Kulamada 1-3	**Hagaha Kaqaybqaataha** **Kormeerka Lagu eegaayo Badqabka Guud Daryeelka Carruurta ee Qoyska**
Dib loo saxay 2023	**6 saacadood**

Xuquuqda lahaanshaha iyo Xadidnaanta Isticmaalka iyo Mas'uuliyadaha ka dhalanaya

Manhajkaan waxaa lagu diyaariyay maalgalin ay bixisay Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota. Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota wax wakiil ah kama ahan wax mas'uuliyad ahna kama saarna isticmaalkiisa ama natiijadiisa. Manhajkaan dib looma soo saari karo, lama koobin karo, lama iibin karo ama si kale looma qaybin karo ayada oo aan oggolaansho qoraal ah laga haysan Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota.

Si aad u codsato ogolaansho qoraal ah oo ku saabsan isticmaalka ama dib usoo saarista qayb kamid ah manhajkaan, iimayl u dir DHS.Child.Care@state.mn.us.

Si aad u hesho tixraacyada tababarka dheeraadka ah, khayraadka, buugaagta iyo waxyaabo kale, booqo bogga khayraadka koorsada oo lifaaqiisu halkaan ku jiro ama aad ka helayso koodhka QR ee dhanka midig!

Qeexitaanka Koorsada:

Koorsadaan taxanaha ku salaysan ee loogu talagalay bixiyeyaasha cusub ee Daryeelka Carruurta ee Qoyska waxay buuxinaysaa shuruudaha adeegga ka hor ah ee Shati-bixinta iyo sidoo kale shuruudaha caafimaadka iyo badqabka ee ka socda Sanduuqa Horumarinta Daryeelka Carruurta. Kaqaybgalayaashu waxay sahmin doonaan Xeerka MN ee 9502 ee heerarka shati-bixinta iyo dhaqamada ugu fiican ee ku aadan caqabadaha ay la kulmaan barnaamijyada daryeelka carruurta ee qoyska. Waxaanu eegi doonaa xeeladaha bixiyaha xanaanada carruurta uu ka hirgelin karo goobtiisa dhexdeeda.

Kormeerka Lagu eegaayo Badqabka Guud, Daryeelka Carruurta ee Qoyska Kulanka 1: Caafimaadka iyo Badqabka

Aaga Tusmada Qaabdhismeedka Aqoonta iyo Kartida (KCF) iyo Meelaha ay ka kooban tahay CDA
Aagaga Nuxurka Hanaanka Aqoonta Aasaasiga ah iyo Howlkarnimada iyo Qaybaha Nuxurka CDA halkaan ayay ku qoran yihiin si ay ka qaybqaateyaasha uga caawiyaan fahamka kartiyada iyo nuxurka waxyaabaha looga hadlaayo tababarkaan.

Qaybta Nuxurka KCF: VIIB: Caafimaadka, Badqabka, iyo Nafaqada – 2 saacadood (Heerka 1)

Qaybta Nuxurka CDA: Qaybta Nuxurka 1: Qorsheynta deegaan waxbarasho oo badbaado ah; oo caafimaad qaba

Ujeedooyinka Waxbarashada

- Lagu sharaxo qaababka lagu yareynaayo faafitaanka cudurada faafa, oo ay ku jiraan badqabka cuntada, Taxaddarada Caadiga ah, nadaafada/adeegsashada daawada nadaafada/jeermis ka-dilidda, dhaqida gacmaha, badelida xafaayada/gelida musqusha, hubinada caafimaadka maalinlaha ah, iyo dhaqamada ugu fiican ee la xiriira cudarada qofka looga reebaayo.
- Aqoonso xeerarka shatiga ee la xiriira ka hortagga/ka jawaabista xasaasiyada, ka warbixinta cudurada faafa, maareynta/tuurista dheecaanada jirka ka yimaada, daawo-siinta, iyo soo sheegista waajibka ah.
- Aqoonso noocyada si xun ula dhaqmida ilmaha, oo ay ku jirto Waxyeellada ka dhalata jugta madaxa loo geysto, iyo calaamadaha u dhigma.

Ajendaha Kulanka 1:

A. Soodhaweyn iyo Horudhac
B. Caafimaadka Carruurta: Dhaawacyada, daawo-siinta, xasaasiyadaha, iyo neefta
   a. Daawo Bixinta
   b. Xasaasiyadaha
   c. Neefta
   d. Ka Baxsan Dhaawaca Aasaasiga ah
   e. Badqabka Cuntada
C. Jirrada Carruurnimada iyo Cudurka Faafa
   a. Wada-Xiriirka
   b. Kahortagga iyo Xakameynta Cudurada Faafa
   c. Jeermisyada Dhiiga Raaca
   d. Daryeelidda Carruurta Jirran
D. Ka Hortaga Xadgudubka iyo Dayacaada
   a. Waa maxay Xadgudub iyo Dayacaad?
   b. Kahortaga Xadgudubka
   c. Soo sheegista Waajibka ah
E. Soo Afmeerista – Soo Koobidda iyo Dib-u-milicsiga

Foomamka/ dukumiintiyada looga baahan yahay cunug kasta oo ku jira daryeelka carruurta ee qoyska:

- Qorista iyo Qabanqaabooyinka (Loo baahan yahay in la buuxiyo lana geliyo faylka cunug kasta)
- Foomka Tallaalka MDH
- Ogeysiiska Mas'uuliyadda Caymiska (Loo baahan yahay haddii bixiyaha daryeelka UUSAN lahayn caymis ama daboolista caymiska ay isbeddesho kadib markii cunugga la diiwaangeliyay)
- Xogta Xasaasiyadda (Loo baahan yahay in la buuxiyo lana geliyo faylka cunug kasta oo qaba wax xasaasiyad ah oo la og yahay)
- Oggolaanshaha Siinta Daawooyinka uu Dhakhtar Qoray iyo Kuwa Dhakhatar Uusan Qorin (oggolaansho qoraal ah ayaa loogu baahan yahay daawooyinka, kareenka qorraxda, sunta cayayaanka, iyo alaabada xafaayadda)
- Foomam dheeraad ah ayaa laga hadli doonaa gadaal dambe ee tababarkan waxaana laga yaabaa in loo baahdo sida ay u khuseeyaan, sida hurdada dhallaanka, safarka, barkadda macmalka ah/dabbaasha

Nadiifinta iyo Xalka Jeermis Dilaha

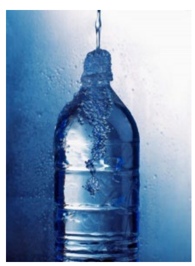
Warankiilo Ku Dar Biyo (MDH Sida Loo Qaso Milanka Warankiilada):

• Maalin kasta, si aad u diyaariso milan jeermis-dile, 2 qaado oo 8% warankiilo ah ku qas 1 quart oo biyo ah.

