



Su'aalaha Qiimeynta

**Agabka Shaqaalaha ee loogu talagalay Qiimeynta
Khatarta ee uu Xudunta U Yahay Kaqeybgalaha**



Hay'addaan waa adeeg bixiye ku shaqeeya fursadaha loo simanyahay.

Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, Barnaamijka Nafaqada Dheeraadka ah ee Gaarka ah ee Haweenka, Dhallaanka, iyo Carruurta) ee Washington cidna ma takooro.

Dadka naafada ah, dukumiintigan ayey ku heli karaan qaababka kale haddii ay codsadaan. Si aad codsi u gudbisid, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711)



Su'aalaha Qiimaynta Hooyada

Hadalka horudhaca ah: Waxaan qof kasta waydiinaynaa dhawrkaan su'aalood ee soo socda. Su'aalahaan waxay iga caawinayaan inaan xog ka ogaado uurkaaga iyo adigga. Dhib miyaa ku jira haddaan ku waydiiyo dhawr su'aalood oo la xariira xaaladaada?

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
<p>XOGTA CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Xaaladaha caafimaadka ee xiliga Uurka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonkoroowga Uurka • Sonkoroowga Uurka (Taariikhda) • Sonkoroowga Uurka ee ilmaha Yar (Taariikhda) • Ciladaha Nafaqada La xariira ee Dhalmada (Taariikhda) • Dhiig karka uurka (Taariikhda) • Dhiig karka Uurka K ahdasha • Lalabada/Mataga Daran <p>Taariikhda Uurka (khataraha ootomaatiga loo xisaabshay)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miisaanka Dhalashada Ilmaha ee Hooseeya ≤ 5 pounds 8 oz (Taariikhda) • Dhiciska ama Dhalmada Waqtigeeda Kasoo Hormarta $< = 38$ Asbuuc (Taariikhda) <p>Xaaladaha caafimaadka sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isticmaalka Khamriga • Niyad Jabka • Isku milanka Daroogada iyo Nafaqada • Adeegsiga Daroogada • Xasaasiyada Cuntada (saamaynta daran ee cuntada) • Xanuunka Uurka Ku jirta • Dhiig karka/Kor u kaca Cadaadiska dhiiga • Dulqaad la'aanta sonkorta • Isticmaalka Nikotiinka iyo Tubaakada • Xaaladaha caafimaadka Afka • Qaliinka Wayn ee Dhawaan lagugu sameeyay, Naxdinta Jireed, Gubashooyinka 	<p>Meequu ahaa miisaankaagu kahor intaadan uurka yeelan?</p> <p>Gorma ayaad dhalaysaa? (Dhagayso mataanaha, saddexda mataanaha ah, iwm.)</p> <p>Waa maxay walaacyada aad ka qabto uurkaaga?</p> <p>Goorma ayaad booqashadaadii koobaad ugu tagtay dhakhtarka?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meeqo balanta caafimaadka hooyada ayaad ugu tagtay dhakhtarkaaga? • Muxuu dhakhtarkaagu kaaga sheegay uurkaaga? <p>Waa sidee uurkaan marka loo fiirsho uurarkii hore kuusoo maray?</p> <p>Waa maxay xaaladaha caafimaadka ama dhibaatooyinka caafimaad oo aad qabtaa oo aan xariir lalahayn uurka?</p> <p>Ilmaha naaska ma nuujisaa?</p> <p>Dhawaantaan ma dareentay murug ama niyad jab?</p> <p>Sigaarka ma cabtaa, ma isticmaashaa wax tubaako laga sameeyey, ama xanjada nikotiinka ah ama balastarka?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haddii ay haa tahay, badeeco nooc ee ah ayaad isticmaashaa? • Haddii aad sigaar cabto, imisa jeer ayaad maalinti cabtaa? <p>Intee jeer ayaad cabtaa khamriga ama isticmaashaa daroogada, ayna ku jirto marijuana?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadad intee le'eg? • Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay?

Su'aalaha Qiimaynta Hooyada

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
<p>ANTHRO/SHAYBAADHKA</p> <p>La wadaag shaxda kororka miisaanka</p>	<p>Muxuu dhakhtarkaagu kaaga sheegay miisaankaaga?</p> <p>Sidee ayaad u aragtaa miisaankaaga?</p> <p>Ma doonaysaa inaad aragto shax muujinaysa miisaanka kugu kordhay ilaa iyo hadda intaad uurka lahayd?</p> <p>(Haddii dhuuxu hooseeyo) muxuu dhakhtarkaagu kaaga sheegay dhuuxaaga?</p>
<p>QIIMAYNTA QOYSKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Soo Gaadhista Qiiqa Tubaakada ee Deegaanka • Qofka Daroogada isticmaala (6 bilood ee lasoo dhaafay.) (Ka dooro Kan loo xil saaray Shaashada Sababta Khatarta) 	<p>Dhawrkaan su'aalood ee soo socda waxay quseeyaan qoyskaaga iyo dadka kale ee gurigaaga ku nool.</p> <p>Dhowrki asbuuc ee lasoo dhaafay, adiga ama canugaada maku jirteen meel xiran (guriga, gaari dhexdiisa, goobta shaqada ama xarunta daryeelka maalinti ah, iwm.) iyadoo isla markaana uu qof sigaar ku cabayey ama ku jidayey?</p> <p>Waligaa ma dareentay badbaado la'aan markaad guriga joogto? Ma ka cabsatay lamaanahaaga ama qof ehelkaaga ah?</p> <p>Dhakhaatiirta Caafimaadka ee ka Qaybgalayaasha:</p> <p>Dhakhtarka 1 _____</p> <p>Dhakhtarka 2 _____</p> <p>Dhakhtarka 3 _____</p> <p>Xagee ayaad ka maqashay xogta WIC? (<i>kaliya</i> waydii intaad ku jirto xaqiijinta koobaad)</p>
<p>CUNTADA IYO CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Walaacyada dhanka cuntada sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daawooyinka Iodine oo aan Kugu filnayn (< 150 mcg) • Daawooyinka Kaalmaatiga Dhuuxa oo aan kugu Filnayn (< 27 mg) • Daawooyin Khaldan ama Qaali ah • Pica • Cuntooyinka Sumaysan ee aan Cuni karo • Cunto aad U xadidan 	<p>Hadda waxaan rabaa inaan diirada saaro cuntadaada.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maxaad ka taqaanaa cunto cunista intaad uurka leedahay? • Maxaa iska badelay cuntadaada hadda? • Sidee ayaad u aragtaa cunista khudaarta iyo miraha? • Maxaad cabtaa maalinta caadiga ah? • Waa maxay feetamiinada ama daawooyinka kale ee kaalmaatiga ee aad cunto? • Haddii aad ka badeli karto hal wax cuntadaada, muxuu noqon lahaa? • Sidee ayaad u aragtaa fikirka ku aadan naas nuujinta cunugaaga?
<p>DHAQAN-DHAQAAL</p>	<p>Su'aalo ikhtiyaari ah</p>
<p>SABABAHA LOO XILSAARAY KHATARTA</p>	<p>Haddaysan jirin khataro la ogaaday, u xilsaar: Aan Buuxinayn Tilmaamaha Cuntada</p>

