

FARXADEYDA!



Buugga Leyliga

Waan wanaagsanahay.

Magaceyga waa _____.

Midab mari!

Waxaan
ahay ilmo
wanaagsan!

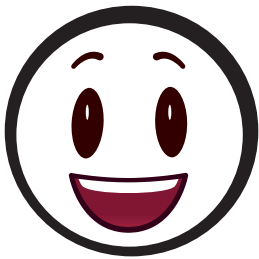


Ma jiro qof dhameystiran.
Waa in aan isku kalsoonaadaa!

Waa in la tixgeliyaa dareenkeyga!

Iyada oo aan loo eegin sida aad dareemeyso, **dareenkaaga waa mid muhim ah** waayo waxa ay naga caawineysaa in aan adiga wax kaa ogaano. Sidoo kale dareenkaaga waa mid muhim ah dadka ku daryeelaya oo ku caawinaya. **Wax dhib ah kuma jiro in aad qof la wadaagto sida aad dareemeyso** si lagaaga caawiyo dareenkaaga.

Midabee sawirka u taagan sida aad iminka dareemeyso.



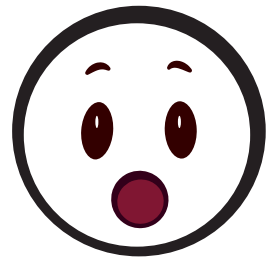
Farxad



Murugo



Xanaaq



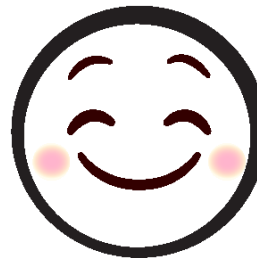
Cabsi



Daal



Ka xumaan



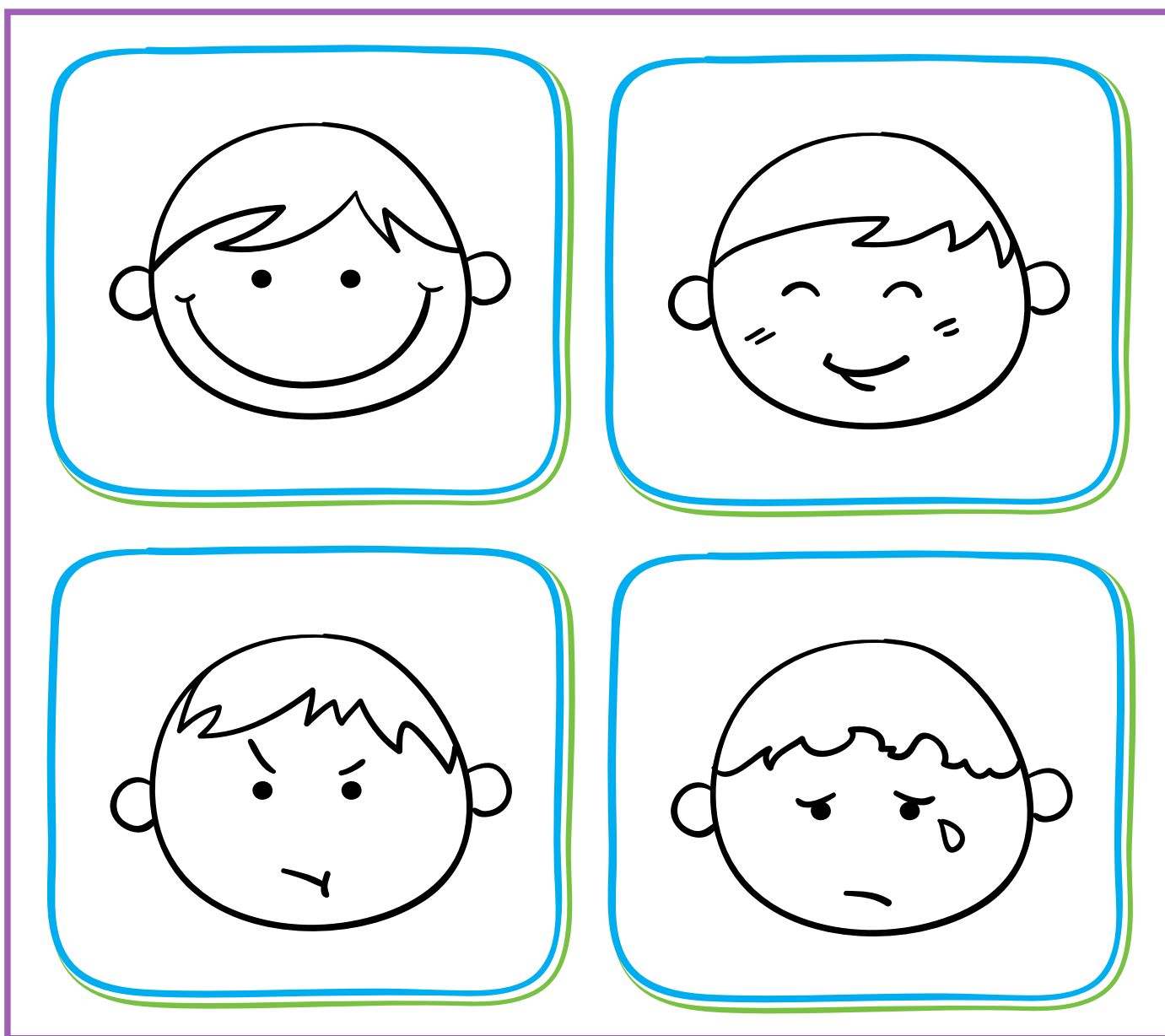
Xishood

Neefta qaado oo is daji.

Marka aan jahwareero, waxaa jira waxyaabao aan sameyn karo oo nafteyda ku dajin karo si aan u wanaagsanaado.

- 1 Sidee ayaad ku ogaataa in aad jahawareertay? Waxaa laga yaabaa in wadnahaagu xoog u garaaco, waxa laga yaabaa in aad xanaaq dareento ama aad dooneyso in aad ooyso, ama wajigaagu soo kaduudmo.