• Biyaha aad warankiilada ku qastay oo ku jira caagadaha buufinta oo lagu qoray waxa ku jira (oo ku qoran taariikhda la qasay) dhig meel aysan ka gaarin ilmaha.

• Sagxadaha marka hore ku dhaq saabuun ama shaambo iyo biyo.

• Ku buufi biyaha jeermis-dilaha una oggolow inay hawada ku qalalaan.



2 qaado oo 8% warankiilo ah **+** **1 quart biyo ah** **+** **Isticmaal caagada wax lagu buufiyo**

Hawlo-maalmeedka Nadiifinta, Jeermis-dilista, iyo Tirtirista (laga soo xigtay Caring for Our Children)

- **Nadiifinta:** habka farsamada nadiifinta iyadoo la isticmaalayo **saabuun ama shaambo iyo biyo si loo saaro wasakhda**, burburka, iyo jeermisyo badan. Waxay sidoo kale meesha ka saartaa burburka aan muuqan ee farageliya jeermis-dilista.
- **Tirtirida sagxadaha:** Habka kiimikada ah ee lagu yaraynayo tirada jeermiska keenaya cudurka ee saaran sagxadaha la nadiifiyay oo laga dhigo heer badbaado ah. Ereygani waxaa loo adeegsadaa iyadoo loo tixraacayo **sagxadaha ay taabtaan cuntada ama alaabo-alaabayda/walxaha la geliyo afka.**

- **Jeermis dilista:** Habka kiimiko ah oo isticmaala waxyaabo gaar ah oo lagu burburinayo jeermisyada waxyeellada leh (marka laga reebo duleelada bakteeriyada) ee saaran sagxadaha deegaanka (sida **musqulaha iyo dhulka, sagxadaha lagu beddelo xafaayadaha, iyo sagxadaha kale ee la gaarsiiyo dhiigga ama dheecaanada kale ee jirka)**

Tilmaamaha Daawo Bixinta

Haddii daryeelaha ay tahay inuu bixiyo daawo, raac tilmaamahaan iyo dhaqamada ugu fiican sida ku qeexan shanta saxnaan ee Daawo Bixinta:

1. ***Bukaanka Saxda ah****- Ka hor inta aadan bixin daawo, hubi magaca cunugga ee ku qoran daawada iyo cunugga qaadanayo daawada inay isku qof yihiin.*
2. ***Daawada saxda ah****- Isbarbardhig tilmaamaha ku qoran iyo tilmaamaha uu qoray waalidka ee oggolaanshaha qoran ee lagu siinayo daawada si aad u xaqiijisid inay isku mid yihiin. Xaqiiji daawada inay hadda tahay oo aysan dhicin.*
3. ***Kuurada saxda ah****- Waalidiintu waa inay daawada la keenaan aalad wax lagu cabbiro oo sax ah. U bixi daawada si waafaqsan tilmaamaha.*
4. ***Dariiqa iyo habraaca saxda ah*** *Dhaq gacmaha ka hor inta aadan bixin daawada. Daawooyinka waxaa loo qaabeeyey furka iyo oogada jirka halka laga isticmaalayo, sida: Afka (dareerayaasha/dhibcaha afka laga qaato, kaniinada, kaabsolada), Indhaha (garoojooyinka indhaha), Dhegaha (garoojooyinka dhegaha), Sanka (garoojooyinka sanka iyo buufimada), Marinka hawada (buufimaha iyo budada sanka laga jiido), Dabo-nicista (dabo-nicista — badanaa adke ahaan), Maqaarka (saliido, kareemo, boomaatooyin) sidaas darteed raac tilmaamaha uu bixiyo xirfadlaha daryeelka caafimaadka. Marna daawo ha ku qasin masaasada ilmaha, biyo, ama juus ilaa tilmaamaha sidaas lagu sameynayo ay ka yimaaddaan xirfadle qaabilsan daryeelka caafimaadka ilmaha.*
5. ***Wakhtiga saxda ah****- Ka hubi waalidka maalin kasta si aad u ogaato markii kuuradi u dambaysay la siiyay si aad u hubiso marka kuurada xigta la filayo. Kuurooyinka ay tahay in la siiyo dhowr jeer maalin kasta waa in si siman loogu kala dhaxaysaa wakhtiga saacadaha uu soo jeedo cunugga ilaa inti macquul ah. Diiwaangeli kuurada iyo wakhtiga daawada la siiyay cunugga. Marka daawada la dhammaysto, ay dhacdo, ama ay dhammaato, weelasha daawada u celi qoysaska si ay u fogeeyaan.*

Iyo ugu dambaynti, daawooyinka oo dhan (oo ay ku jiraan daawooyinka la iska soo iibsaday iyo kuwa dhakhtar uu qoray) waa in lagu kaydiyaa meel aysan ilmuhu marin u heli karin.

DAAWO BIXINTA iyo XASAASIYADAHA

Waa maxay qaar ka mid ah dhaqamada ugu fiican iyo shuruudaha daawo bixinta iyo xasaasiyadaha?

Sideen u Joogtayn Doonaa Deegaan Caafimaad Qaba

1.
2.
3.
4.

Milicsiga Kulanka 1

Dib-u-eeg liiska foomamka/dukumiintiyada looga baahan yahay cunug kasta oo ku jira daryeelka carruurta ee qoyska ee ku yaalla bogga 3:

Qor 3 tallaabo oo aad qaadayso ama su'aalo aad qabto oo la xiriira shuruudaha shati-bixinta iyo/ama dukumiintiga loo baahan yahay in lagu taageero caafimaadka iyo badqabka carruurta …

Ayadoo lagu saleynaayo waxa aan bartay, qaar kamid ah waxyaabaha aan qorsheynaayo in aan sameeyo …

Xiisadaan ayaa i siisay inaan bilaabo in aan ka fakaro…

Kulanka 1 - Leyliyada

- Layliga Is-daryeelista – fadlan ugu yaraan 30 daqiiqo ku qaado inaad daryeesho naftaada, nafis, ama iska yaree culayska laga bilaabo hadda iyo kulanka xiga ee aynu kulmayno.