Naas nuujinta – Su'aalaha Qiimaynta

Hadalka horudhaca ah: Waxaan qof kasta waydiinaynaa dhawrkaan su'aalood ee soo socda. Waxay arintaani iga caawinaysaa inaan xog ka ogaado naftaada iyo qoyskaaga. Dhib miyaa ku jira haddaan ku waydiiyo dhawr su'aalood oo la xariira xaaladaada?

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
<p>XOGTA CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Xaaladaha caafimaadka sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isticmaalka Khamriga • Niyad Jabka • Xanuunka Sonkoroowga • Isku milanka Daroogada iyo Nafaqada • Adeegsiga Daroogada • Dhiig karka/Kor u kaca Cadaadiska dhiiga • Dulqaad la'aanta sonkorta • Isticmaalka Nikotiinka iyo Tubaakada • Xaaladaha caafimaadka Afka • Qaliinka Wayn ee Dhawaan lagugu sameeyay, Naxdinta Jireed, Gubashooyinka • Xaaladaha caafimaadka ee xiliga Uurka • Sonkoroowga Uurka • Sonkoroowga Uurka (Taariikhda) • Sonkoroowga Uurka ee ilmaha Yar (Taariikhda) • Dhiig karka uurka (Taariikhda) <p>Taariikhda Uurka (khataraha ootomaatiga loo xisaabshay)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miisaanka Dhalashada Ilmah ee ka Hooseeya ≤ 5 pounds 8 oz (Taariikhda) • Dhiciska ama Dhalmada Waqtigeeda Kasoo Hormarta < = 38 Asbuuc (Taariikhda) <p>Dhibaatooyinka dhanka Naas Nuujinta</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Baahida/adeegsiga bamka naasaha</p>	<p>(Haddaysan aysana ahayn xiliga WIC ama Uurka) meequu ahaa miisaankaagu kahor intaadan uurka yeelan?</p> <p>Waa maxay walaacyada aad ka qabto caafimaadkaaga?</p> <p>Mararka qaar waxaad dareemaysaa murug kadib markaad ilmo dhasho. Dhawaantaan ma dareentay murug ama niyad jab?</p> <p>Waa maxay xaaladaha caafimaad ee aad qabtay intii lagu jiray uurarkaagii hore?</p> <p>Meeqa ayuu ahaa miisaankaaga markaad umulaysay?</p> <p>Sigaarka ma cabtaa, ma isticmaashaa wax tubaako laga sameeyey, ama xanjada nikotiinka ah ama balastarka?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haddii ay haa tahay, badeeco nooc ee ayaad isticmaashaa? • Haddii aad sigaar cabto, imisa jeer ayaad maalinti cabtaa? <p>Intee jeer ayaad cabtaa khamriga ama isticmaashaa daroogada, ayna ku jirto marijuana?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadad intee le'eg? • Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay? <p><i>Ku qor Shahaadada Ilmaha Dhashay ama shaashada Kaqaybgalaha BF:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cunugaaga si caadi ah miyaad u dhashay mise waa lagugu soo qalay? • Cunugaagu ma wuxuu dhashay xilli hore? Meeqa asbuuc ayuu ku dhashay? • Meeqay ahaayeen muddada dhalashada iyo miisaanka cunugaagu?

Naas nuujinta – Su'aalaha Qiimaynta

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
ANTHRO/SHAYBAADHKA	(Haddii dhuuxu hooseeyo) muxuu dhakhtarkaagu kaaga sheegay dhuuxaaga?
QIIMAYNTA QOYSKA <i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i> <ul style="list-style-type: none"> • Soo Gaadhista Qiiqa Tubaakada ee Deegaanka • Qofka Daroogada isticmaala (6 bilood ee lasoo dhaafay.) (Ka dooro Kan loo xil saaray Shaashada Sababta Khatarta) 	<p>Dhawrkaan su'aalood ee soo socda waxay quseeyaan qoyskaaga iyo dadka kale ee gurigaaga ku nool.</p> <p>Dhowrki asbuuc ee lasoo dhaafay, adiga ama canugaada maku jirteen meel xiran (guriga, gaari dhexdiisa, goobta shaqada ama xarunta daryeelka maalinti ah, iwm.) iyadoo isla markaana uu qof sigaar ku cabayey ama ku jiidayey?</p> <p>Waligaa ma dareentay badbaado la'aan markaad guriga joogto? Ma ka cabsatay lamaanahaaga ama qof ehelkaaga ah?</p> <p>Dhakhaatiirta Caafimaadka ee ka Qaybgalayaasha:</p> <p>Dhakhtarka 1 _____</p> <p>Dhakhtarka 2 _____</p> <p>Dhakhtarka 3 _____</p> <p>Xagee ayaad ka maqashay xogta WIC? (<i>kaliya</i> waydii intaad ku jirto xaqiijinta koobaad)</p>
CUNTADA IYO CAAFIMAADKA <i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i> Walaacyada dhanka cuntada sida: <ul style="list-style-type: none"> • Daawooyinka Folic Acid oo aan Kugu filnayn (<400 mcg) • Daawooyinka Iodine oo aan Kugu filnayn (<150 mcg) • Daawooyin Khaldan ama Qaali ah • Pica • Cunto aad U xadidan 	<p>Hadda waxaan rabaa inaan diirada saaro cuntadaada. Maxaad ka ma qashay cunto la cuno markaad ilmaha naaska nuujinayso?</p> <p>Maxaa iska badelay cuntadaada hadda?</p> <p>Sidee ayaad u aragtaa cunista khudaarta iyo miraha?</p> <p>Maxaad cabtaa maalinta caadiga ah?</p> <p>Waa maxay feetamiinada ama daawooyinka kale ee kaalmaatiga ee aad cunto?</p> <p>Haddii aad ka badali karto hal wax cuntadaada, muxuu noqon lahaa?</p> <p>QIIMAYNTA CAAFIMAADKA</p> <p>Maxaa iska badelay caafimaadkaaga ilaa markii aqoonsiga lagu siiyay (sheeg taariikhda)?</p> <p>Maxaa iska badelay cuntadaada ama jimicsigaaga jirka?</p> <p>Waa maxay walaacyada aad ka qabto caafimaadkaaga, cuntada, ama jimicsiga jirka?</p>
DHAQAN-DHAQAAL	Su'aalo ikhtiyaari ah
SABABAHA LOO XILSAARAY KHATARTA	Haddaysan jirin khataro la ogaaday, u xilsaar: Aan Buuxinayn Tilmaamaha Cuntada