Midabee sawirka aad is leedahay waxa uu u taagan yahay jahawareer!



2 Markan, dooro mid ka mid ah sawirada boggan. Dooro sawirka u taagan hal shay oo aad sameyn laheyd marka aad dareento in aad jahawareertay. Wax dhib ah kuma jiro in aad wax ka badan hal sawir midabeeyso.

Midabee sawirka u taagan dhamaan midabada aad jeceshahay!



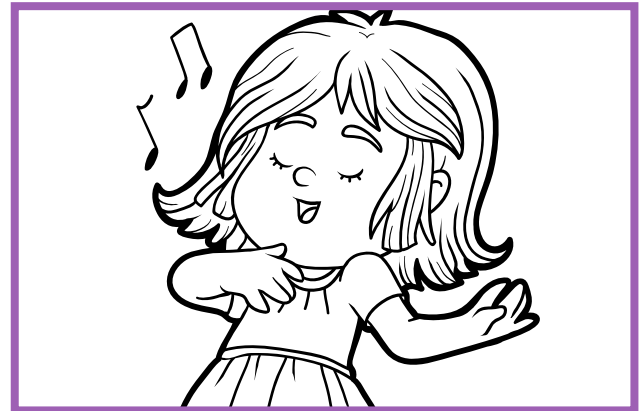
Raadso saaxiib aad la ciyaarto



Si fiican neefta uga qaado sanko oo ka soo saar afkaaga (sida oo buufinaya buufin balaaran)



Weydiiso caawinaad qof weyn



Hees ku luuqee



Sawir sawirkaaga



Waxaan ahay ilmo naxariis badan!

Dadka kale oo wanaag u sameyso waa mid aad loo tixgelinayo, waana wax wanaagsan!

Xusuuso markii ugu dambeysay oo qof uu fidiyey fal naxariis leh. Sidee ayaad dareemeysaa?

Waxa aan dareemay _____.

Marka aad u naxariisato qofka kale waxa uu dareemayaa farxad iyo inuu yahay qof muhim ah.

Goobaabin geli u sawirka u taagan talaabada naxariista ah ee aad qaadi doonto todobaadkan.