HABRAACYADA CAAFIMAADKA IYO BADQABKA EE KULANKA 1

- Siinta Daawooyinka - Xarumaha Qaranka ee Carruurnimada Hore
- Mu'asasada Cudurka Neefta iyo Xasaasiyadda ee Maraykanka
- Caring for Our Children: Heerarka Waxqabadka Caafimaadka iyo Badqabka ee Qaranka

- Websaydka Cudurada Faafa ee Hennepin County ee Daryeelka Carruurta iyo Dugsiyada
- Jadwallada Talaalka ee ka socda Waaxda Caafimaadka MN
- Xeerarka MN, Cutubka 9502 iyo Qawaaniinta MN, Cutubka 142 (Haddii aadan si fiican wax uga aqoon shati-bixinta daryeelka carruurta ee qoyska ee Minnesota, fadlan akhri Hagaha Noqoshada Bixiye Daryeelka Carruurta ee Qoyska oo Ruqsad-haysta DHS-8013 (PDF) - buug-gacmeed loogu talagalay dadka danaynaya inay noqdaan bixiyaha daryeelka carruurta ee qoyska oo ruqsad-haysta oo ku dadaal inaad daawato taxanayaasha muuqaalada Barashada Horudhaca ah ee Daryeelka Carruurta ee Qoyska ee laga heli karo webseedka DHS.
- Xarunta Qaran ee Xanuunka Ruxista Ilmaha
- Kahortaga iyo Ka Jawaabista Xaaladaha Degdega ah ee Kadhasha Falcelinada Cuntada iyo Xasaasiyada
- Cudurada Ay Tahay in La Sheego ee ka socda Waaxda Caafimaadka MN
- Hagaha Kheyraadka Soo Sheegayaasha Waajibku Saaran Yahay ee Walaacyada Si Xun Ula Dhaqanka Carruurta ee ay daabacday DHS
- Siyaasadda Soo Sheegista Waajibka ah ee Si Xun Ula Dhaqanka Carruurta Yaryar
- Stop It Now
- Barnaamijka Cuntada Daryeelka Carruurta iyo Dadka Waaweyn ee Waaxda Beeraha ee Maraykanka (USDA)
- Waa Maxay Farqiga u Dhexeeya U Dulqaadasho La'aanta Cuntada iyo Xasaasiyadda Cuntada? – Mayo Clinic

Kormeerka Lagu eegaayo Badqabka Guud, Daryeelka Carruurta ee Qoyska Kulanka 2: Badqabka iyo Khataraha

Qaybta Nuxurka Hanaanka Aqoonta iyo Howlkarnimada (KCF, Knowledge and Competency Framework) Iyo Qaybaha Nuxurka CDA.

Nuxurka Hanaanka Aqoonta Aasaasiga ah iyo Howlkarnimada Iyo Qaybaha Nuxurka CDA halkaan ayay ku qoranyihiin si ay ka qaybqaateyaasha uga caawiyaan fahamka waxa ay yihiin qaybaha howlkarnimada, nuxurka iyo/ama waxyaabaha muujinaya looga hadlo tababarkaan.

Qaybta Nuxurka KCF: VIIB: Caafimaadka, Badqabka, iyo Nafaqada – 2 saacadood (Heerka 1)
Qaybta Nuxurka CDA: Qaybta Nuxurka 1: Qorsheynta deegaan waxbarasho oo badbaado ah; oo caafimaad qaba

Ujeedooyinka Waxbarashada

- Aqoonsashada heerarka ruqsad bixinta ee Xeerka 2 ee MN iyo dhaqamada ugu fiican ee badqabka
- Aqoonsashada xeeladaha lagu xalliyo caqabadaha kormeerka/ilaaninta ee lagula kulmo deegaanka daryeelka carruurta ee qoyska
- Aqoonsashada qaababka ay looga sii tabaabushaysto si loo xaqiijiyo badqabka dhismaha iyo goobaha

Ajendaha Kulanka 2:

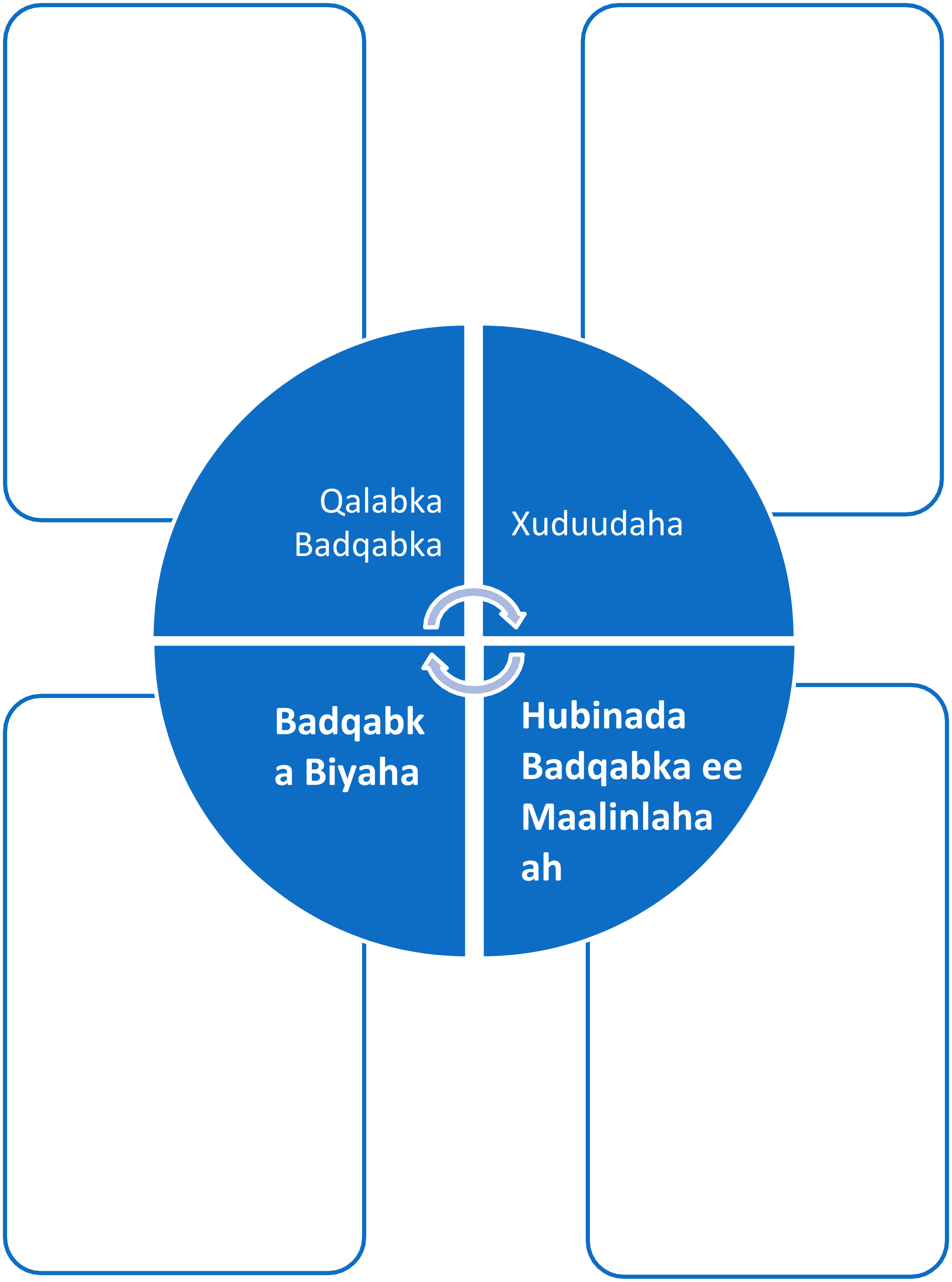
A. Soo Dahawaynta iyo Dib-u-eegista Leyliga
B. Badqabka Guud; Khataraha Agabka iyo Deegaanka
    a. Badqabka Xayawaanka Rabbaayadda iyo Xakameynta Cayayaanka
    b. Maadooyinka Sunta ee Gudaha ama Banaanka
    c. Alaabaha Khatarta ah
    d. Badqabka Alaabaha iyo Badeecadaha

