Kulamada 1 - 4	# Hagaha Kaqaybqaataha **Kormeerka Lagu eegaayo Badqabka Guud Sharciga Ah Aan Ruqsadda Lahayn (LNL)**
Qoraaga manhajka: Janice Hofschulte 2016; dib loo eegay 2023	**8 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 sawirka iskaanka ee hoose!

Kulanka Koowaad

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:

- Sharax qaababka lagu yareynaayo faafitaanka cudurada faafa, oo ay ku jiraan badqabka cuntada, Taxaddarada Caadiga ah, nadaafada/adeegsashada daawada nadaafada/jeermiska, dhaqida gacmaha, badelida xafaayada/gelida musqusha, hubinada caafimaadka maalinlaha ah, iyo cudarada qofka looga reebaayo.
- Aqoonsado dhaqamada la xiriira ka hortagga/ka jawaabista xasaasiyada, ka saarista iyo ka warbixinta cudurada faafa, maareynta/tuurista dheecaanada jirka ka yimaada, daawo-siinta, iyo soo sheegista si xun ula dhaqmida ilmaha.
- 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 Horudhaca
B. Dhaawacyada, Jirrada, iyo Daawo Bixinta
C. Taxadarada Caadiga ah, Nadiifinta/Tirtirista/Jeermis Ka Dilista, Gacmo Dhaqashada, Xafaayad Ka Beddelka, iyo Jirrooyinak Laga Qaado Cuntada
D. Waxyeellada ka dhalata jugta madaxa loo geysto iyo Si Xun Ula Dhaqanka Carruurta
E. Soo koobida iyo Dib u milicsiga

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 sawirka iskaanka ee hoose!

Tilmaamaha Daawo Bixinta

Haddii daryeelaha uu ku qasbanaado inuu daawo bixiyo, raac shuruudahaan, iyo dhaqamada ugu fiican sida ku qeexan 5-ta 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.

Cudurada Carruurta ee Caanka ah Ku Aadi Cudurada iyo Astaamaha

***Ka dooro:** Xanuunka Dhuunta, Daafka indhaha, Nabarada Hareeraha Afka (mpetigo), Caabuqa Neef-mareenka, Gacanta/Cagta/Afka*

_____________	Guduudasho, cuncun, xanuun iyo dhalxanta indhaha, qandho imaan karto.
_____________	Biyo sanka ka yimaada, qandho yar, cune xanuun, nabaro sida finan afka ah, calaacalaha iyo faraha gacmaha, cagaha hoostooda ama barida.
_____________	Nabarro ku yaallo maqaarka oo leh maal adag oo engegan, qolof leh, oo ku dheggan maqaarka.

_____________	Biyo sanka ka yimaada, cune xanuun, qufac fudud iyo qandho dhowr maalmood ah. Waxay noqon kartaa qufac qallalan iyo xabeeb, neefsasho degdeg ah ama xiiq marka neef la qaadanayo. Qufaca ayaa darnaan kara habeenki.
_____________	Biyo sanka ka yimaada, qandho, murqo xanuun, cune xanuun, hindhiso, iyo qufac ka badan sida caadiga ah. Waxaa la socon kara qandho.

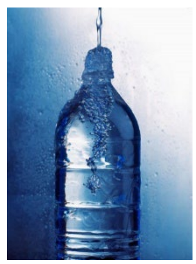
Nadiifinta iyo Xalka Jeermis Dilaha

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)**

Go'aami Hawl-maalmeedka Nadiifinta/Tirtirista/Jeermis-dilista ee Waxyaabaha Soo socdo:

Go'aami in sagxad kasta/shey kasta ay tahay in la nadiifiyo, la tirtiro, ama jeermiska laga dilo iyo inta jeer ee lagu taliyo in sidaas la sameeyo (Ka eeg: Shaxda Joogtaynta Nadiifinta, Tirtirida Sagxadaha, iyo Jeermis Dilista ee ka socota NAEYC):

- Aagga lagu beddelo xafaayadaha, musqulaha, iyo tuunjiyada
- Musqusha
- Sagxadaha lagu diyaariyo cuntada iyo jikada
- Aagaga Lagu Ciyaaro
- Xaaqimaha iyo marooyinka wax lagu tirtiro
- Qashinka
- Sariiraha ilmaha
- Alaabo-alaabayda & alaabo-alaabayda/agabka waaweyn
- Dusha sagxadaha, miisaska, iyo kuraasta iyo kuraasta dhaadheer dushooda
- Sagxadaha dhulka

Dhaqida Gacmaha

Gacmo-dhaqashada wax ku oolka ah waa mid ka mid ah siyaabaha ugu wanaagsan ee looga hortago cudurrada iyo faafitaanka jeermisyada. Si aad gacmaha ugu dhaqdo si fiican oo wax ku ool ah, raac tallaabooyinkaan:

1. Fur biyaha oo ku aadi heerkul diiran.
2. Labada gacmoodba ku qoo biyaha socdo.
3. Gacmaha marso shaambo.
2. Si degdeg ah gacmaha isku xoq ilaa ay ka soo baxdo xunbo saabuun leh oo sii wad ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
3. Si fiican u dhaq labada gacmood oo dhan oo ay ku jiraan faraha dhexdooda, agagaarka sariiraha ciddiyaha, cidiyaha iyo dahabka hoostooda, calaacalaha, dhabarka gacmaha, iyo curcurada.
4. Gacmaha si fiican ugu biyo raaci biyo qulqulayo ilaa ay nadiif ka noqdaan saabuunta iyo wasakhda oo dhan.
5. Gacmaha ku qallaji istiraasho xaashi ah oo nadiif ah, oo la tuuri karo.
6. Biyaha ku xir istiraasho xaashi ah
7. Xaashida ku dhex tuur haan qashin oo gudaha bac ugu jirto.