Dheh
“mahadsanid”



caawinaad
ka geyso
suxuunta



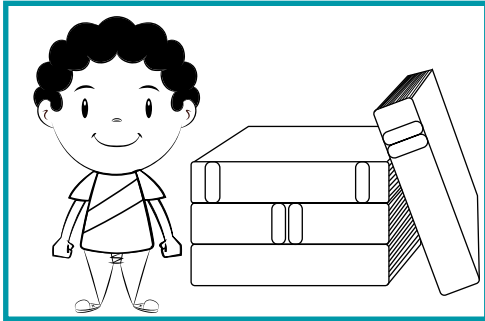
Qof kale hab sii
si aad farxad u
geliso

Buuxi meelaha banaan:

Waxa aan doo tay in a n u nax riisto qof ka ta oo la
ku mo.

Waxyaabaha aan nafteyda ku jeclahay.

Goobaabin kale, ama sawir waxyaabaha aad ku wanaagsan tahay!



Waxaan ahay qof
caqli badan!



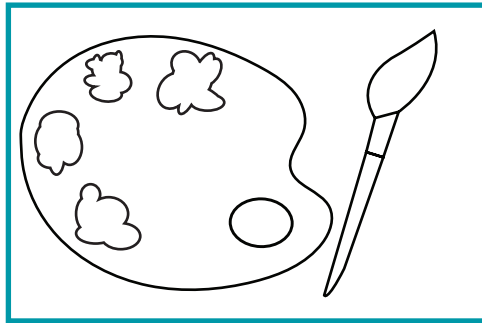
Saaxibaday ayaan
ka qosliyaa!



Waan naxariis
badnahay!



Waan ku wanaagsanahay
ciyaaraha!



Waxa aan leeyahay
hal abuur!



Waxa aan ahay
geesi!



Tabar badan ayaa
iga buuxda!



➤ Sawir waxyaabaha aad ku
wanagsan tahay!



Waxyaabaha wanaagsan.

Kor ugu akhri naftaada maalin kasta. Tani waxa ay kaa caawineysaa in aad maalinta si wanaagsan ku biloowdo!



Waxa aan sameyn karaa waxyaabo badan oo wanaagsan.



Nafteyda aad baan ula hanweynahay.

Waxa aan xalin karaa dhibaatooyinkayga.

Waxa aan wax ka bartay khaladkeyga oo aan ka gudbay.

Waxa aan isku dayey sida ugu wanaagsan.

Waxa aan sameyn karaw axyaabaha igu adag.



Ra'yigeeyga waa muhim.

Sida aan iminka ahay ayaan ku wanaagsanahay.



Waxa aan ahay qof caqli badan oo awood badan.

Dadka kale wey i jecel yihiin.

Mar kale waan isku dayi karaa.

Wax dhib ah kuma jiro in aad khalad sameyso.

Haddii aan sameeyo wax aan markiiba ii habooneyn, waxa aan markiiba:

- Caawinaad weydiisnayaa qof weyn
- Waxa aan wax ka bartaa khaladaadkeyga
- Niyad wanaag ku joogaa
- isku dayaa in aan wax kale qabto

- _____
- _____



Qor fikradahaaga ee waxa aad sameyn laheyd marka ay noqdaan sida aad dooneyso waxyaabaha aad sameyneyso.

Maxaa la sameeyaa marka aad dareento isku buuq ah?

Haddii ay jiraan wax ku welwel gelinaya, halkan waxaan kuugu soo gudbinayaa waxyaabo aad sameyn karto oo naftaada caawin kara:

- Saaxiib la sheekeyso
- Naftaada u sheeg “in aa sameyn karto!”
- Neefta hoos u qaado
- Naftaada si wanaagsan ula hadal
- Hurdo kugu filan seexo
- Samee waxyaabaha aad jeceshahy si aad walwarka isaga yareyso
- Dibadda u bax oo dabeecadda daawo
- Waqti kaligaa ah naftaada la qaado
- Qoraal ka samee
- Naftaada u sheeg in aad ka gudubto



Xusuusnoow, waad ka gudbi kartaa!