C. Badqabka Gudaha
    a. Khataraha Goobaha Gudaha ku yaala
    b. Ilaalinta Goobaha Gudaha ku yaala
D. Hurdada Badqabka ah
E. Badqabka Bannaanka iyo Baabuurka
    a. Khataraha Banaanka
    b. Badqabka Bannaanka
    c. Horay u sii Fikirista
    d. Xeeladaha Kormeerka ee Bannaanada
    e. Badqabka Baabuurka
F. Soo Koobid iyo Milicsi

WAA IKHTIYAARI WEYDIIMAHA YAREYNTA KHATARTA

1. Heerkulka biyaha ee sinkiyada/tuubooyinka ay isticmaali karaan carruurtu waa inaysan ka badnaan ______ darajo Fahrenheit si looga hortago in ilmuhu ku gubtaan.	110, 120, 130, ama carruurta waxay keliya isticmaali karaan biyo qabow
2. Jaranjarooyinka ah saddex tallaabo ama ka badan waa inay leeyihiin geeso la cuskado.	Run ama Been?
3. Aagga furan ee u dhexeeya geeska la cuskado iyo jaanta jaraanjarada waa in lagu sharaa biro geesaha ah oo ilaaliyo. Waa inay gadaal ka xiran yihiin dhabarka meelaha kor u qaada meelaha lagu istaago ee jaraanjarada.	Run ama Been?
4. Ganjeelo ama xayndaabyo waa in loo adeegsadaa jaraanjarooyinka marka carruurta u dhexaysa da'ahee ay ku jiraan daryeelka?	5 - 12 bilood, 5 - 15 bilood, ama 6 - 18 bilood
5 Jarraanjarooyinka waa in si fiican loo ifiyaa, si fiican u dayactirnaadaan, oo ay xor ka ahaadaan waxyaabaha meelaha ku daadsan iyo jidgooyooyinka.	Run ama Been?
6 Xafaayadaha waa in aan lagu beddelin meelaha lagu diyaariyo cuntada.	Run ama Been?
7 Dhammaan cuntada iyo weelasha cuntada lagu kariyo waa in meel lagu kaydiyaa si looga ilaaliyo:	Busta, Cayayaanka, Qubashada tuubada, Wasakhda kale, Midkoodna kuwa kore, Dhammaan kuwaan
8 Qalabka loo isticmaalo kaydinta iyo diyaarinta cuntada waa inuu badqabaa oo uu nadiif ahaadaa.	Run ama Been?
9 Xerooyinka xayawaannada rabaayada ah waa inay ku yaalaan laguna dhaqaa meelo ka fog aaga diyaarinta cuntada, kaydka cuntada, ama aaga cuntada lagu cuno.	Run ama Been?
10 Dhammaan daawooyinka, kiimikooyinka, saabuunaha, geedaha sunta ah, cabitaannada khamrada, iyo maadooyinka kale ee sunta ah waa inaysan marin-u-heli karin carruurtu.	Run ama Been?
11 Tuunjiyada, kuraasta, ganbarada, iyo fadhiyada waa in lagu dhaqaa saabuun iyo biyo marka ay wasakhoobaan, iyo ugu yaraan _________.	Saacad kasta, Subax kasta/galab kasta, Maalin kasta, ama Toddobaadkiiba mar
12 Qufulka albaabka musqul kasta waa in uu saamaxayo in bannaanka laga furi karo albaabka xiran, furahana waa inay si fudud ku heli karaan dhammaan daryeeleyaashu.	Run ama Been?
13 Dhammaan soketyada/godadka korontada ee ay marinka u heli karaan carruurta ka hoosaysa fasalka lixaad waa inay yihiin kuwo aan wax la gelin karin ama xiran marka aan la isticmaalaynin.	Run ama Been?
14 Dhammaan qalabka waaweyn ee korontada waa in si habboon loo rakibaa, dhulka loogu xiriiriyaa si waafaqsan xeerka korontada ee gobolka, oo ay u shaqaynayaan si fiican.	Run ama Been?
15 Qaybisooyinka korontada waxaa loo adeegsan karaa beddelka fiilada joogtada ah.	Run ama Been?

16	Qaybisooyinka korontada iyo fiilooyinka laalaabma waa lagu dhejin karaa qaab-dhismeedyada, la gaarsiin karaa darbiyada, sagxadaha dhulka, albaabada ama shumacyada/roogaga hoostooda.	Run ama Been?
17	Fiilada korontada waa in lagu cabbiraa korontada ay waddo oo ay ku sugnaataa dayactir wanaagsan.	Run ama Been?
18	Waxyaabo badan oo meel isugu urura (rastada) waxay keeni karaan badashada waxyaabaha dabka kiciya, ku dhex xannibmasho, ama inay adkaato in laga soo saaro dhibanayaasha marka ay dhacdo xaalad degdeg ah.	Run ama Been?
19	Daaqadaha leh muraayadaha isdul-safan waxay keeni karaan khatar ceejin. Dhaqanka ugu fiican waa in la isticmaalo daboolo daaqado oo aan lahayn xargaha lagu furo/xiro ama daboolo daaqado oo xargaha aysan gaari karin ilmaha, oo aan daaqadaha agtooda la dhigin sariiro, sariiraha ilmaha iyo alaabta guriga.	Run ama Been?
20	Khataraha alaabta guriga waxaa ka mid noqon kara soo dhicitaanka iyo dab ka kaca alaabta guriga ee suufka badan. Dhaqanka ugu fiican waa in alaabta guriga lagu dhejiyo derbiga ama sagxadda dhulka. Tv-yada iyo qalabka kale ee waaweyn dhig meelo hoose, oo adag. Ilaha dabka (sigaarka, qalabka kulayliya guryaha, iwm.) ka fogee alaabta guriga ee suufka badan. *(Jawaabaha hawsha waxaa lagu bixiyay bogga 9)*	Run ama Been?