Su'aalaha Qiimaynta Umusha aan Naaska Nuujinayn

Hadalka horudhaca ah: Waxaan qof kasta waydiinaynaa dhawrkaan su'aalood ee soo socda. Waxay arintaani iga caawinaysaa inaan xog ka ogaado naftaada iyo qoyskaaga. Dhib miyaa ku jira haddaan ku waydiiyo dhawr su'aalood oo la xariira xaaladaada?

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
<p>XOGTA CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Xaaladaha caafimaadka sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isticmaalka Khamriga • Niyad Jabka • Xanuunka Sonkoroowga • Isku milanka Daroogada iyo Nafaqada • Adeegsiga Daroogada • Dhiig karka/Kor u kaca Cadaadiska dhiiga • Dulqaad la'aanta sonkorta • Isticmaalka Nikotiinka iyo Tubaakada • Xaaladaha caafimaadka Afka • Qaliinka Wayn ee Dhawaan lagugu sameeyay, Naxdinta Jireed, Gubashooyinka <p>Xaaladaha caafimaadka Ay ku jiraan PG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonkoroowga Uurka • Sonkoroowga Uurka (Taariikhda) • Sonkoroowga Uurka ee ilmaha Yar (Taariikhda) • Dhiig karka uurka (Taariikhda) <p>Taariikhda PG (khataraha ootomaatiga loo xisaabshay)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miisaanka Dhalashada Ilmaha ee Hooseeya ≤ 5 pounds 8 oz (Taariikhda) • Dhiciska ama Dhalmada Waqtigeeda Kasoo Hormarta <38 Asbuuc (Taariikhda) 	<p>(Haddaysan jirin WIC ama PG) meequu ahaa miisaankaagu kahor intaadan uurka yeelan?</p> <p>Waa maxay walaacyada aad ka qabto caafimaadkaaga?</p> <p>Mararka qaar waxaad dareemaysaa murug kadib markaad ilmo dhasho. Dhawaantaan ma dareentay murug ama niyad jab? Waa maxay xaaladaha caafimaad ee aad qabtay intii lagu jiray uurarkaagii hore?</p> <p>Sigaarka ma cabtaa, ma isticmaashaa wax tubaako laga sameeyey, ama xanjada nikotiinka ah ama balastarka?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haddii ay haa tahay, badeeco nooc ee ah ayaad isticmaashaa? • Haddii aad sigaar cabto, imisa jeer ayaad maalinti cabtaa? <p>Intee jeer ayaad cabtaa khamriga ama isticmaashaa daroogada, ayna ku jirto marijuana?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadad intee le'eg? • Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay? <p><i>Ku qor Shahaadada Ilmaha Dhashay ama shaashada ka qaybgalaha ee BF:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Meeqa ayuu ahaa miisaankaaga markaad umulaysay? • Cunugaaga si caadi ah miyaad u dhashay mise waa lagugu soo qalay? • Cunugaagu ma wuxuu dhashay xilli hore? Meeqa asbuuc ayuu soo hormaray? • Meeqay ahaayeen muddada dhalashada iyo miisaanka cunugaagu?
<p>ANTHRO/SHAYBAADHKA</p>	<p>(Haddii dhuuxu hooseeyo) muxuu dhakhtarkaagu kaaga sheegay dhuuxaaga?</p>