Maxaad yeeleysaa haddii uu qof ku maago?

Haddii qof ku xumeeyo, kugu shaacireysto, ama dhaawac niyadda ah kuu geysto waxaa lagu magacaabaa faduulin.



Haddii faduulin la ii geysto, waxa aan balan qaadayaa...

- Noqo geesi** — ka dhaqaaq oo ka jeeso kuwa ku faduulinaya. Is difaac oo u sheeg qofka ku faduulinaya inuu joojiyo. Ka dibna, iska dhag in aadan dooneyn in aad tusto qofka ku faduulinaya in aadan dan ka laheyn.
- Qof weyn u sheeg** — waalid, ayeeyo/awoowe, eedo ama adeer, waalid ku soo korsaday, macalin tababare, la taliyaha dugsigaa, ama maamulaha.

Faduulinta waa mid dhaawaceysa kuwa kale waxayna ilmuhu dareemaan in ay cabsadaan. Haddii aad dareento in lagu geystay faduulin, u sheeg qof aad ku kalsoon tahay, sida qof weyn oo kale.

- Ha noqon qof dib u gurta**
Naftaada daji. Qofka ku faduulinaya waa in aad u sheegtaa inuu joojiyo ama ka soco oo ka dhaqaaq.
- Ka digtoonoo qofka ku faduulinaya oo saaxiibo isku xiran sameyso**
Isku day in aad markasta ardayda kale ku dhex jirto , wada socotaan ama macalimiinta la joogto marka:
 - Tagto suuliga aad marka fasalka oo dhan suuliga wada aado (isticmaalayo)
 - Cuntada ardayda kale la cun.
 - Fariiso xagga hore ee baska.
 - Saaxiib la soco meel kasta oo qofka ku faduulinaya uu joogo, fasalada dhexdooda iyo meelaha lagu nasto.

Magac _____



Fasal _____

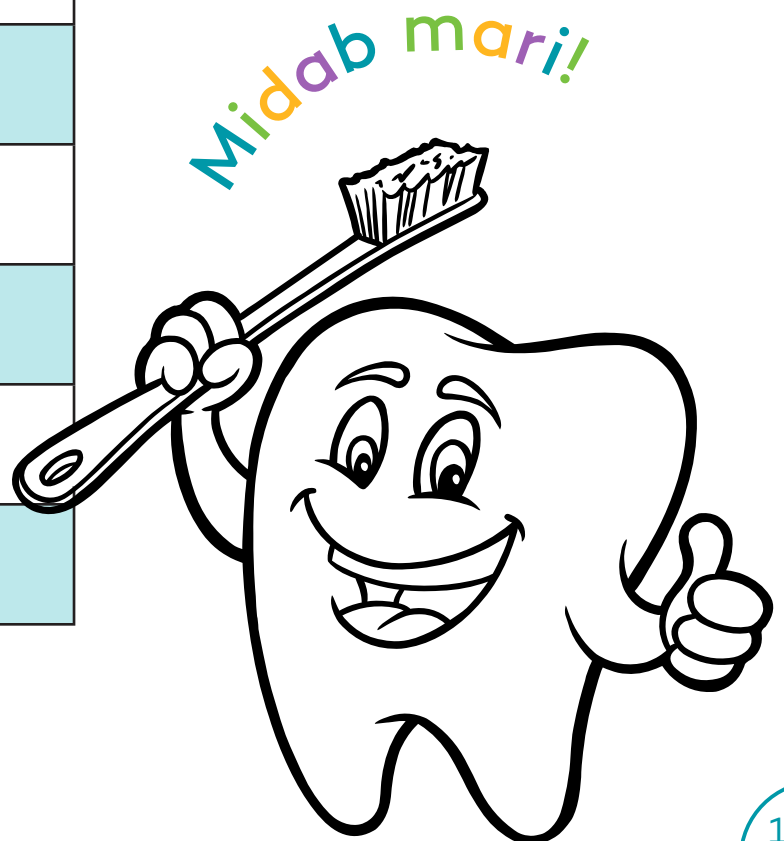
Saxiix _____

Sida aan naftayda u daryeelayo Afka ayaan cadayanayaa maanta!