Qalabka Badqabka
Xuduudaha
Badqabka Biyaha
Hubinada Badqabka ee Maalinlaha ah

Indhaha ilmaha ku fiiri goobta uu ku yaallo barnaamijkaaga ama uu ku yaalli doono. Waa inaad hoos ugu dagtaa heerka ilmaha (sida jilnaha, fadhiisashada dhulka, u jiifashada calool-calool, iwm.) oo aad eegtaa hareeraha. Maxaad aragtaa? Maxaad taaban kartaa? Maxaa marin loo heli karaa? Maxaanan loo heli karin? Fiiri darbiyada, iskifaalooyinka, sida ay u kala taasho alaabta guriga. Miyay jiraan goobo aan muuqan, meelo qarsoon, ama waxyaabo dhibaato ku ah ilaalinta oo imaan kara?
Qor indho-indhayntaada.

Gal Webseedka Badqabka Alaabta Macaamiisha oo ka fiiri haddii wax ka mid ah agabka ama laabta yaalla goobtaada ay ku jiraan liiska alaabta laga celiyay suuqa. http://www.cpsc.gov/

Aqoonso ugu yaraan 5 khatar oo hoos ku qoran, kadibna aqoonso ugu yaraan 1 hab oo wax looga qabto (tallaabada la qaadayo). U adeegso Xeerarka Minnesota, Cutubka 9502 hage tixraac ahaan ah si aad u go'aamiso haddii wax ka mid ah khataraha ay wax ka qabanayaan shuruudaha shati-bixinta

QORSHAHA YAREYNTA KHATARTA GUDAHA/DIBEDDA GOOBAHA		
Khataraha	Tallaabooyinka La Qaadayo	Shuruudaha Xeerka

Bogga 7 Waa Ikhtiyaari Jawaabaha Weydiimaha Yareynta Khatarta: *1. 120 darajo, 2. Run, 3. Run, 4. 6-18 bilood, 5. Run, 6. Run, 7. Dhammaan kuwaan, 8. Run, 9. Run, 10. Run, 11. Maalin kasta, 12. Run, 13. Run, 14. Run, 15. Been, 16. Been, 17. Run, 18. Run, 19. Run, 20. Run*

ILAHA KULANKA 2

Waxaa xagga hoose ku yaalla mid kasta oo ka mid ah mowduucyada badqabka ee laga soo hadlay; kheyraadkaan ayaa ku siin kara macluumaad qiimo badan, tilmaamo, iyo dhaqamada ugu fiican si ay kaaga taageeraan abuurista goob xanaano carruur oo badbaado iyo badqab leh.

- **Badqabka iyo Badqabka Ilmaha:**
  - Guddiga Badqabka Alaabta Macaamiisha (CPSC) wuxuu bixiyaa tilmaamo, alaabta suuqa laga celiyay, iyo tallooyinka badqabka ee la xiriira qalabka badqabka u ah iyo badqabka ilmaha. www.cpsc.gov.
  - Waaxyaha Badqabka iyo Dabka ee Maxaliga: La xariir waaxyahaaga badqabka iyo dabka ee maxaliga si aad wax uga waydiiso kormeerada badqabka ee guryaha iyo agabka waxbarasho. Waxay badanaa bixiyaan aragti iyo kheyraad qiimo badan.
  - Heerarka Badqabka Alaabo-alaabayda Carruurta: Naftaada bar heerarka badqabka ee alaabo-alaabayda carruurta ee ay dejiyeen ururada sida ASTM International (www.astm.org)
  - Safe Kids Worldwide waxay bixiyaan ilo iyo talooyin ku saabsan badqabka alaabta carruurta. www.safekids.org.
- **Agabka Ku Habboon Da'da (DAP):**
  - Ururka Qaranka ee Waxbarashada Carruurta yaryar (NAEYC) wuxuu bixiyaa tilmaamo iyo ilo ku saabsan doorashada agabka ku habboon da'da. http://www.naeyc.org.
  - Xarunta Waxbarashada iyo Aqoonta Carruurnimada Hore (ECLKC) waxay bixisaa ilo iyo maqaalo ku saabsan agabka DAP ee barayaasha carruurnimada hore. eclkc.ohs.acf.hhs.gov/.
- **Alaababa Khatarta ah; Wasakheeyayaasha - Radon, Lead, Noolaha**:
  - Hay'adda Ilaalinta Deegaanka (EPA) waxay bixisaa xog ku saabsan agabka khatarta, oo ay ku jiraan tilmaamaha si badbaado ah loogu qabanayo, loogu kaydinayo, laguna soo qubayo. www.epa.gov. Badqabka Maarta (Lead) https://www.epa.gov/lead
  - Hay'adda Xakameynta Wasakhowga ee MN https://www.pca.state.mn.us/
  - Xakameynta Sunta ee MN https://mnpoison.org/
  - Xarumaha Xakameynta iyo Kahortagga Cudurada (CDC): CDC waxay bixisaa ilo iyo tilmaamo ku saabsan wasakheeyayaasha noolaha ah, oo ay ku jiraan tallaabooyinka kahortagga iyo xakameynta. Webseedkooda ka booqo www.cdc.gov.
- **Dhirta Sunta ah:**
  - Xarunta Sunta ee Qaranka: Webseedka Xakameynta Sunta wuxuu bixiyaa xog ku saabsan dhirta sunta ah iyo aqoonsiga dhirta. www.poison.org.
  - Ururka Maraykanka ee Xarumaha Xakameynta Sunta: AAPCC wuxuu bixiyaa ilo ku saabsan dhirta sunta ah iyo borotokoolada xaaladaha degdegga ah. www.aapcc.org.
  - Hagitaanka MN DHS ee Dhirta Sunta ah ee ku taasha Daryeelka Carruurta ee Qoyska
- **Xakameynta Cayayaanka:**
  - Hay'adda Ilaalinta Deegaanka (EPA) waxay bixisaa kheyraad ku saabsan maareynta isku dhafan ee cayayaanka iyo dhaqamada xakameynta cayayaanka ee badqabka ah. Webseedkooda ka booqo www.epa.gov.
  - Xarumaha Xakameynta iyo Kahortagga Cudurada – Xakameynta Kaneecada http://www.cdc.gov/westnile/prevention/index.html
  - Ururka Maareynta Cayayaanka ee Qaranka (NPMA): NPMA waxay bixisaa xog ku saabsan dhaqamada xakameynta cayayaanka iyo kheyraad loogu talagalay xirfadleyaasha maareeya cayayaanka. www.pestworld.org.
- **Hubinada Badqabka ee Maalinlaha ah:**
  - Child Care Aware of America: Child Care Aware waxay bixisaa kheyraad ku saabsan hubinada badqabka ee maalinlaha ah iyo kormeerada deegaanka daryeelka carruurta. Webseedkooda ka booqo www.childcareaware.org.