Su'aalaha Qiimaynta Umusha aan Naaska Nuujinayn

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
<p>QIIMAYNTA QOYSKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Soo Gaadhista Qiiqa Tubaakada ee Deegaanka • Qofka Daroogada isticmaala (6 bilood ee lasoo dhaafay.) (Ka dooro Kan loo xil saaray Shaashada Sababta Khatarta) 	<p>Dhawrkaan su'aalood ee soo socda waxay quseeyaan qoyskaaga iyo dadka kale ee gurigaaga ku nool.</p> <p>Dhowrki asbuuc ee lasoo dhaafay, adiga ama canugaada maku jirteen meel xiran (guriga, gaari dhexdiisa, goobta shaqada ama xarunta daryeelka maalinti ah, iwm.) iyadoo isla markaana uu qof sigaar ku cabayey ama ku jiidayey?</p> <p>Waligaa ma dareentay badbaado la'aan markaad guriga joogto? Ma ka cabsatay lamaanahaaga ama qof ehelkaaga ah?</p> <p>Dhakhaatiirta Caafimaadka ee ka Qaybgalayaasha:</p> <p>Dhakhtarka 1 _____</p> <p>Dhakhtarka 2 _____</p> <p>Dhakhtarka 3 _____</p> <p>Xagee ayaad ka maqashay xogta WIC? (<i>kaliya</i> waydii intaad ku jirto xaqiijinta koobaad)</p>
<p>CUNTADA IYO CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Walaacyada dhanka cuntada sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daawooyinka Folic Acid oo aan Kugu filnayn (< 400 mcg) • Daawoyin Khaldan ama Qaali ah • Pica • Cunto aad U xadidan 	<p>Hadda waxaan rabaa inaan diirada saaro cuntadaada.</p> <p>Maxaad ka taqaanaa cunto cunista kadib markaad dhasho?</p> <p>Maxaa iska badalay cuntadaada hadda?</p> <p>Sidee ayaad u aragtaa cunista khudaarta iyo miraha?</p> <p>Maxaad cabtaa maalinta caadiga ah?</p> <p>Waa maxay feetamiinada ama daawooyinka kale ee kaalmaatiga ee aad cunto?</p> <p>Haddii aad ka badeli karto hal wax cuntadaada, muxuu noqon lahaa?</p>
<p>DHAQAN-DHAQAAL</p>	<p>Su'aalo ikhtiyaari ah</p>
<p>SABABAHA LOO XILSAARAY KHTARTA</p>	<p>Haddaysan jirin khataro la ogaaday, u xilsaar: Aan Buuxinayn Tilmaamaha Cuntada</p>

Su'aalaha Qiimaynta ilmaha Jira 0-4 Bilood

Hadalka horudhaca ah: Waxaan qof kasta waydiinaynaa dhawrkaan su'aalood ee soo socda. Waxay arintaani iga caawinaysaa inaan xog ka ogaado naftaada iyo cunugaaga. Dhib miyaa ku jira haddaan ku waydiiyo dhawr su'aalood?

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)	
<p>XOGTA CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Xaaladaha caafimaadka sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isku milanka Daroogada iyo Nafaqada • Xasaasiyada Cuntada (saamaynta daran ee cuntada) • Xanuunka Uur Ku jirta • Xanuunada Hida sidayaasha iyo Fahanka • Xanuunka Lafaha • Xanuunada Kudhaca ilmaha ee Ka yimaada Maandooriyaasha (≤ 6 bilood.) • Xaaladaha Kale ee Caafimaad (saamaynaaya xaalada nafaqo) • Qaliinka Wayn ee Dhawaan lagugu sameeyay, Naxdinta Jireed, Gubashooyinka <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dhibaatooyinka dhanka Naas Nuujinta • Baahida/adeegsiga bamka naasaha • Tallaalada 	<p>Meeqay ahaayeen muddada dhalashada iyo miisaanka cunugaagu?</p> <p>Cunugaagu ma wuxuu dhashay xiligii la filaayay ama ka hor?</p> <p>Waa maxay walaacyada aad ka qabto caafimaadka cunugaaga?</p> <p>Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay oo cunugaagu utago dhakhtarka?</p> <p>Muxuu dhakhtarka cunugaagu ka yiri kobaca ama caafimaadka cunuga?</p> <p>Sidee quudintu u socotaa?</p>	
	<p>Haddii aad naas ka nuujiso cadad:</p>	<p>Haddii <u>aadan</u> naas nuujin:</p>
	<p>Intee jeer ayaad ilmaha naaska nuujisaa ama caanaha iska listaa?</p> <p>Cunugaagu ma quutaa wax aan ka ahayn caanaha naaska?</p> <p>(Hadday tahay haa) Da'dee markuu gaaro?</p> <p>Wax intee le'eg? (muddo 24 saac ahba)</p> <p>Meeqa jeer ayaad xafaayada ka badashaa cunugaaga 24 kii saac?</p> <p>Meeqa jeer ayuu ku xaaraa (shuban) xafaayadaha cunugaagu 24 kii saacba?</p>	<p>Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay oo cunugaagu naaska kaa nuugo?</p> <p>lisheeg sababta aad u joojisay naas nuujinta ama siinta ilmaha caanaha naaska?</p> <p>Cuntada ilmaha oo intee dhan ayaad siidaa 24 kii saacba?</p>
<p>ANTHRO/SHAYBAADHKA</p> <p>La wadaag shaxda kobaca</p>	<p>Sidee ayaad u aragtaa kobaca cunugaaga?</p>	
<p>QIIMAYNTA QOYSKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Soo Gaadhista Qiiqa Tubaakada ee Deegaanka 	<p>Dhawrkaan su'aalood ee soo socda waxay quseeyaan qoyskaaga iyo dadka kale ee gurigaaga ku nool.</p> <p>Dhowrki asbuuc ee lasoo dhaafay, adiga ama canugaada maku jirteen meel xiran (guriga, gaari dhexdiisa, goobta shaqada ama xarunta daryeelka maalinti ah, iwm.) iyadoo isla markaana uu qof sigaar ku cabayey ama ku jiidayey?</p>	