Badelida Xafaayada

Badelida xafaayada waa hab fudud oo si degdeg ah u noqda hawl-maalmeed. Raac habka nadaafadda ee ku qoran xagga hoose si loo yareeyo faafitaanka jirrada korna loogu qaado badqabka carruurta iyo daryeel bixiyaasha dhexdooda.

Talaabada 1: Is-abaabul. Ka hor inta aadan cunugga keenin aaga lagu beddelo xafaayadaha, si fiican u dhaq gacmaha daryeelaha iyo cunugga, soo ururso oo alaabta keenso aaga lagu beddelo xafaayadaha.

Talaabada 2: Cunugga u xanbaar miiska wax looga beddelo, adigoo iska fogaynaya dharka wasakhaysan iyo sagxado kasta oo aadan si fudud u nadiifin karin oo tirtir kadib marka aad wax ka beddesho.
Talaabada 3: Nadiifi aagga xafaayadda ilmaha.
Talaabada 4: Ka siib xafaayadda iyo dharka wasakhaysan adigoo aan wasakhaynaynin meel aysan horay u gaarin saxaro ama kaadi.
Talaabada 5: U xir xafaayad nadiif ah oo u lebis ilmaha.
Talaabada 6: Dhaq gacmaha ilmaha oo ku celi ilmaha meel la ilaalinayo.
Talaabada 7: Nadiifi oo jeermiska ka dil sagxadda lagu beddelo xafaayadda.
Talaabada 8: Dhaq gacmaha.

Kulanka 1 Shaqada Goobta:

- Isticmaal xogta ku saabsan Habraacyada Gacmo Dhaqashada Guud ee Nadaafadeed si aad ugu kuurgasho gacmo dhaqshada. Waxaad arki doontaa dhaqamada gacmo dhaqashada adigoo daawanaya **labo** qof oo dhaqaya gacmahooda. Haddii aadan sidan ku sameyn karin gurigaaga, waxaad hawshan meel kasta kula sameyn kartaa --- qoyskaaga marka ay ku jiraan jikada ama musqul dadwayne. Fiiro u yeelo sida aad u dhaqaysaan gacmihiina (waxaad noqon kartaa mid ka mid ah dadka aad fiirsanayso). Si sax ah ma u dhaqeen gacmahooda? Tallaabooyinkee ayay seegeen? Meelehee ka mid ah gacmahooda ama cududahooda ayay seegeen? Sharrax.
- Dib u eeg “Liiska Hubinta Badqabka Guriga” ee lagu bixiyay kulanka 2 ee hagahaaga kaqaybqaataha ama nooca elektarooniga ah ee ku lifaaqan hagaha kheyraadka koorsada ee ku jira Kulanka 2: Badqabka Gudaha.

Kalanka Labaad

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 baran doonaan:

- Aqoonsashada heerarka iyo dhaqamada ugu fiican ee badqabka, oo ay ku jiraan alaabaha halista ah.
- Aqoonsashada qaababka ay looga sii tabaabushaysto si loo xaqiijiyo badqabka dhismaha iyo goobaha.
- Ka wada hadlidda dhaqamada hurdada badqabka.

Ajendaha Kulanka 2:

A. Soodhaweyn iyo Dulmar
B. Hurdada Badqabka ah
C. Badqabka Jireed ee Dhismaha; Khataraha Deegaanka iyo Agabka
D. Badqabka Bannaanka iyo Baabuurka
E. Soo koobida iyo Dib u milicsiga

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 sawirka iskaanka ee hoose!

Abuuritaanka Goobo Hurdo oo Badbaado ah

- Dhallaanka waa in loo seexiyaa dhabar-dhabar.
- Dhallaanka isku roga calool-calool kadib marka la seexsho ayaa loo ogolaan karaa inay calool-calool u seexdaan haddii ay jiraan ugu yaraan 6 bilood.
- Dhallaanka waa in lagu seexiyaa sariir uu saaran yahay joodari adag oo uu saaran yahay go' le'eg cabbirka joodariga, oo si adag u qabsanaya joodariga, kuna soo laabmaya dhanka hoose ee joodariga oo aan lagu soo bixin karin soo jiidista geeska oo lagu soo jiido xoog macquul ah.
- Waxna waa in aan la saarin sariirta uu saaran yahay cunugga marka laga reebo mujuruca (pacifier).
- Haddii ilmuhu seexdo kahor inta aan la geyn sariirta, daryeelaha waxaa looga baahan yahay inuu ilmaha geeyo sariir sida ugu dhakhsiyaha badan ee macquulka ah.
- Marka ilmuhu seexdo asaga oo gacanta lagu hayo, daryeelaha waa inuu ka fakaraa baahiyaha kor kala socoshada carruurta kale ee daryeelka ku jirta marka uu go'aaminayo muddada uu haynayo ilmaha kahor inta uusan ilmaha gayn sariirta hurdada.
- Maro ku duduubista ilmaha laguma taliyo.