Sax ku calaamadee ✓ mar kasta oo aad cadayato ilkaha dhexdooda aad nadiifiso.

Ilkahaaga cadayo oo dhexdooda nadiifi **laba jeer maalintii**, maalin kasta oo dhakhtarka ilkaha u tag laba jeer sanadkii. Marka aad ilmahaaga daryeesho, jirkaaga oo dhan ayey caawineysaa!

	 Subax	 Habeen
Isniin		
Talaado		
Arbaco		
Khamiis		
Jimce		
Sabti		
Axad		



Midab mari!



J Waxa ay u taagan tahay jimicsi

Heesta aan ugu jeclahay waa: _____

Ciyaarsiiska aan ugu jeclahay waa: _____

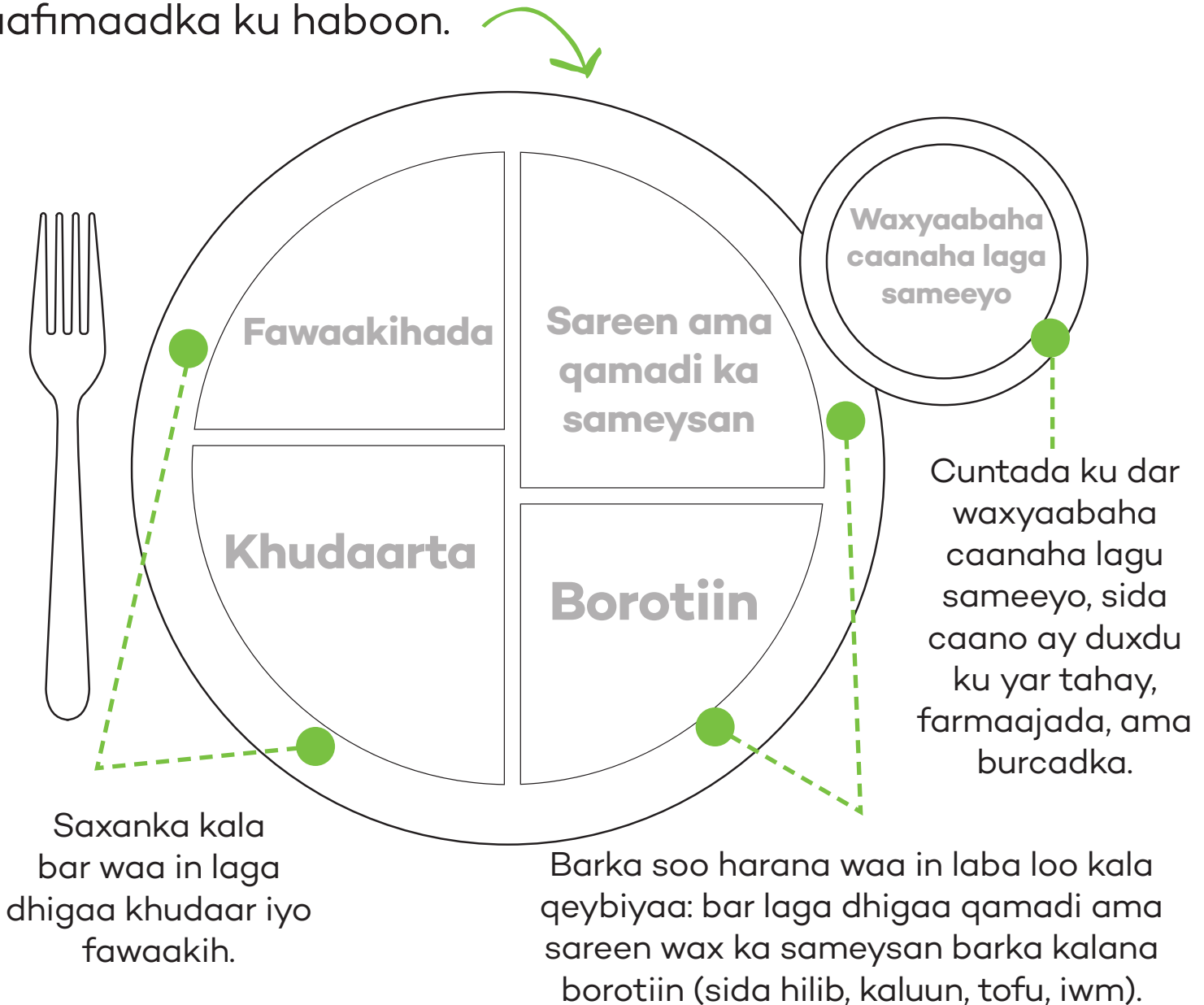
Jimicsiga waa mid farxad leh, taasoo aad ku sameyn karto meeshii aad doonto! Shido heesta aad ugu jeceshahay oo ku samee qoob ka ciyaar! Ilaa heesta ka dhamaato. Wad qoob ka ciyaarka!



