

Waxyaalaha Xiiqda Kiciya Gurigaaga



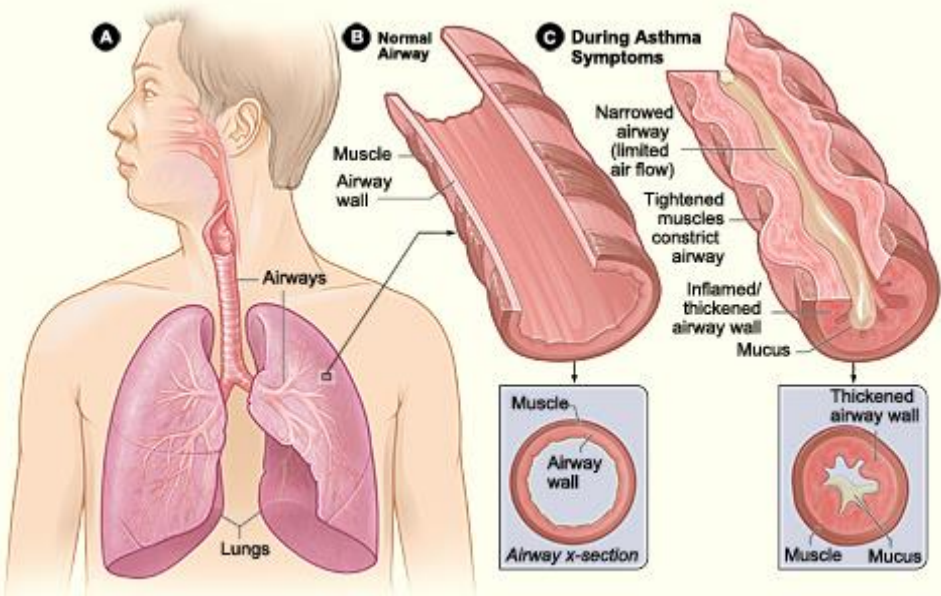
*Aqoon korodhsi bulsho oo kor loogu qaadayo
caafimaad fiican.*



Wada-hadalka maanta waxa kujiri doona:

- Guudmar astaamaha xiiqda
- Guudmarka waxyaalaha xiiqda kiciya gudaha guriga iyo sida loo suuliyo
- *Wada-hadal:* waxaynu isku qaybin 3 kooxood oo kusalaysan luuqadda
- *Dib uga warbixi: dib-u-eegi su'aalaha iyo wada-sheekaysiga ka dhacay kooxaha yaryar*

Xiiqdu waa xaalad daba-dheer taasi oo ku keenta marin-haweedyada qofka inay caabuqaan, inay noqdaan qaar cidhiidhi ah soona saara dhareer dheeraad ah.



Astaamah xiiqda waxa kujira:

- Qufac
- Hiinraag
- Neefsiga oo yaraata
- Laabta oo giigsanaata



Waxa jira daawayno loogu talagalay in lagu maareeyo astaamaha xiiqda. Dhakhtarkaaga oo kaliya ayaa go'aamin kara haddii aad qabto xiiq, iyo daawaynta kugu habboon.



Haddii aad u malaynayso in adiga ama qof ka tirsan qoyskaaga laga yaabo inuu qabo xiiq, booqo dhakhtarkaaga daryeelka koowaad si uu kuu baadho.

Dadka xiiqda qaba, u-bandhigannaanta waxyaalaha qaar ayaa kicin kara astaamaha xiiqda, taasi oo sidoo kale loo *yaqaan xiiq kicin*. Waxyaalo badan oo keena sida badan waxa laga helaa guryaha.

Waxyaalaha keena xiiqda waxa kujira:

- Qiiqa
- Cadarka
- Shidista fooxa (uunsiga)
- Caaryada
- Kutaanta ili-ma-aragtayga ah ee boodhka guriga kujirta
- Baranbarada
- Boodhka dhogorta rabbaayadda
- Qalabka shidaalka guba
- Waxyaalo kale



Ka Ilaalinta Waxyaalaha Kiciya Gurigaaga:

Qiiqa

- Ha u oggolaan dadku inay sigaarka ku cabbaan gurigaaga. Dadku dibadda ha ku soo cabbaan.
- Ha oggolaan in sigaar lagu cabbo baabuurkaaga.
- Ha ku shidin foox gurigaaga