Liiska Hubinta Badqabka Guriga ee Is-qiimaynta

Qiimee gurigaaga si aad u fiiriso inuu buuxinayo shuruudaha soo socdo

Kahortagga iyo xakameynta cudurada faafa
☐ *Gogol gaar ah ayaa la siiyaa cunug kasta.*
☐ *Shukumaanno & istiraashooyin nadiif ah waa in la bixiyaa maalin kasta ama la tuuri karo kadib marka la isticmaalo.*
☐ *Gacmaha daryeelaha iyo ilmaha ayaa la dhaqaa ka hor iyo kadib cunto cunista iyo cunto diyaarinta.*
☐ *Gacmaha daryeelaha iyo ilmaha ayaa la dhaqaa ka hor iyo kadib cunto cunista iyo cunto diyaarinta.*
☐ *Cuntada waxaa loo qabtaa si badbaado ah loona kaydiyaa si habboon si looga hortago wasakhoobidda, hallaabista, ama inay wax u dhinto caafimaadka. Tan waxa ka mid ah kaydinta saxda ah ee caanaha dadka iyo caanaha dhallaanka.*
☐ *Daryeelaha wuxuu hayaa diiwaanka dhammaan xaaladaha tallaalka ee carruurta ama ka dhaafitaanada sharciga ah.*
Yareynta khatarta dhimashada degdega ah ee lama filaanka ah ee dhallaanka
☐ *Sariir ilmo oo badbaado ah ama sariir dhinacyada shabaq ka ah ama maro ka ah oo lagu ciyaaro, ama xerada ciyaarta ayaa loo isticmaalaa dhallaan kasta oo ku jira daryeelka. Sariiraha ilmaha waa inay xaaladoodu wanaagsan tahay oo aysan ahayn kuwa laga celiyay suuqa (ee Guddiga Badqabka Alaabada Macaamiisha ee ku jira cpsc.gov).*
☐ *Dhallaanka ka yar hal sano waa in dhabar-dhabar loogu seexiyaa sariirta ilmaha, toos joodari adag dushiisa.*
☐ *Haddii cunug aan dhabar-dhabar loo seexin, waa inuu jiraa dukumiinti ka socda dhakhtarka cunugga oo faraya in cunuga qaab kale loogu seexiyo sariirta ilmaha.*
☐ *Joodariga adag ee saaran sariirta ilmaha waa in uu saaran yahay go' le'eg cabbirka joodariga oo si adag u qabsanaya joodariga kuna soo laabmaya dhanka hoose ee joodariga si aan lagu soo bixin karin soo jiidista geeska go'a oo lagu soo jiido xoog macquul ah.*
☐ *Waxna waa inaan la saarin sariirta uu saaran yahay cunugga marka laga reebo mujuruca (pacifier).*

