

# Fariimaha Xiliga Hargabka Iyo Durayga



## Ma dooneysaa in aad ka badbaado hatgabka iyo durayga xilliga qaboonaha?

Waad ka badbaadeysaa haddii aad raacdo tilmaamaha hoos ku xusan.

### Siyaabaha looga badbaado in xanuun kugu dhaco

- Gacmahaaga dhaq inta badan.
- Gacmahaaga ku nadiifi biiyo diiran iyo saabun.
- Waqti fiican sii si aad u nadiifo farahaaga dhexdooda oo nadiif u noqdaan.



### Waa maxay sababta ay tan kuu caawineyso?

- Gacmo dhaqashada waa habka ugu wanaagsan ee looga hortegi karo xanuunka.
- Waa 20 ilbiriqsi oo aad gacantaada saabuun si wanaagsan ugu dhaqdo si aad uga nadiifiso jeermiga.

- Ha taataaban sankaa, indhahaaga iyo afkaaga.



- Taasi waxa ay caawineysaa in aadan sii fidin jeermiska. Waxa kale oo ay caawineysaa inuusan jirkaaga soo gelin.

- Af dabool saar sankaa iyo afkaaga marka aad qufaceyso. (Gacmahaaga haku daboolin!)



- Taasi waxa ay caawineysaa in ay joojiso fidiitaanka jeermiska.

- Ka fogoow dadka qaba durayga ama hargabka.



- Taasi waxa ay caawineysaa in jeermis uusan kaasoo gaarin dadka xanuunsa.

- Ka fikir in aad xirato af dabool.



- Xirashada af daboolka waxa ay kaa ilaalisaa fayraska uu ka mid yahay kan keenaa durayga. Waxa kale oo ay kaa caawineysaa fidiitaanka jeermiska.

- Qaado talaalka durayga sanad kasta.
- Molina waxa ay bixisaa talaalka durayga oo lacag la'aan ah.

- Talaalka oo aad qaadato waa ka hortagga ugu wanaagsan. Waxaa haboon in aad qaadato talaalka bilowga xilliga deyrta, inta uusan bilaaban xilliga durayga.

## Calaamadaha durayga:

- Madax xanuun
- Qandho aad u daran (101 darajo ama ka sareysa)
- In aad dareemeyso daal uu xanuun wehliyo, gaar ahaan gacmaha, lugaha, iyo dhabarka
- Qufac qalalan oo aad u xun
- Diif ama cabur sankaha
- Dhuun xanuun

## Sidee ayuu kuugu dhici karaa durayga?

Duraygu si fudud ayuu dadku isugu gudbiyaa. Adiguna waxa aad ku fidin kartaa:

- Hindhiso, qufac, ama taabashada dadka kale.
- Taabashada waxyaabaha uu taabtay qof duray qaba sida gacan qabsiga albaabka, ama koobabka biyaha lagu cabo.

## Maxaad yeeleysaa marka u duray kugu dhaco?

Haddii uu duray kugu dhaco, waa in aad:

- Guriga joog oo nasoo.
- Cabitaan badan cab oo cunto wanaagsan cun, cunto isu dheelitiran.
- Ka fogaow dadka kale.
- Nadiifi oogada sare ee telefoonka, furayaasha iyo gacan qabsiga albaabada.
- Waxa aad la soo xiriiri kartaa PCP haddii aad wax su'aal ah qabto oo ku saabsan calaamadaha durayga ama hargabka. Haddii aad wax su'aal ah oo ku saabsan caafimaadka aad qabto oo aadan la xiriiri karin PCP, soo wac khadka la talinta kalkaaliyayaasha ee **(888) 275-8750** afka Ingiriisiga ama **(866) 648-3537** afka Isbaanishka (**TTY: 711**).
- Ha booqan qolka gargaarka degdegga ah haddii aad isku aragto dhuun xanuun, calool xanuun, hargab, duray, barar jirkaha, ama muruq xanuun. Waqti fara badan ayaa kaaga lumaya waxaadna ka fogaaneysaa dadka xanuunsan. Xusuusnoow: Gargaarka degdegga ah ee dhabta ah waa marka ay naftaadu khatar ku jirto oo caafimaadkaaga dhibaato halis ah oo soo food saarto.



## Yaa u baahan talaalka?

- Qof kasta oo da'diisu ka weyn tahay 6 bilood ama ka weyn ayaa u baahan talaalka.
- Haddii aad xasaasiyad ka qaado ukunta ama talaalka, tani adiga kuma khuseyso.

## Neefta iyo durayga

Waxa aynu dhamaanteen ogsoonahay sida uu duraygu qofka ugu xumaan karo. Haddii aad neef qabto, durayga oo kugu dhaca waxa ay keeni kartaa dhibaato ka sii daran. Waxaa laga yaabaa inaad is weydiineyso waa maxay sababtu? Sababaha qaar ka mid ah waa kuwan:

- Haddii aad neef qabto, hawo mareenka waa mid bararsan oo aad xasaas u ah.
- Marka aad durayga ku xanuunsato, calaamadaha xanuunka (qufaca, hindhisada) waxa ay culeyys dheeraad ah saartaa hawo neefsiga.
- Culeyskaas dheeraadka ah ee ka dhasha durayga waxa ay keeni kartaa dhibaato balaaran. Waxaa laga yaabaa in dhibaato culus aad kala kulanto neefsiga ama caabuq halis ah kugu dhasho sida sambabada oo biyo kaa galaan ama borankiito.

Haddii calaamahada neefta kugu sii xumaadaan marka uu duray kugu dhaco, la xiriir dhakhtarkaaga neefta. Dhakhtarkaaga ayaa laga yaabaa inuu wax ka bedelo daawada aad neefta u qadaato inta aad xanuunsan tahay.