Su'aalaha Qiimaynta Ilmaha Jira 0-4 Bilood

	<p>Waligaa ma dareentay badbaado la'aan markaad guriga joogto? Ma ka cabsatay lamaanahaaga ama qof ehelkaaga ah?</p>				
<p>Shaashada Cascades</p>	<p>Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)</p>				
<ul style="list-style-type: none"> • Qofka Daroogada isticmaala (6 bilood ee lasoo dhaafay.) (Ka dooro Kan loo xil saaray Shaashada Sababta Khatarta) 	<p>Dhakhaatiirta Caafimaadka ee ka Qaybgalayaasha: Dhakhtarka 1 _____ Dhakhtarka 2 _____ Dhakhtarka 3 _____ Xagee ayaad ka maqashay xogta WIC? (<i>kaliya</i> waydii intaad ku jirto xaqijinta koobaad)</p>				
<p>CUNTADA IYO CAAFIMAADKA <i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i> Walaacyada dhanka cuntada sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barashada Hore ee Cuntooyinka Adag (< 6 bilood.) • Ku quudinta Cabitaan Sonkoraysan • Daawooyinka Kaalmaatiga Floride ka oo aan kugu filnayn (>= 6 bilood.) • Daawooyinka Kaalmaatiga feetamiin D ga oo aan kugu filnayn (< 400 IU) • Isku qaska Khaldan ee Cuntada Ilmaha • Daawooyin Khaldan ama Qaali ah • Isku Badalka Khaldan ee Caanaha Naaska/Cuntada ilmaha • Adeegsiga Khaldan ee Masaasada/Koobka • Inta Jeer oo uu Naaska Nuugo oo Kooban (>2 bilood.) • Taageero La'aanta Kobaca/Xarirka Quudinta • Cuntooyinka Sumaysan ee aan Cuni karo • Maaraynta/Kaydinta aan Amaanka Ahayn ee Caanaha Naaska/Foormulada • Quudin aad U xadidan 	<p>Inta Badan Daryeelayaashu waxay Su'aalo ka qabaan quudintooda. Waa maxay su'aalaha aad ka qabto? Sidee ayuu cunugaagu kuugu sheegaa marka uu baahan yahay? Sidee ayuu cunugaagu kuugu sheegaa marka uu dhargo?</p> <table border="1" data-bbox="846 756 1982 1076"> <thead> <tr> <th data-bbox="846 756 1373 813">Naas nuujinta:</th> <th data-bbox="1373 756 1982 813">Ku quudinta cunto:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="846 813 1373 1076"> <p>Markaad isticmaalayso masaasadaha, maxaad ku samaysaa caanaha naasaha kadib markaad ilmaha quudiso? Ma qorshaynaysaa inaad shaqada dib ugu laabato? Ma qorshaynaysaa inaad caanaha iska listo?</p> </td> <td data-bbox="1373 813 1982 1076"> <p>Daryeelayaashu waxay badanaa su'aalo ka qabaan u qasida cuntada ilmaha si sax ah? Sidee ayaad iskugu qastaa foormulada? Biyo noocee ah ayaad isticmaashaa? Maxaad ku samaysaa foormulada kadib markaad ilmaha quudiso?</p> </td> </tr> </tbody> </table> <p>Waa maxay feetamiinada ama daawooyinka kale ee kaalmaatiga ee aad siiso cunugaaga? Maxaad ku jeceshahay quudinta cunugaaga?</p>	Naas nuujinta:	Ku quudinta cunto:	<p>Markaad isticmaalayso masaasadaha, maxaad ku samaysaa caanaha naasaha kadib markaad ilmaha quudiso? Ma qorshaynaysaa inaad shaqada dib ugu laabato? Ma qorshaynaysaa inaad caanaha iska listo?</p>	<p>Daryeelayaashu waxay badanaa su'aalo ka qabaan u qasida cuntada ilmaha si sax ah? Sidee ayaad iskugu qastaa foormulada? Biyo noocee ah ayaad isticmaashaa? Maxaad ku samaysaa foormulada kadib markaad ilmaha quudiso?</p>
Naas nuujinta:	Ku quudinta cunto:				
<p>Markaad isticmaalayso masaasadaha, maxaad ku samaysaa caanaha naasaha kadib markaad ilmaha quudiso? Ma qorshaynaysaa inaad shaqada dib ugu laabato? Ma qorshaynaysaa inaad caanaha iska listo?</p>	<p>Daryeelayaashu waxay badanaa su'aalo ka qabaan u qasida cuntada ilmaha si sax ah? Sidee ayaad iskugu qastaa foormulada? Biyo noocee ah ayaad isticmaashaa? Maxaad ku samaysaa foormulada kadib markaad ilmaha quudiso?</p>				
<p>DHAQAN-DHAQAALE</p>	<p>Su'aalo ikhtiyaari ah Ogsoonow: Wax kasta oo aad galiso shaashadaan, Jimicsiga Jirka iyo liiska hoose ee Daawashada TV/Muqaalku wuxuu kaa rabaa inaad jawaab ka bixiso ilmaha hadda dhashay iyo kan ayaanta joogay.</p>				

Su'aalaha Qiimaynta ilmaha Jira 0-4 Bilood

SABABAHA LOO XILSAARAY KHTARTA -

Ilmaha Hooyada Xaqa Uleh WIC (<6 bilood)

Daryeel bixiyaha Awoodiisu Xadidan tahay si uu Go'aano Uga Gaaro Quudinta

Isticmaalka Maandoriyaasha (intaad uurka leedahay)

Haddaysan jirin khataro la ogaaday, u xilsaar: Aan Buuxinayn Tilmaamaha Quudinta

Su'aalaha Qiimaynta ilmaha Jira 5-8 Bilood

Hadalka horudhaca ah: Waxaan qof kasta waydiinaynaa dhawrkaan su'aalood ee soo socda. Waxay arintaani iga caawinaysaa inaan xog ka ogaado naftaada iyo cunugaaga. Dhib miyaa ku jira haddaan ku waydiiyo dhawr su'aalood?