☐	*Waxaad aqbalaysaa inaad u hoggaansato shuruudaha badqabka hurdada sida kuwa heerarka Badqabka Hurdada iyo shuruudaha tababarka ee daryeelka carruurta* (DHS-7703)
☐	*Dhammaan daryeel bixiyaasha waxay aqbalayaan inay u hoggaansamaan shuruudaha badqabka hurdada ee ku jira qaybtan.*
	Waxyeellada ka dhalata jugta madaxa loo geysto
☐	*Daryeelaha inuu qaatay koorsada ku saabsan Waxyeellada ka dhalata jugta madaxa loo geysto.*
☐	*Bixiyaha daryeelka inuu leeyahay qorshe badbaado haddii uu culays soo fuulo ama ay xanaaqaan si looga fogaado in carruurta lala aado.*
	Siinta daawada
☐	*Daryeelaha inuu oggolaansho qoran iyo tilmaamo qoran ka haysto waalidka/masuulka ilmaha wixi ku aadan daawo kasta oo uu soo qoray dhakhtar ama la iska soo iibsaday ee la siiyo cunugga.*
☐	*Daryeel bixiyaasha inay xaqiijiyaan ka nabadgelista qorraxda iyagoo ilmaha u marinaya kareemada qorraxda iyagoo oggolaansho qoran ka haysta waalidiinta/masuuliyiinta iyagoo raacaya tilmaamaha soo saaraha, iyagoo xaddidaya soo gaarista qorraxda marka fallaaraha qorraxda ay daran yihiin, kana ilaalinaya dhallaanka ka yar 6 bilood inay toos u soo gaarto qorraxda.*
	Kahortaga iyo ka jawaabista xaaladaha degdega ah ee kadhasha falcelinada cuntada iyo xasaasiyadaha
☐	*Daryeelaha inuu hayo diiwaanka cunug kasta oo ku jira xannaanadiisa kaasoo muujinayo:* • Inuu cunug kasta qabo wax xasaasiyado la og yahay iyo in kale. • Haddii uu qabo, sida ay u ekaan karto falcelinta xasaasiyadda cunugga, iyo; • Sida daryeelaha cunugga uga caawin karo ka fogaanshaha falcelin xasaasiyadeed, iyo; • Sida daryeelaha ay tahay inuu uga jawaabo marka ay dhacdo falcelin xasaasiyadeed.
	Badqabka dhismaha iyo goobaha
☐	*Albaabada laga baxo iyo daaqadaha aysan xirnayn oo si fudud looga furo gudaha.*
☐	*Fiilooyinku ay u muuqdaan kuwo badqab leh guriga oo dhan; waa inaysan jirin khataro la yaqaano. Aaladaha korontada ee ay gaari karaan carruurtu aysan marna oolin meel uu ka taaban karo qof biyo soo taabtay.*
☐	*Qaybisooyinka korontada loo isticmaalo si habboon lagu badelin fiilooyinka korontada ee joogtada ah.*
☐	*Dabdemis leh qiimaynta ugu yar ee 2A:10BC lagu ilaaliyo aagga wax lagu kariyo ee jikada.*
☐	*Dhammaan qalabka sheega qiiqa loo rakibo si habboon, meel ku habboon la dhigo, laguna ilaaliyo xaalad hawlgal oo habboon.*
☐	*Dhammaan albaabada gudaha laga furi karaa bannaanka oo furaha lagu furo si fudud loo heli karaa haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah.*
☐	*Goobaha dabka, burjikooyinka lagu shido geedaha, iyo sagxadaha kulul waxaa ilaaliya difaacyo si looga ilaaliyo ku gubashada.*
☐	*Mindiyaha, qalabka, taraqyada, iyo agabka kale ee khatarta keeni kara aysan heli karin carruurtu.*
☐	*Waxyaabaha guban kara waa in la gashaa si sax ah meel 36" inji u jirta ilaha dabka.*
☐	*Wasakhda iyo qashinka si ku filan loo nadiifiyaa/loo xakameeyaa.*
☐	*Guriga uu xor ka yahay jiirka, cayayaanka, iyo riinjiga xad dhaafka ah ee soo fuqaya.*
☐	*Hubka iyo rasaasta si kala gooni ah loogu kaydiyo qaanado xiran. Waalidiinta la ogaysiiyay haddii guriga uu yaallo oo ay ogyihiin nidaamka kaydinta bixiyaha daryeelka.*
☐	*Ay jiraan sahay biyo ammaan ah oo laga helayo guriga. Biyaha ka yimaada ceelasha gaarka loo leeyahay sanad walba ay baaraan sheybaar shahaadaysan AMA bixiyaha daryeelka uu biyaha caagadaysan u isticmaalo cunto karinta iyo cabista.*
☐	Heerkulka biyaha uusan ka badnayn 120 darajo Fahrenheit ama uu jiro hab looga hortagayo gelitaanka iyo/ama hubinta ilaalinta marka heerkulka biyuhu ka weyn yahay 120 darajo.

- ☐ *Goobta la seexdo ee carruurta ay leedahay labo meel oo laga baxo.*
- ☐ *Jaraanjarooyinka ay ilaaliyaan ganjeelada badqabka haddii ay jiraan carruur jirta 18 bilood ama ka yar oo lagu xannaaneeyo guriga.*
- ☐ *Soketyada korontada ee marinka loo heli karo ay yihiin "soketyada korontada ee aan la farfarayn karin" ama ay leeyihiin daboolada badqabka.*
- ☐ *Xargaha iyo fiilooyinka ku duu-duubmi kara luqunta ilmaha aysan marin-u-helin carruurta.*
- ☐ *Carruurta lagu ilaaliyo aragti ama maqlid lagana ilaaliyo khataraha meelaha gudaha iyo meelaha bannaanada (biyaha, waddooyinka, qalabka, iwm..). Ilmaha kayar da'da lix sano waa in aan marna looga tagin gudaha ama banaanka keligood.*
- ☐ *Tubaakada iyo khamrada aysan marin u helin carruurta lana isticmaalin inta carruur ay meesha joogto.*
- ☐ *Guriga uu ka caagan yahay daroogada sharci darrada ah*
- ☐ *Haddii guriga ay joogaan xayawaannada rabaayada ah:*
  - *Diiwaanka tallaalka raabiyada ee xayawaanada rabaayada ah uu yaallo goobta.*
  - *Cuntada iyo biyaha xayawaanada rabaayada aysan u dhawaan carruurta.*
  - *Saxarada xayawaanada aysan marin-u-helin carruurta (bokisyada saxarada xayawaanada aysan u dhawaan, dayrka iyo goobaha kale aysan lahaan saxaro).*
- ☐ *Haddii barkad lagu dabbaasho ay ku taasho goobta:*
  - *Ilaalin joogta ah waa in la joogteeyaa haddii cunug uu ku jiro ama u dhow yahay biyaha.*
  - *Haddii dhallaan ama cunug socod barad ah uu joogo, saamigu waa inuu ahaado 1 qof oo wayn oo ilaaliya dhallaan kasta/ilmo kasta oo socod barad ah inta lagu jiro hawlaha dabbaasha.*
  - *Ilaalinta meelaha dabbaasha macmalka ah ama biyaha lagu ciyaaro waa inay ahaataa meel ay ka gaarto gacanta.*
  - *Barkadaha dabbaasha ay leeyihiin daboolada meelaha biyaha ay ka shubmaan si waafaqsan Xeerka Badqabka ee Virginia Graeme Baker Pool & Spa.*
  - *Barkad kasta oo ka badan 6ft ballaca, dhererka ama dhexroorka waa in la bixiyaa tiyuubka wareegsan, iyo xarig, tiyuubka badqabka ama xariga la tuuro iyo jillaabka la qabsado oo aanan gudbinaynin korontada oo loo kaydiyay si badbaado ah oo ku habboon si loogu helo si degdeg ah.*
- ☐ Haddii uu jiro qalab la koro oo yaalla dhismaha, *waa in* aan la saarin ama la ag dhigin sagxado adag, waa in la dul saaraa meel celinaysa jugta, waana in badbaadadooda la fiiriyaa maalin kasta.