Caaryada

Caaryadu waxay ku badataa oogooyinka qoyan. Si aad uga taqalusto qoyaanka dheeraadka ah gurigaaga:

- Daar marawaxadda marka qubayska
- Nadiifi biyaha taagan
- Isticmaal huur baabiiye
- Oggolow socodka hawada
- Beddel qoryaha, siliigga gidaarka iwm. ee qoyaanku waxyeelay



Kutaanta ili-ma-aragtayga ah ee boodhka guriga ku jirta

Kutaanta ili-ma-aragtayga ah ee boodhka gurigu waa noole yaryar oo cuna maqaarka dhintay. Aad ayey u yaryar yihiin oo ma arki kartid, laakiin saxaradooda ayaa kiciya karta xiiq.

- Biyo kulul ku dhaq gogosha sida badan
- Isticmaal barkimooyinka iyo gogosha xasaasiyadda aan laga qaadin
- Boodhka ka tun oogooyinka guriga oo dhan
- Meesha ka saar sijaayadaha, daahyada iyo farnijarka dunta ah - waxa ku urura boodhka



Baranbarada

Boodhka baranbarada waa xiiq kiciye aad u xoog badan. Si aad uga taqalusto baranbarada:

- Meesha ka saar ilaha biyaha
- Si adag u xidh cuntooyinka kabadhka kujira
- Ka nadiifi hambooyinka cuntada miisaska, marfishyada iyo dhulka maalin kasta
- Dil baranbarada adiga oo isticmaalaya dabin (MAYA bamamka kutaanta)
- Meesha ka qaad qashinka ay baranbaradu ku nooshahay



Boodhka dhogorta xawayaanka rabbaayadda ah

Boodhka dhogortu waa unugyada maqaarka ee dhintay ee xayawaanka. Boodhka dhogorta bisaduhu waxay kiciyaan caadi ahaan xiiqda si ka badan ta eyda. Si aad uga taqalusto boodhka dhogorta:

- Ka taqalus xawayaanka rabbaayadah ah, haddii ay suurogal tahay
- Ha oggolaan xawayaanka rabbaayadi inay soo gasho qolka hurdada
- U maydh xawayaanka rabbaayadda ah sida badan
- Mishiinka boodhka nadiifi meelaha xawayaanka rabbaayaduhu seex ku ciyaaraan
- Dhaq gacmaha iyo qaadista xawayaanka



Qalabka Shidaalka Guba

Kuwan waxa kujira shooladaha, moofoyinka, kululeeyayaasha barxadaha iwm. kuwaasi oo guba shidaal (xaabo, gaasta dabiiciga ah, gaasta faynuusyada). Qalabka shidaalka guba waxay soosaari karaan hawooyin, qiiq ama radka kiciya xiiqda iyo sidoo kale kaarboon mono-ogayska sunta ah (CO).

- Isticmaal dareemayaasha CO
- Isticmaal marawaxadda hawada saarta madbakha
- Ha isticmaalin shooladda si aad u kululayso guriga
- Kaliya isticmaal kulayliyaasha aan ku shaqayn koronto kuwaasi oo u neefsada dibadda
- Nidaamka kululaynta ha la hubiyo dhuunta qiiqa guriga ka saarta ha la nadiifiyo sannad kasta



Kumaa la wacaa haddii dulin gurigaaga kujiro?

1. Mulkiilaha Gurigaaga
2. Xeerka Fulinta
Lewiston: 513-3125
Auburn: 333-6600
3. Kaalmada Sharciga Pine Tree: 784-
1558

Falanqayn

Hadda aynu ku qaadano 20 daqiiqo
su'aalaha iyo falanqayn dheeraad ah

Mawduuca laga fekerayo: waxyaalaha
keena xiiqda gurigaaga, tallaabooyinka
xiga ee tirtirista

Xidhitaan

Maxay ahaayeen su'aalaha iyo
mawduucyada la falanqeeyay?

Macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan
waxyaalaha keena xiiqda ee gurigaaga, la
xidhiidh Healthy Androscoggin 207-795-
5990 ama iimeylkal
info@healthyandroscoggin.com

Waxa kuu soo diyaariyey:

Healthy Androscoggin and
Catholic Charities