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)	
<p>XOGTA CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Xaaladaha caafimaadka sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isku milanka Daroogada/Nafaqada • Xasaasiyada Cuntada (saamaynta daran ee cuntada) • Xanuunka Uur Ku jirta • Xanuunada Hida sidayaasha iyo Fahanka • Xanuunka Lafaha • Xanuunada Kudhaca ilmaha ee Ka yimaada Maandooriyaasha (≤ 6 bilood.) • Xaaladaha Kale ee Caafimaad (saamaynaaya xaalada nafaqo) • Qaliinka Wayn ee Dhawaan lagugu sameeyay, Naxdinta Jireed, Gubashooyinka <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dhibaatooyinka dhanka Naas Nuujinta • Baahida/adeegsiga bamka naasaha • Tallaalada 	<p>Meeqay ahaayeen muddada dhalashada iyo miisaanka cunugaagu?</p> <p>Cunugaagu ma wuxuu dhashay xiligii la filaayay ama ka hor?</p> <p>Waa maxay walaacyada aad ka qabto caafimaadka cunugaaga?</p> <p>Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay oo cunugaagu utago dhakhtarka?</p> <p>Muxuu dhakhtarka cunugaagu ka yiri kobaca ama caafimaadka cunuga?</p> <p>Sidee quudintu u socotaa?</p>	
	<p>Haddii aad naas ka nuujiso cadad:</p>	<p>Haddii <u>aadan</u> naas nuujin:</p>
	<p>Intee jeer ayaad ilmaha naaska nuujisaa ama caanaha iska listaa?</p> <p>Cunugaagu ma quutaa wax aan ka ahayn caanaha naaska? (adeegso tilmaamo qodobaysan)</p> <p>(Hadday tahay haa) Da'dee markuu gaaro?</p> <p>Cunugaaga masiisaa wax cuntooyinka la qaso ah? (Hadday tahay haa) Cadad intee le'eg?</p> <p>Cunugaagu ma quutaa wax aan ka ahayn caanaha naaska waqti xaadirkaan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Hadday tahay haa) Waa maxay? Wax intee le'eg? (muddo 24 saac ahba) 	<ul style="list-style-type: none"> • Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay oo cunugaagu naaska kaa nuugo? • Isheeg sababta aad u joojisay naas nuujinta ama siinta ilmaha caanaha naaska?
<p>ANTHRO/SHAYBAADHKA</p> <p>La wadaag shaxda kobaca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sidee ayaad u aragtaa kobaca cunugaaga? • (Kadib 6 billood haddii dhuuxu hooseeyo) muxuu dhakhtarkaagu kaaga sheegay dhuuxa cunugaaga? 	
<p>QIIMAYNTA QOYSKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Soo Gaadhista Qiiga Tubaakada ee Deegaanka • Qofka Daroogada isticmaala (6 bilood ee lasoo dhaafay.) 	<p>Dhawrkaan su'aalood ee soo socda waxay quseeyaan qoyskaaga iyo dadka kale ee gurigaaga ku nool.</p> <p>Dhowrki asbuuc ee lasoo dhaafay, adiga ama canugaada maku jirteen meel xiran (guriga, gaari dhexdiisa, goobta shaqada ama xarunta daryeelka maalinti ah, iwm.) iyadoo isla markaana uu qof sigaar ku cabayey ama ku jiidayey?</p> <p>Waligaa ma dareentay badbaado la'aan markaad guriga joogto? Ma ka cabsatay lamaanahaaga ama qof ehelkaaga ah?</p>	

Su'aalaha Qiimaynta Ilmaha Jira 5-8 Bilood

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
(Ka dooro Kan loo xil saaray Shaashada Sababta Khatarta)	<p>Dhakhaatiirta Caafimaadka ee ka Qaybgalayaasha: Dhakhtarka 1 _____ Dhakhtarka 2 _____ Dhakhtarka 3 _____</p> <p>Xagee ayaad ka maqashay xogta WIC? (<i>kaliya</i> waydii intaad ku jirto xaqiijinta koobaad)</p>
<p>CUNTADA IYO CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Walaacyada dhanka cuntada sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barashada Hore ee Cuntooyinka Adag (< 6 bilood.) • Ku quudinta Cabitaan Sonkoraysan • Daawooyinka Kaalmaatiga Floride ka oo aan kugu filnayn (>= 6 bilood.) • Daawooyinka Kaalmaatiga feetamiin D ga oo aan kugu filnayn (< 400 IU) • Isku qaska Khaldan ee Cuntada Ilmaha • Daawooyin Khaldan ama Qaali ah • Isku Badalka Khaldan ee Caanaha Naaska/Cuntada ilmaha • Adeegsiga Khaldan ee Masaasada/Koobka Taageero La'aanta Kobaca/Xarirka Quudinta • Cuntooyinka Sumaysan ee aan Cuni karo • Maaraynta/Kaydinta aan Amaanka Ahayn ee Caanaha Naaska/Foormulada • Quudin aad U xadidan 	<p>Inta Badan Daryeelayaashu waxay Su'aalo ka qabaan isbadallada ku dhaca qaabka cunugoodu wax u cunaayo. Mawduucyada ugu badan qaarkood ayaa ka yimaada dhadhanka iyo taabashada iyo barashada caano ku cabista koobka.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maxaad ka ma qashay bilaabista cuntooyinka adag? • Ma biloowday inaad cunugaaga barto adeegsiga koobka? • Waa maxay feetamiinada ama daawooyinka kale ee kaalmaatiga ee aad siiso cunugaaga? • Maxaad ku jeceshahay quudinta cunugaaga?
<p>DHAQAN-DHAQAAL</p>	<p>Su'aalo ikhtiyaari ah</p> <p>Ogsoonow: Wax kasta oo aad galiso shaashadaan, Jimicsiga Jirka iyo liiska hoose ee Daawashada TV/Muqaalku wuxuu kaa rabaa inaad jawaab ka bixiso ilmaha hadda dhashay iyo kan ayaanta joogay.</p>
<p>SABABAHA LOO XILSAARAY KHTARTA</p>	<p>Ilmaha Hooyada Xaqa Uleh WIC (<6 bilood) Daryeel bixiyaha Awoodiisu Xadidan tahay si uu Go'aano Uga Gaaro Quudinta Isticmaalka Maandoriyaasha (intaad uurka leedahay) Haddaysan jirin khataro la ogaaday, u xilsaar: Aan Buuxinayn Tilmaamaha Quudinta</p>

Su'aalaha Qiimaynta Ilmaha Jira 9-11 Bilood

Hadalka horudhaca ah: Waxaan qof kasta waydiinaynaa dhawrkaan su'aalood ee soo socda. Waxay arintaani iga caawinaysaa inaan xog ka ogaado naftaada iyo cunugaaga. Dhib miyaa ku jira haddaan ku waydiiyo dhawr su'aalood?