Waxaan doortaa cunto caafimaad leh.

Marka aan cuno cunto caafimaadka u wanaagsan, waxa aan dareemaa caafimaad waxaanan helaa tamar dheeraad ah oo aan ku sameeyo waxyaabaha aan jeclahay in aan sameeyo sida in aan saaxiibaday la ciy aaro!

Halkan ayaan kuugu sheegeynaa waxa loola jeedaa cunto caafimaadka ku haboon.



Sawir ama midabee dhamaan cuntada aad ka jeceshahay koox kasta

Biyaha ayaa ugu WANAAGSAN

Waxaan ku ilaalin karaa caafimaadkeyga aniga jirkeyga biyo ku filan siiya. Biyaha waa sida ugu wanaagsan ee jirka lagu qoyn karo!

Ilmuhu waxa ay u baahan yihiin 4 ilaa 6 koob oo biyo ah maalintii si ay u ilaaliyaan caafimaadkooda!



Ku sawir waji
farxad ka muuqato
koob kasta oo biyo
ah oo aad cabto
maanta.



Xilliga seexashada

Waxyaabo isku mid ah oo aad sameyso ka hor inta aadan seexan habeenkii waxaa la dhahaa waxyaabaha soo noqnoqda. **Waxyaabaha soo noqnoqda** waxa ay kaa caawineysaa in aad horay u seexato, si wanaagsan u seexato oo caafimaad aad dareento. Waxaa intaas dheer, nasasho wanaagsan oo aad hesho waxa ay jirkaaga ka caawineysaa in jirkaaga iyo maskaxdaadu caafimaad, awood iyo **farxad** ku nagaadaan!

Qorshaha seexashadeyda caafimaadka ku haboon

Waax maxay waxyaabaha aad sameyso ka hor inta aadan seexan?

TALAABADA 1aad:

Waxa ugu horeeya ee aad inta badan sameyneyso waa in aad damiso dhamaan shaashada ugu yaraan saacad ka hor inta aadan sariirta tagin. Shaashada waxaa loola jeedaa Telefishinada, tabletka, telefoonada gacanta, iyo ciyaaraha caruurta. Talaabada ugu dambaysa waa in aad sariirta tagto.

TALAABADA 2aad:

Ka dooro 4 ama 5 waxyaabood oo aad sameyn karto habeen kasta oo u kala hormari sida aad u sameyso. Sida aad u kala horumariso waxyaabaha aad sameyso in aadan seexan ka hor.

Qor waxyaabaha aad mar kasta sameyso sida aad u kala horumariso:

1. Dami dhamaan shaashada
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

ABAAL MARIN FARXAD LEH

Hambalyo, ilmahaagu waa ilmo caafimaad qaba!



Abaal marintaan waxaa la siiyey



Si aad u dhameystirto Molina's Farxadda ee Midabeynta iyo Buugga Leyliga. Waxaad qaaday talaabooyin aad wax kaga baraneyso caafimaadkaaga aad baanan kuula hanweynahay. Shaqo wanaagsan!



Halkan ADIGA ayaan u joognaa!

Si aad xog dheeraad ah uga ogaato sida aad caawinaad ugu heli karto caafimaadka iyo fayo qabka ilmahaaga, soo wac (888) 999-2404 (TTY: 711) ama soo booqo molinahealthcare.com/WI