U diyaarsanaanta xaaladaha degdegga ah

- ☐ *Lahaataa habraacyada xaaladaha degdegga ah oo qoran — isticmaal Keeping Kids Safe: Hagaha Qorsheynta Xaaladaha Degdegga ah ee Bixiyaha Daryeelka Carruurta, (DHS-7414) si aad u dejiso qorshahaaga iyo Qorshaha Xaaladaha Degdegga ah ee Xannnaanada Carruurta ee Sharciga Ah Aan Ruqsadda Lahayn (LNL) (DHS-7414B) tixraac ka dhigataa si aad u qorto qorshahaaga xaaladaha degdegga ah.*
- ☐ *Lambarada xaalada degdega ah, sida 9-1-1 iyo xakameynta sunta lagu soo dhejiyaa goob si fudud looga heli karo.*
- ☐ *Bixiyaha daryeelka uu haysto toosh, taleefan, iyo raadiye aan ku tiirsanayn korontada si ay u shaqeeyaan.*
- ☐ *Bixiyaha daryeelka uu si joogta ah dhoolatusyada tababarashada ah ula sameeyaa carruurta. Dhoolatusyada la diiwaangeliyaa.*
- ☐ *Xifdi faylasha sirta ah ee cunug kasta oo ay ka mid yihiin:*
  - Xiriirka iyo xogta kale ee muhiimka ah ee loogu baahan yahay in lagu xannaaneeyo cunug
  - Ogolaanshaha qoran ee daryeelka caafimaadka degdega ah
  - Diiwaanka dadka loo fasaxay inay qaadaan cunugga

	Maareynta iyo kaydinta sheeyaasha halista ah iyo si ku habboon u fogaynta wasakhda noolaha
☐	*Kiimikooyinka, saabuunaha, iyo maadooyinka kale ee sunta ah (ayna ku jiraan maadooyinka xakameynta cayayaanka) lagu kaydiyo meel ka fog cuntooyinka oo aysan marin u heli karin carruurtu.*
☐	*Daawada aysan marin u heli karin carruurta.*
☐	*Bixiyaha daryeelka uu adeegsado* taxadarada caadiga ah, *oo ay ku jiraan xirashada galoofisyada, marka la qabanayo dhiiga iyo dheecaanada jirka ee caabuqa keeni kara.*
☐	*Bixiyaha daryeelka uu adeegsado xalalka maareynta cayayaanka ee isku dhafan. Sheeyaasha xakameynta cayayaanka ee sunta ah aysan marin-u-helin carruurta.*
☐	*Sagxad siman oo qoyaanka nuugayn loo isticmaalaa in lagu beddelo xafaayadaha oo sagxadaan marka ay wasakhowdo jeermiska looga dilaa 2 qaado warankiilo (bleach) ah iyo 1 quart biyo ah.*
	Taxadarada gaari ku qaadista ilmaha
☐	*Marka carruur gaari lagu qaadayo, xakameeyayaasha da'da ku habboon kuwaasoo u hoggaansan sharciga gobolka waa in la deegsadaa.*
☐	*Bixiyaha daryeelka uu haysto ogolaanshaha qoran ee waalidka ama qofka masuulka ka ah ilmaha si carruurta loogu qaado gaari.*
	Aqoonsiga iyo tebinta xadgudubka iyo dayaca ilmaha
☐	*Lambarada taleefanada loo sheego xadgudubka iyo dayaca ilmaha waxaa lagu dhejiyaa goob si fudud looga heli karo waana in si xun ula dhaqmida ilmaha ee laga shakiyo loo sheegaa si degdeg ah (24 saacadood gudahood) oo la raaciyaa warbixin qoraal ah 72 saacadood gudahood.*
	Baahiyaha koritaanka ee carruurta
☐	*Tiro agabka alaabo-alaabayda ciyaarta oo ku filan oo amaan ah, kuna habboon da'da koritaanka waa in la heli karo si ay carruurtu u adeegsadaan. Agabka ayaa la hubiyaa maalin kasta si loo xaqiijiyo in ay yihiin kuwo adag, badqab leh, oo xaalad wanaagsan ku jira ayna buuxinayaan tallooyinka Guddiga Badqabka Badeecadaha Macaamiisha (CPSC).*
☐	*Carruurta aan loo dhawayn waxyaabaha warbaahinta ee dadka waaweyn keliya loogu talagalay. Waxyaabaha warbaahinta ee dadka waaweyn keliya loogu talagalay waxaa ka mid ah filimada lagu qiimeeyay PG-13 iyo wixii ka sareeya, TV-ga lagu qiimeeyay TV-MA, muusig leh calaamado latalinta waalidka iyo geemamka ciyaaraha ee leh qiimaynta ESRB ee Dhallinta, Qaangaarka 17+ iyo Dadka Waaweyn oo Keliya 18+.*
☐	*Waa in aan ilmo loo gaysan ciqaab wadareed ama xadgudub shucuureed. Hagista dabeecada ee ay adeegsadaan daryeel bixiyaasha waa inay tahay mid wax dhista, wanaagsan, kuna habboon da'da cunugga. Hababka wax ka qabashada, hagista, iyo dib-u-jihaynta waa in la adeegsadaa.*
☐	*Carruurta ay helaan aagaga ciyaarta ee murqaha waaweyn oo ay ku jirto ciyaarta bannaanka sida cimiladu u masaamaxdo.*
☐	*Biyo nadiif ah oo la cabbo si fudud looga heli karaa gudaha iyo bannaanka maalintii oo dhan. Dhallaanka aan la siin biyo lixda bilood ee ugu horreeya noloshooda balse waxaa la siin karaa caanaha naaska oo badan ama caano booraha ilmaha maalmaha kulul.*
☐	*Haddii ay jiraan ilmo daryeelka ku jira oo qaba baahiyo gaar ah, bixiyaha daryeelka inuu hayo qorshe qoran oo sameeyay dhakhtarka cunugga iyo/ama waalidiinta.*
	Gargaarka Koowaad iyo CPR