- **Ilaalinta iyo La Socodka:**
  - Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta (AAP) waxay bixisaa tilmaamo ku saabsan ilaalinta iyo la socodka goobaha daryeelka carruurta ee qoyska. www.aap.org.
  - Ururka Qaranka ee Daryeelka Carruurta ee Qoyska (NAFCC) wuxuu bixiyaa ilo iyo tababar ku saabsan dhaqamada ilaalinta wax ku oolka ah ee bixiyeyaasha daryeelka carruurta ee qoyska. www.nafcc.org
  - Dhaqamada Badqabka Ilaalinta Firfircoon ee Xarunta Waxbarashada iyo Aqoonta ee Carruurnimada Hore (Head Start) https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/safety-practices/article/active-supervision
- **Badqabka Baabuurka:**
  - Waaxda Badqabka Dadwaynaha ee Minnesota – Xafiiska Badqabka Wadooyinka https://dps.mn.gov/
  - Waaxda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha "Ballanqaadka Fiiri Inta Aadan Xirin Ka Hor"

Kormeerka Lagu eegaayo Badqabka Guud, Kulanka 3: Kormeerka iyo Qorsheynta Xaaladaha Degdegga ah

Aaga Tusmada Qaabdhismeedka Aqoonta iyo Kartida (KCF) iyo Meelaha ay ka kooban tahay CDA
Nuxurka Hanaanka Aqoonta Aasaasiga ah iyo Howlkarnimada Iyo Qaybaha Nuxurka CDA halkaan ayay ku qoranyihiin si ay ka qaybqaateyaasha uga caawiyaan fahamka waxa ay yihiin qaybaha howlkarnimada, nuxurka iyo/ama waxyaabaha muujinaya looga hadlo tababarkaan.

Qaybta Nuxurka KCF: VIIB: Caafimaadka, Badqabka, iyo Nafaqada – 2 saacadood (Heerka 1)
Qaybta Nuxurka CDA: Qaybta Nuxurka 1: Qorsheynta deegaan waxbarasho oo badbaado ah; oo caafimaad qaba

Ujeedooyinka Waxbarashada:
Ayada oo tababarka kaliya uusan xaqiijinayn ujeedooyinka waxbarashada, hadana waxaa loo qaabayn karaa in lagu gaaro yoolal gaar ah oo loogu tala galay arday walba. Haddii ardaydu noqdaan kuwo wadashaqayn iyo ka qaybqaadasho leh, waxay awoodi doonaan inay:

- Isbarbardhig shuruudaha ilaalinta ee shati-bixinta daryeelka carruurta ee qoyska ee Minnesota iyo dhaqamada ugu fiican
- Aqoonso dhaqamada ugu fiican ee ku aadan ku ilaalinta carruurta yar ee meelaha gudaha ah, banaanada, iyo inta lagu jiro xaaladaha degdegga ah
- Aqoonso kheyraadka loogu talagalay qorsheynta xaaladaha degdegga ah ee daryeelka carruurta ee qoyska

Ajendaha Kulanka 3:

A. Soo Dahawaynta iyo Dib-u-eegista Leyliga
B. Aasaaska Kormeerka iyo Kormeerka Maalinlaha ah
   a. Caqabadaha Ilaalinta
   b. Kormeerka Firfircoon
   c. Ilaalinta Maalintii oo Dhan
C. U Diyaarsanaanta Xaaladaha Degdegga ah
   a. Qorshaha Xaaladaha Degdegga ah
   b. Waa Maxay Xaalad Degdega ah ama Musiibo?
   c. Daadgureynta
   d. Goobta Gabaadka
   e. Amniga Dhismaha
   f. Ogaysiinta Qoysaska
D. Qorsheynta Firfircoon ee Carruurta qaba Baahiyaha iyo Awoodaha Kala Duwan
E. Soo Afmeerista – Soo Koobidda iyo Dib-u-milicsiga

Kormeerka

Qeexitaanka Xeerka 2

Daryeel-bixiyaha oo joogaya meel uu ka arko ama ka maqlo dhallaanka, ilmaha socod baradka ah, ama daryeelka dhigta mar walba si daryeel-bixiyuhu uu u awoodo inuu wax ka qabto ilaalinta caafimaadka iyo badqabka cunugga. Xagga cunugga jira da'da dugsiga, micnihiisu waa daryeel-bixiyaha oo heegan u ah inuu caawiyo oo uu daryeelo si caafimaadka iyo badqabka ilmaha loo ilaaliyo.

Heerarka Caring for Our Children (Daryeelidda Carruurteena)

Daryeel bixiyaasha waa in ay ilaaliyaan dhallaanka, ilmaha socod baradka ah iyo ilmaha dhigta dugsiga barbaarinta oo ay ku ilaaliyaan aragti iyo maqlid, xitaa marka carruurta ay seexan rabaan, hurdayaan, soo kici rabaan, ama ay joogaan meelo gudaha ah ama meelo dibedda ah. Carruurta jirta da'da dugsiga waa inay joogaan meel laga arki karo lagana maqli karo mar kasta.

Kormeerka Wax ku oolka ah Waa Mid:

PROACTIVE FIRFIRCOON POSITIVE

Arrimaha La Tixgeliyo Marka La Ilaalinayo Ilmaha:

- Fahanka xirfadaha kobaca iyo awoodaha ilmo Kasta
- Abuurista xeerarka qeexan, ee fudud ee badqabka iyo barista xeerarkaas ilmaha
- Joogtee ka warqabka khataraha badbaado ee imaan kara
- Samayso qorshe kormeerka carruurta loo sameyn karo sida ugu waxtarka badan si loo yareeyo habdhaqannada xunxun oo loo xaqiijiyo in ilmuhu badqabaan. Bixiyaha daryeelka ma ka arki karaa oo ma ka maqli karaa ilmo kasta meesha uu ka joogo goobta?
- Adeegso luuqad wanaagsan iyo xeeladaha feejignaanta leh si aad kor ugu qaado badqabka carruurta

-laga soo xigtay: Caring for Our Children: Xarunta Kheyraadka Qaranka ee Caafimaadka iyo Badqabka ee Daryeelka Carruurta iyo Waxbarashada Dhallaanka