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)	
<p>XOGTA CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Xaaladaha caafimaadka sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Xanuunka Wadnaha • Isku milanka Daroogada iyo Nafaqada • Xasaasiyada Cuntada (saamaynta daran ee cuntada) • Xanuunka Uur Ku jirta • Xanuunada Hida sidayaasha iyo Fahanka • Xanuunka Lafaha • Qaliinka Wayn ee Dhawaan lagugu sameeyay, Naxdinta Jireed, Gubashooyinka • Xaaladaha Kale ee Caafimaad (saamaynaaya xaalada nafaqo) <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dhibaatooyinka dhanka Naas Nuujinta • Baahida/adeegsiga bamka naasaha • Tallaalada 	<p>Meeqay ahaayeen muddada dhalashada iyo miisaanka cunugaagu?</p> <p>Cunugaagu ma wuxuu dhashay xiligii la filaayay ama ka hor?</p> <p>Waa maxay walaacyada aad ka qabto caafimaadka cunugaaga?</p> <p>Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay oo cunugaagu utago dhakhtarka?</p> <p>Muxuu dhakhtarka cunugaagu ka yiri kobaca ama caafimaadka cunuga?</p> <p>Sidee quudintu u socotaa?</p>	
	<p>Haddii aad naas ka nuujiso cadad:</p>	<p>Haddii <u>aadan</u> naas nuujin:</p>
	<p>Intee jeer ayaad ilmaha naaska nuujisaa ama caanaha iska listaa?</p> <p>Cunugaagu ma qutaa wax aan ka ahayn caanaha naaska? (adeegso tilmaamo qodobaysan)</p> <p>(Hadday tahay haa) Da'dee markuu gaaro?</p> <p>Cunugaaga masiisaa wax cuntooyinka la qaso ah? Hadday tahay haa, cadad intee le'eg?</p> <p>Cunugaagu ma qutaa wax aan ka ahayn caanaha naaska waqti xaadirkaan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • (Hadday tahay haa) Waa maxay? Wax intee le'eg? (muddo 24 saac ahba) 	<p>Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay oo cunugaagu naaska kaa nuugo?</p> <p>lisheeg sababta aad u joojisay naas nuujinta ama siinta ilmaha caanaha naaska?</p>
<p>ANTHRO/SHAYBAADHKA</p> <p>La wadaag shaxda kobaca</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sidee ayaad u aragtaa kobaca cunugaaga? • (Haddii dhuuxu hooseeyo) muxuu dhakhtarkaagu kaaga sheegay dhuuxa cunugaaga? 	

Su'aalaha Qiimaynta Ilmaha Jira 9-11 Bilood

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
<p>QIIMAYNTA QOYSKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Soo Gaadhista Qiiqa Tubaakada ee Deegaanka • Qofka Daroogada isticmaala (6 bilood ee lasoo dhaafay.) (Ka dooro Kan loo xil saaray Shaashada Sababta Khatarta) 	<p>Dhawrkaan su'aalood ee soo socda waxay quseeyaan qoyskaaga iyo dadka kale ee gurigaaga ku nool.</p> <p>Dhowrki asbuuc ee lasoo dhaafay, adiga ama canugaada maku jirteen meel xiran (guriga, gaari dhexdiisa, goobta shaqada ama xarunta daryeelka maalinti ah, iwm.) iyadoo isla markaana uu qof sigaar ku cabayey ama ku jiidayey?</p> <p>Waligaa ma dareentay badbaado la'aan markaad guriga joogto? Ma ka cabsatay lamaanahaaga ama qof ehelkaaga ah?</p> <p>Dhakhaatiirta Caafimaadka ee ka Qaybgalayaasha:</p> <p>Dhakhtarka 1 _____</p> <p>Dhakhtarka 2 _____</p> <p>Dhakhtarka 3 _____</p> <p>Xagee ayaad ka maqashay xogta WIC? (<i>kaliya</i> waydii intaad ku jirto xaqiijinta koobaad)</p>
<p>CUNTADA IYO CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Walaacyada dhanka cuntada sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ku quudinta Cabitaan Sonkoraysan • Daawooyinka Kaalmaatiga Floride ka oo aan kugu filnayn (≥ 6 bilood.) • Daawooyinka Kaalmaatiga feetamiin D ga oon kugu filnayn (< 400 IU) • Isku qaska Khaldan ee Cuntada Ilmaha • Daawoyin Khaldan ama Qaali ah • Isku Badalka Khaldan ee Caanaha Naaska/Cuntada ilmaha • Adeegsiga Khaldan ee Masaasada/Koobka • Taageero La'aanta Kobaca/Xarirka Quudinta • Cuntooyinka Sumaysan ee aan Cuni karo • Maaraynta/Kaydinta aan Amaanka Ahayn ee Caanaha Naaska/Foormulada • Quudin aad U xadidan 	<p>Mawduucyada ugu badan qaarkood ayaa la xariira koobka, barashada cuntooyinka qoyska iyo u wareegista cabista caanaha. Xog iga sii waqtiyada cuntada aad la cunto cunugaaga.</p> <p>Waa maxay feetamiinada ama daawooyinka kale ee kaalmaatiga ee aad siiso cunugaaga?</p> <p>Maxaad ku jeceshahay quudinta cunugaaga?</p> <p>Maxaad doonaysaa inaad xog dheeri ah ka hesho?</p>
<p>DHAQAN-DHAQAAL</p>	<p>Su'aalo ikhtiyaari ah</p> <p>Ogsoonow: Wax kasta oo aad galiso shaashadaan, Jimicsiga Jirka iyo liiska hoose ee Daawashada TV/Muqaalku wuxuu kaa rabaa inaad jawaab ka bixiso ilmaha hadda dhashay iyo kan ayaanta joogay.</p>
<p>SABABAHA LOO XILSAARAY KHTARTA</p>	<p>Daryeel bixiyaha Awoodiisu Xadidan tahay si uu Go'aano Uga Gaaro Quudinta Icticmaalka Maandoriyaasha (intaad uurka leedahay)</p> <p>Haddaysan jirin khataro la ogaaday, u xilsaar: Aan Buuxinayn Tilmaamaha Quudinta</p>

Su'aalaha Qiimaynta Ilmaha

Hadalka horudhaca ah: Waxaan qof kasta waydiinaynaa dhawrkaan su'aalood ee soo socda. Waxay arintaani iga caawinaysaa inaan xog ka ogaado naftaada iyo cunugaaga.