☐	*Bixiyaha daryeelka uu hayaa sahayda gargaarka koowaad oo ku filan si loogu daaweeyo dhaawacyada dhici kara. Sahayda waxaa kamid ah:* • ***Sharootooyinka yaryar, Maqasyo, Heerkul-beeg, Baandheej, Faashad, Xirmo baraf oo si degdeg ah lagu isticmaalo, biyo saabuun yar leh, Hagaha Gargaarka Koowaad ee hadda (Akademiyada Caafimaadka Carruurta ama Laanqayrta Cas ee Maraykanka)*** • *Lambarada taleefanka xaalada degdega ah (ogeysiiska xaaladda degdeg ah ee 911, Xarunta Xakameynta Sunta, iwm.)* • *Daawooyinka degdega ah ama sahayda loo qoray cunug kasta oo qaba baahiyo caafimaad oo gaar ah* • *Sheeyaasha kale waxaa ka mid noqon kara: bacaha afka la isaga dhejin karo (cabbirka hal gallon) oo lagu guro waxyaabaha wasakhoobay, qalin biiro/qalin qori iyo warqad xusuus qor ah, masaxyada aalkolada ee sajalaysan ama masaxyada jeermis-dilaha ah, galoofis la tuuri karo oo aan duleelin, qabade, faashado saddex gees ah, biyo*
☐	*Bixiyaha daryeelka inuu keeno xirmada gargaarka koowaad marka la joogo bannaanka guriga ama lagu jiro safar ama xirmada gargaarka koowaad oo gaar ah saarnaataa baabuurka marka carruurta lagu qaadayo baabuur.*
☐	*Aad dhammeystirtaa tababarka gargaarka koowaad oo aad fahamtaa shuruudaha tababarka joogtada ah*
☐	*Aad dhammeystirtaa tababarka CPR oo aad fahamtaa shuruudaha tababarka joogtada ah*
Mid kale	
☐	*Masaasadaha dhallaanka iyo cuntada lagu siiyaa qabow ama, haddii la kululeeyo, lagu kululayn mikroweefta. Aaladaha wax lagu kulayliyo aysan carruurta marin u heli karin.*
☐	*Daryeel bixiyaasha ay xaqiijiyaan in cuntooyinka ay buuxiyaan tilmaamaha USDA oo aysan ka koobnaan khataraha mergashada ee carruurta ka yar afar sano.*

Tilmaamaha Cuntada USDA si aad u hesho xog dheeraad ah*:* **https://www.cnpp.usda.gov/dietary-guidelines**

1) Raac hab cunto cunis oo caafimaad qaba inta aad nooshahay oo dhan. Qaababka wax loo cuno waa cuntooyinka iyo cabitaannada la isku daray ee uu qofku qaato muddo.
2) Diirada saar noocyada kala duwan, cuntooyinka nafaqada leh, iyo cadadka.
3) Xaddid koloriyada laga keenay sonkorta iyo dufanka dheregsan oona yaree qaadashada cusbada.
4) U guur dookhyada cuntooyinka iyo cabitaanka caafimaadka qaba.
5) Taageer hababka cunto cunista ee caafimaadka qaba ee dhammaan hababka cunto cunista caafimaadka qaba waxaa ka mid ah noocyo kala duwan oo cuntooyin nafaqo leh sida khudaarta, miraha, badarka, caanaha dufanku ku yar yahay iyo kuwa aan dufanka lahayn, hilibka aan baruurta lahayn iyo cuntooyinka kale ee borotiinka iyo saliidaha, adigoo xaddidayo dufanka buuxa, dufanka la sameeyay, sonkorta lagu daray iyo cusbada.

