaad, macallin ama xirfadle caafimaad maskax.

Haddii aad dareentid isbeddel weyn oo ku dhacay qof aad jeceshay, saaxiib ama qof kula shaqeeya, gargaar u fidi. Sii wakhti aad kula hadashid. Dadka kale oo aad dareenkooda la socotid waxay muujinaysaa inay qiimo kula leeyihiin waxana ay taasi noqon karta mid labadiinaba nafisaad u leh.

Haddii qof aad taqaanid ay dhib ku tahay inuu maareeyo caadifaddiisa ama dareenkiisa, gargaar ka raadi xirfadle caafimaad ama xirfadle caafimaad maskax.

Hel macluumaad lagu kalsoon yahay

Marka xaalad degdeg ah dhacdo, waa muhiim in la ogaado sida arrimuhu yihiin. Macluumaad ku saabsan dhacdada ka raadso:

- Wargeys ama joornaal, raadyo, telefishan
- Bixiyahaaga daryeel caafimaad
- Waaxda caafimaadka ee degmadaada
- Wasaaradda Caafimaadka ee Gobolka Washington <http://www.doh.wa.gov>
- Wasaaradda Ciidanka Washington, Waaxda Maamulista Degdegga <http://www.emd.wa.gov>



PO Box 47890
Olympia, WA 98504-
7890

Bogga Internetka:
www.doh.wa.gov

360-236-4027
(800) 525-0127

DOH Pub 821-009
Somali