U DIYAARSANAANTA XAALADAHA DEGDEGGA AH

1. *Dib u Eeg oo u Cusboonaysii Si Joogto ah*
   - Waa qasab in aad haysato qorshaha qoran; markasta marin-u-hel oo akhri si aad u hesho xogtii ugu dambaysay ee "Qorshaha U Diyaarsanaanta Xaaladaha Degdegga ah" ee hadda (ogoow: bixiyaasha daryeelka ayaan hadda kadib laga doonayn inay soo dhajiyaan ama waalidiinta ama masuuliyiin la wadaagaan qorsheyaashooda buuxa ee u diyaarsanaanta xaaladaha degdega ah, hase yeeshee, waa in aad sii wadaa in uu kuu diyaarsanaado qorshaha si ay u akhriyaan).
   - Si joogto ah u cusboonaysii—3 jeer sanadkii ayaa lagu talinayaa—iyo marka xogta qoysku isbeddesho. Qorshaha waa in lagu daraa sida aad boos u siinayso dhallaanka, ilmaha socod baradka ah, iyo ilmo kasta oo qaba baahiyo gaar ah marka ay jiraan xaaladaha degdega ah (tusaale, xasaasiyadaha, caafimaadka, daawada, dhaqdhaqaaqa, iwm.).
   - Fayl ku hay foomamka oggolaanshaha waalidka ee saxiixan.
   - Nuqullada kala duwan ee liiska xiriirka la cusbooneysiiyay, mid waa inaad dhigtaa meel u dhow albaabka guriga, hal waa inaad qaadataa marka aad safrayso, hal waa in la dhigaa goobta gabaadka ee guriga dhexdiisa.
   - Bixiyeyaasha daryeelka ayaa adeegsan kara bogga koowaad ee Foomka Diiwaangelinta iyo Qorsheyaasha FCC oo sheegaaya xogta gaarka ah ee ilmaha. Bixiyaashu waa inay haystaan nuqullada xogta ilmaha oo lala diyaarshay agabkooda xaalada degdega ah, laakiin waa in aysan xogta ilmaha raacin qorshahooda ama aysan siin xogta ilmaha waalidiinta ayadoo qayb ka ah qorshaha.
2. *Ku tababar naftaada ka jawaabidda xaaladaha degdega ah.*
   - Tababarka CPR iyo gargaarka koowaad, sida shardigu ku ah ruqsadda.
   - Bar carruurta waaweyn shaqada aasaasiga ah ee wicista 9-1-1 marka ay jiraan xaalado degdeg ah.
3. *Ilaali badqabka gurigaaga iyo gaarigaaga oo diyaari.*
   - Qalabka sheega qiiqa ee dabaq kasta iyo dabdemiska, sida lagu shardiyay ruqsada.
   - Aaladaha sheega kaarboon mono oksaydhka waa in lagu xiraa meel 10 fiid u jirta qol kasta oo loo adeegsado hurdo
   - Abuur marinnada dabka looga baxsado guriga oo ka ilaali in wax isku gooyaan.
   - Ku hayso agabka xaalada degdega ah gurigaaga iyo dhammaan gaariyaasha: qorshaha xaalada degdega ah, kiishada xaalada degdega ah iyo buugga, tooshka leh baytariyada dheeraadka ah, raadiyaha baytariga ku shaqeeya, taleefanka, iyo xogta xiriirka waalidka.
   - La tasho DHS: *Liiska Hubinta Shati-bixinta Daryeelka Carruurta ee Qoyska*. Waxaa ku jira faahfaahinta badqabka guriga
4. *Difaac ganacsigaaga daryeelka carruurta.*
   - Caymiska, oo uu ku jiro caymiska aadka haddii loo baahdo.
   - Kaydinta badqabka leh ee diiwaannada daryeelka carruurta.
5. *Baro nidaamyada digniinta xaalada degdega ah ee deegaankaaga*
   - Digniinaha Xaaladda degdega ah ee Ateeno La'aanta ah (WEA) waa fariimo loo diro taleefanada gacanta. Gal bogga maareynta xaalada degdeg ah ee degmadaada (ama wac) si aad u ogaato sida aad ku helayso digniinahaan.
   - Raadiyaha Cimilada ee NOAA (nuqulka dhammaan khataraha). Waad soo iibsan kartaa waxaadna xogta ka helaysaa goobahaan gudaha Minnesota.
   - Ganbaleellada digniinta ee banaanka. U sharax tan qoysaska soo galootiga cusub ah ee carruurtoodu ku jirto daryeelkaaga.
   - Raadiyan iyo taleefishinka warbaahnta ganacsiga.La soco marka aad aragto cimilo xun ama dhibaato kale.
   - Raadiyaha baytariga ku shaqeeya.Dhig mid goobta gabaadka ee gurigaaga lacala haddii korontadu tagto.
6. *Aqoonso khataraha iyo ilaha xogta ee xaaladaha degdega ah ee gaarka ah ee xaafada aad dagan tahay.*
   - Tusaaleyaasha: geedaha kiimikada, wadooyinka iyo jidadka waaweyn, dhunta daadka, warshada tamarta nugleerka.
   - La xiriir maamulaha xaalada degdega ah ee degmadaada si loo ogaado haddii ay jiraan khataraha kale ee gaarka ah ee xaalada degdega ah ee xaafadada.
   - La shaqee qof daris ah si uu kusime kuugu noqdo haddii (1) ay qasab noqoto in aad baxdo ayadoo lagu jiro xaalad degdeg ah, ama (2) haddii adiga iyo ilmuhu u baahan tihiin hooy ku meel gaar ah marka ay go'an yihiin adeegyada guryaha (korontada, biyuhu go'aan). Daryeel bixiyaasha kaydka/beddelka waa in la baaraa taariikhdooda waana inay dhammeystireen tababarka loo baahan yahay.

7. *Qorshee oo samee tababar sida aad uga jawaabayso khataraha xaaladaha degdega ah oo qaybo ka mid ah qorshahaaga la wadaag waalidiinta. Xaqiiji in waalidiintu ay haystaan xogta xiriirka si ay kuula soo xiriiraan haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah. Saddex ikhtiyaar oo jawaab bixin ah, iyadoo ku xiran xaalada degdega ah:*
   - **Ka bax dhismeyaasha:**Qorshee sida aad ilmaha banaanka ugu bixinayso, adiga oo si gaar ah u tixgelinaaya dhallaanka iyo carruurta naafada ah. Dooro meel banaanka guriga ah halkaas oo qof kasta la isugu imaan doono.
   - **Goobta gabaadka:** meel amaan ah oo gurigaaga kamid ah. Marka ay jiraan xaaladaha degdega ah ee cimilada, ka fogoow albaabada iyo daaqadaha qolka salka hoose ee guriga oo lagu adkeeyay shubka.Hoosta ka xirta meesha marka aad ka cararaysaan dhacdada rabshada leh.
   - Ku **karantiil** meel xiran oo ka soocan dadka kale (haddii uu cudur caabuq faafa uu dilaaco). U sheeg waalidiinta inay ka xeeyaan carruurta xanuunsan sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah si looga hortago faafidda cudurka. Dhageyso tallada ka timaada maamullada ruqsad bixinta ee la xiriirta aafada hargabka haddii uu dilaaco.
8. *Samee tababar qorshahaaga.*
   - Dooro wakhti inta lagu jiro bisha markaas oo hawshaan si joogto ah loo sameyn karo, sida marka aad ku tababarayso shidmida seeriga digniinta Arbacada koowaad ee bisha.Tan ayaa sidoo kale ku siinaysa xasuusin wanaagsan in aad samayso qorsheyntaada joogtada ah iyo cusboonaysiinta xogta xiriirka xaalada degdega ah.
   - Marka aad tababarayso, u sheeg ilmaha waxa aad sameynayso adoo ula hadlaaya qaab toos ah oo dagan. Adeegso jumladaha gaaban ee ay fududahay in la fahmo sida "Banaanka u baxa hada."
9. *Marka masiibo dhacdo*
   - Isdeji oo u adeegso amarada fudud, ee toos ah ilmaha:"Hada aada qaybta hoose ee guriga."
   - La xiriir waalidiinta carruurta sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah.
   - Diyaarso dukumiintiga ruqsada haddii wax kamid ah ilmuhu u baahan yihiin daawayn caafimaad inta lagu jiro xaalada degdega ah.
   - Kadib marka masiibo wayn ka dhacdo aaga, u dhug lahoow baahiyaha carruurta. U daa ilmaha inay hogaamiyaan kahadalka masiibada. Dami TV-ga; ilmaha yaryar ayaa aamini kara in marka dhacdo marar badan lagu soo celceliyo gudaha wararka, in ay si dhab ah u dhacayso marar badan.