Kulanka 2 Shaqada Goobta:

- ☐ Dhammeystir is-qiimaynta **Liiska Hubinta Badqabka ee Guriga** ee kore ama webseedka DHS adigoo tilmaamaya in tani qayb ka tahay dhaqankaaga hadda ama haddii aad leedahay sheygan AMA haddii aad u baahan tahay inaad xoojiso dhaqankan ama in aad hesho shey gaar ah. Kaqaybgalayaasha waa ay ku dari karaan liiska hubinta iyadoo ay ku xiran tahay deegaanada gaarka ah. Diyaar u ahow inaad nala wadaagto wakhtiga xiga.
- ☐ Keen koobiga qorshaha xaalada degdegga ah, ama aaladda elektaroonig ah oo aad qorshaha kala soo bixi karto oo aad uga shaqayn karto elektaroonig ahaan (qorshaha xaalada degdegga ah waxaa laga heli karaa webseedka DHS PDF ahaan)

Kulanka Sadexaad

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 baran doonaan:

- Aqoonso dhaqamada ugu fiican ee ku aadan ilaalinta carruurta, gudaha iyo dibedda.
- Baar caqabadaha ilaalinta ee ay la kulmaan daryeel bixiyaasha Sharciga ah ee Aan Ruqsadda Haysan.
- Go'aami baahiyaha ilaalinta ee ka jira taxadarada u diyaarsanaanta shan xaaladood oo degdeg ah.

Ajendaha Kulanka 3:

A. Soodhaweyn iyo Dulmar
B. Aasaaska Kormeerka & Kormeerka Maalinlaha ah
C. Ilaalinta Bannaanada
D. U Diyaargarowga Xaaladaha Degdegga ah, oo ay ku jiraan carruurta qaba awoodaha iyo baahiyaha kala duwan
E. Soo koobida iyo Dib u milicsiga

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 sawirka iskaanka ee hoose!

Waa Maxay Doorkayga ku aadan Carruurta?

- ☐ Maareeye
- ☐ Macalin
- ☐ Kalkaaliye Caafimaad
- ☐ Dhageyste
- ☐ Hooyo
- ☐ Macalin
- ☐ Karinta Cuntada
- ☐ Dhexdhexaadiye
- ☐ Kormeere
- ☐ Hogaamiyaha Mashxaradda
- ☐ Dhiirigeliye
- ☐ Ilaaliye
- ☐ Xalliye
- ☐ Maamule
- ☐ Aabe
- ☐ Awoowe/Ayeeyo
- ☐ Khalad-saxe
- ☐ Dhibaato-xalliye

Kormeerka Wax ku oolka ah

Ilaalinta wax ku oolka ah waa mid walaac wayn u ah qoysaska waxayna muhiim u tahay bixinta deegaano badbaado ah, caafimaad qaba oo maalinle ah. Sida ay u khusayso kuwa xannaaneeya carruurta, Akademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurtu waxay ku talinaysaa in dhallaanka, ilmaha socod-baradka ah iyo kuwa jira da'da dugsiga-ka-hor si toos ah loogu ilaaliyo aragga iyo maqalka mar walba, halka carruurta jira da'da dugsiga lagu ilaalinayo maqal mar walba. *Heerarka Waxqabadka Caafimaadka iyo Badqabka ee Qaranka. (2013). Tilmaamaha Tallaabo-qaadista Barnaamijyada Daryeelka iyo Waxbarashada Dhallaanka ee Daryeelidda Carruurteena. daabacaada 3aad.* Badanaa joogtaynta xitaa xeerarka ilaalinta ee aasaasiga ah waxay noqon kartaa mid dhib badan.

Kormeerka wax ku oolka ah waa mid firfircoon, toos ah, oo wanaagsan. Waxay ku lug leedahay:

- Fahmidda xirfadaha kobaca iyo awoodaha ilmo Kasta ee barnaamijka.
- Dejinta xeerarka qeexan, ee fudud ee badqabka iyo barista xeerarkaas ilmaha.
- Joogteynta ka warqabka khataraha badbaado ee imaan kara.
- Inaad istiraatijiyad ku yeelato goobta daryeelaha ee barnaamijka (daryeeluhu ma ku arki karaa oo ma ku maqli karaa cunug kasta booskiisa?).
- Si joogta ah u dhex wareegidda hawlaha kala duwan dhexdooda, carruurta ciyaaraysa, iyo barnaamijka.
- Adeegsiga luuqad wanaagsan iyo xeeladaha feejignaanta leh si kor loogu qaado badqabka carruurta.

Laga soo xigtay- *Caring for Our Children*

Intaa waxaa dheer:

- Carruurta waa in isha lagu hayo waqti kasta.
- Meelaha qarsoon ama meelaha aan la arki karin waa in la yareeyaa ama meesha laga saaraa.
- Daryeel bixiyaasha waa inay si degdeg ah u soo farageliyaan marka ay dhibaatooyin soo kordhaan, iyagoo kor u qaadayo xallinta khilaafaadka iyo dhibaato-xallinta.
- Xusuusi waalidiinta inay kusoo ogaysiiyaan marka cunugooda uu maqnaan doono. Ballanqaadka Fiiri Inta Aadan Xirin Ka Hor.