Dhib miyaa ku jira haddaan ku waydiiyo dhawr su'aalood?

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
<p>XOGTA CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Xaaladaha caafimaadka sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isku milanka Daroogada iyo Nafaqada • Xasaasiyada Cuntada (saamaynta daran ee cuntada) • Xanuunka Uur Ku jirta • Xanuunada Hida sidayaasha iyo Fahanka • Dulqaad la'aanta sonkorta • Xaaladaha caafimaadka Afka • Qaliinka Wayn ee Dhawaan lagugu sameeyay, Naxdinta Jireed, Gubashooyinka <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tallaalada 	<p>Meeqay ahaayeen muddada dhalashada iyo miisaanka ilmahaagu?</p> <p>Ilmahaagu ma dhashay xili ku aadan markii la filaayay inuu dhasho?</p> <p>Goorma ayay ahayd markii ugu danbaysay ee aad u tagto dhakhtarka cunugaaga?</p> <p>Waa maxay walaacyada dhakhtarka cunugaagu ka qabto caafimaadka cunuga?</p> <p>Waa maxay walaacyada aad ka qabto?</p>
<p>ANTHRO/SHAYBAADHKA</p> <p>La wadaag shaxda kobaca</p>	<p>Muxuu dhakhtarka cunugaagu kaaga sheegay kobaca ilmaha?</p> <p>Ma doonaysaa inaad aragto shaxda kobaca cunugaaga?</p> <p>Sidee ayaad u aragtaa kobaca cunugaaga?</p> <p>(Haddii dhuuxu hooseeyo) Muxuu dhakhtarka cunugaagu kaaga sheegay dhuuxa cunuga?</p>
<p>QIIMAYNTA QOYSKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Soo Gaadhista Qiiqa Tubaakada ee Deegaanka • Qofka Daroogada isticmaala (6 bilood ee lasoo dhaafay.) (Ka dooro Kan loo xil saaray Shaashada Sababta Khatarta) 	<p>Dhawrkaan su'aalood ee soo socda waxay quseeyaan qoyskaaga iyo dadka kale ee gurigaaga ku nool.</p> <p>Dhowrki asbuuc ee lasoo dhaafay, adiga ama canugaada maku jirteen meel xiran (guriga, gaari dhexdiisa, goobta shaqada ama xarunta daryeelka maalinti ah, iwm.) iyadoo isla markaana uu qof sigaar ku cabayey ama ku jiidayey?</p> <p>Waligaa ma dareentay badbaado la'aan markaad guriga joogto? Ma ka cabsatay lamaanahaaga ama qof ehelkaaga ah?</p> <p>Dhakhaatiirta Caafimaadka ee ka Qaybgalayaasha:</p> <p>Dhakhtarka 1 _____</p> <p>Dhakhtarka 2 _____</p> <p>Dhakhtarka 3 _____</p> <p>Xagee ayaad ka maqashay xogta WIC? (<i>kaliya waydii intaad ku jirto xaqiijinta koobaad</i>)</p>

Shaashada Cascades	Su'aalo (su'aalaha farta waawayn ku qoran waa qasab)
<p>CUNTADA IYO CAAFIMAADKA</p> <p><i>Dhagayso oo qiimayn ku samee</i></p> <p>Walaacyada dhanka cuntada sida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ku quudinta Cabitaan Sonkoraysan • Daawooyinka Kaalmaatiga Floride ka oo aan kugu filnayn (> 6 bilood.) • Daawooyinka Kaalmaatiga feetamiin D ga oo aan kugu filnayn (< 400 IU) • Kaalmaatiga Caanaha oo Khaldan • Daawooyin Khaldan ama Qaali ah • Adeegsiga Khaldan ee Masaasada/Koobka • Taageero La'aanta Kobaca/Xarirka Quudinta • Pica • Cuntooyinka Sumaysan ee aan Cuni karo • Caanaha Lagu yareeyay ama Aanba Lahayn dufanka (12-23 bilood.) • Cunto aad U xadidan 	<p>Waxaa la joogaa waqtigii daryeeluhu su'aalo ka qabi lahaa cuntada ilmihisa.</p> <p>Sidee ayaad u aragtaa cunto cunista cunugaaga?</p> <p>Ma jirana noocyo cuntooyin oo cunugaagu uusan cuni karin sabab la xariirta xasaasiyaad ama sababo kale?</p> <p>Sidee ayuu dareemaa cunugaagu markuu cuno khudaarta iyo miraha?</p> <p>Muxuu cabaa cunugaagu maalinta caadiga ah?</p> <p>Waa maxay feetamiinada ama daawooyinka kale ee kaalmaatiga ee aad siiso cunugaaga?</p> <p>Waa maxay waxa ugu badan ee kugu farax galiya wax cunista cunugaaga?</p> <p>Haddii aad ka badeli karto hal wax cuntada cunugaaga, muxuu noqon lahaa?</p> <p>QIIMAYNTA CAAFIMAADKA</p> <p>Maxaa iska badalay caafimaadka cunugaaga ilaa markii aqoonsiga lagu siiyay (sheeg taariikhda)?</p> <p>Maxaa iska badalay cuntada cunugaaga ama jimicsigiisa jirka?</p> <p>Waa maxay walaacyada aad ka qabto caafimaadka cunugaaga, cuntada, ama jimicsiga jirka?</p>
<p>DHAQAN-DHAQAAL</p>	<p>Su'aalo ikhtiyaari ah</p> <p>Ogsoonooww: Wax kasta oo aad galiso shaashadaan wuxuu kaa raba inaad ka doorato Jimicsiga Jirka iyo liiska hoose ee Daawada TV/Muqaal.</p>
<p>SABABAHA LOO XILSAARAY KHTARTA</p>	<p>Xirfado Kooban oo Ku aadan Nafaqo Wanaagsan ama Gaarista Go'aannada Quudinta</p> <p>Haddaysan jirin khataro la ogaaday, u xilsaar:</p> <p>Aan Buuxinayn Tilmaamaha Quudinta Aan Buuxinayn Tilmaamaha Cuntada</p>