Gurmadka xaaladaha gaarka ah ee degdega ah

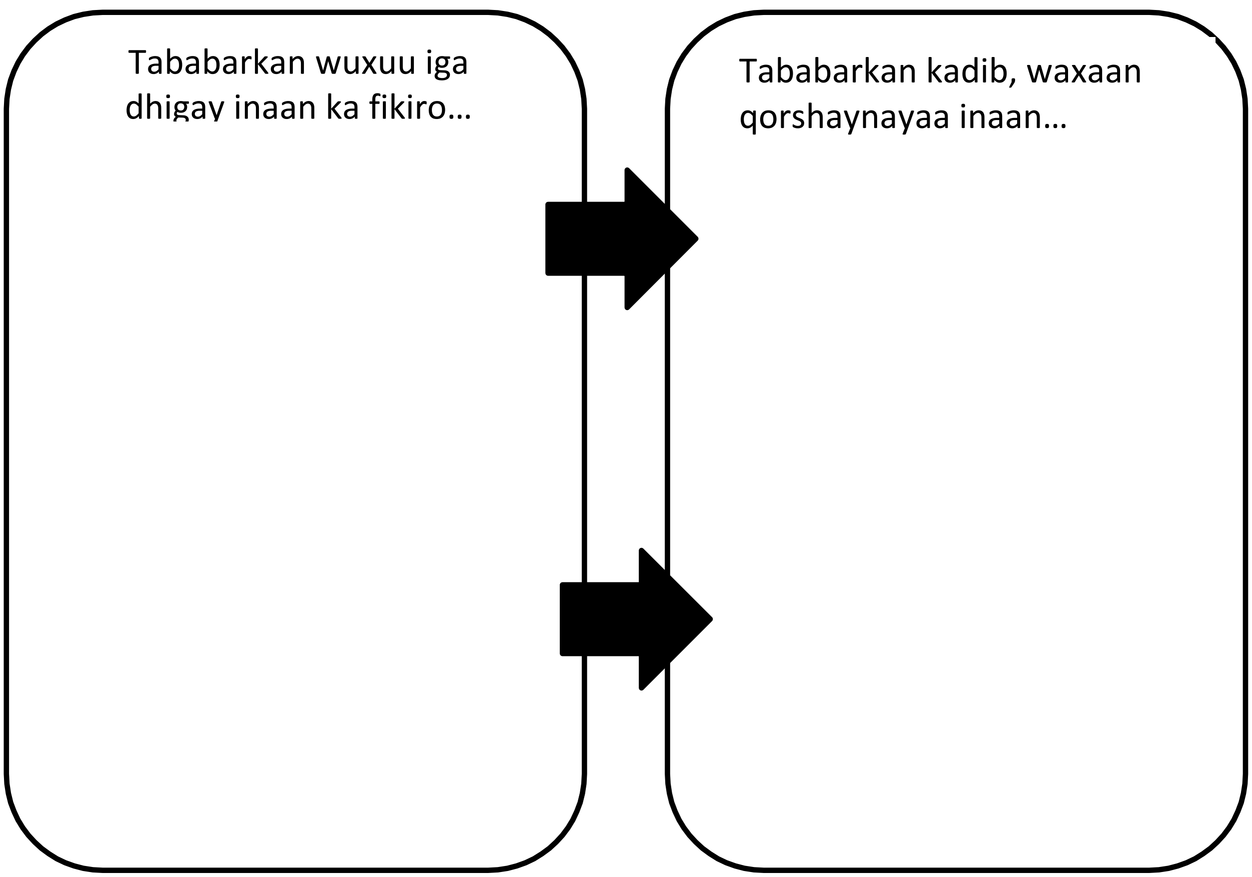
Hoos waxaad ka helaysaa shaxda ay ku qoran yihiin liiska xaaladaha degdega ah ee u baahan in la tixgeliyo, iyadoo sax la saaraayo jawaabta caadiyan laga baxsho xaalad kasta oo degdeg ah.Badel jawaabtaada haddii marxaladdu u baahato, gaar ahaana haddii ay amraan saraakiisha maxaliga ah in la sameeyo wax taas ka duwan.

Nooca Xaaladda degdeg ah	Daadguree	Goobta Gabaadka	Karant iil
Dabka	X		
Daadadka, daadka degdega ah	X		
Dilaaca gaaska/kiimikooyinka	X		
Dhacdooyinka agabka khatarta ah	X		
Mawjada dabka (qasab maaha in la galo "hooyga lagu dhuunto")		Joog gudaha	
Dilaaca cudurka caabuqa faafa			X
Shilka warshada samaysa tamarta nukleerka	Raac tilmaamaha maxaliga ah		
Dufaannada barafka iyo khataraha kale ee		X	

cimilada qaboobaha			
Hanqarada		X	
Duufaannada		X	
Dhacdooyinka rabshada wata (**xirista** goobta)		X	

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah iyo foomamka qorsheynta xaalada degdega ah – akhri Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota. (2017, Oktoobar). *Keeping Kids Safe: Hagaha Qorsheynta Xaaladaha Degdegga ah ee Bixiyaha Daryeelka Carruurta*.

DIB U MILICSIGA– KULANKA 3



Shaxda K-W-L-A-Q

Og Tahay	Waa maxay waxa aad horay u taqaanay ee ku saabsan caafimaadka/badqabka?
La Yaaban Tahay	Waa maxay waxa aad la yaaban tahay?
Waxa Aad Baratay	Qor aragtiyada/fikradaha aad baratay tababarkan oo dhan.
Tallaabada #1	
Tallaabada #2	
Tallaabada #3	
Tallaabada #4	
Tallaabada #5	
Tallaabada #6	
Tallaabada #7	
Tallaabada #8	
Tallaabada #9	
Tallaabada #10	
Su'aalaha	Samee liis su'aalo aad dabagasho oo aad waydiiso kuwa kale (ruqsad-bixiye, lataliye, iwm.):