Xeeladaha Waxtarka Leh ee Ilaalinta Wakhtiga Cuntada

- Isticmaalka weelasha iyo maacuunta ee le'eg cabbirka ilmaha;
- Ka caawinta carruurta jarjarista qaybaha cuntada ee waaweyn, iyagoo isu adeegaya (gaar ahaan cuntada kulul), loona shubayo cabitaanada, sidi loogu baahdo.
- Ka warqabidda daadashada. Daadasho waxay dhici doontaa wakhtiga cuntada oo daryeelayaashu waxay u baahan yihiin inay nadiifiyaan isla markiiba si looga hortago sinbiririxasho aan loo baahnayn iyo dhicitaano inay dhacaan.
- Qorsheynta cuntooyin dabacsan oo ku dhiirigeliya carruurta inay si habboon wax u cunaan. Ilaalinta carruurta si loo xaqiijiyo inay si yar wax u goosanayaan, ay ruugayaan ka hor inta aysan wax liqin, oo aysan qurqurin si loo yareeyo khatarta mergasho imaan karto.
- Cuntada ugu gur qaabka qoyska, iyadoo daryeelayaashu la fadhiyaan, wax la cunayaan, lana hadlayaan carruurta; tani waxay u oggolaanaysaa daryeelaha inuu si dhow isha ugu hayo.
- Carruurta oo la siiyo biyo maalintii oo dhan. Marka carruurta ay ooman yihiin inta u dhaxaysa cuntooyinka iyo cuntada fudud, biyaha ayaa ah dookha ugu fiican.
- Haddii cunugga uu qabo xasaasiyadda cuntada taasoo si aad ah khatar u ah (sida falcelinta aadka u daran) daryeelaha waa in uu ka fikiraa meesha uu cunugan wax ku cuni doono, suurtagalnimada is-gaarista cuntada, wadaagis kama' ah, iyo waxa la sameynayo haddii ay xasaasiyadu dhacdo.
- Ka warqabka cuntooyinka keena khatarta mergashada sida: qaloonka, khudaarta ceyriinka ah, lowska iyo miraha, hot dogs, canabka qolofkiisa wata, nacnaca adag, iwm…

Tilmaamaha Quudinta Dhallaanka

Waxaa muhiim ah in waalidiinta inta badan lagala hadlo baahiyaha quudinta ilmahooda gaar ahaan inta lagu jiro marxaladda dhallaanimada.

- U dhaq gacmaha si taxadar leh ka hor inta aadan diyaarin masaasadda.
- Masaasadaha diyaarsan ku kaydi firinjeerka. Caanaha naaska ee barafaysan ku kaydi qaybta barafaynta ee firinheerka ilaa laga gaaro wakhtiga la siinayo dhallaanka kadibna ku dhalaali qaybta firinjeerka ee aan barafka lahayn. Haddii lagama maarmaan noqoto, ku dhalaali biyo diiran oo qulqulayo.
- Caanaha dhallaanka ee la soo gato u diyaari si waafaqsan tilmaamahooda.
- Masaasadda ha ku kulaylin mikroweefta maadaama ay sameyn karto qaybo aad u kulul.
- Caanaha hooyada keliya sii cunugeeda.
- Ku dhawaad lix bilood ilaa hal sano dhallaanka qaarkood ayaa korriin ahaan diyaar u ah inay naftooda quudiyaan ama wax ku cabbaan koob. Qorshe la samee waalidiinta si aad u daboosho baahyaha dhallaanka.
- Qabo ilmaha oo qabo masaasadda; goor hore sii qorshee haddii carruur kale ay joogaan meesha sida aad u xaqiijin karto inay mashquulsan yihiin oo aad si wax ku ool ah u ilaaliso carruurta kale

U Diyaarsanaanta Xaaladaha Degdegga ah

Booqo webseedka DHS si aad ula soo degto/u hesho Qorshaha U Diyaarsanaanta Xaaladaha Degdegga ah ee ugu dambeeyay.

Kulanka 3 Shaqada Goobta:

- Dhammeystir Qorshaha Hirgelinta Badqabka ee Ilaalinta adigoo aqoonsanaya dhaqankaaga hadda iyo qorshaha tallaabo qaadista (ka fikir meelaha ay ka jirto baahida/fursadaha lagu dhex aqoonsaday “Liiska Hubinta Badqabka Guriga”).

Kormeerka Lagu eegaayo Badqabka Guud

Laga soo xigtay Xarumaha Qaranka ee Carruurnimada Hore (2016). *Milicsiga Ilaalinta Firfircoon.* Waxaa laga soo xigtay, http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/health/safety-injury-prevention/safe-healthy-environments/active-supervision.html

Xeeladaha ku qoran xagga hoose waxay carruurta ka caawiyaan inay si badbaado ah u sahmiyaan deegaanka.

Diyaarinta goobta Daryeel bixiyaasha waxay diyaariyaan goobta si ay u ilaaliyaan carruurta loona adeegsan karo goor kasta. Marka hawlaha la isugu kooxeeyo si wadajir ah oo alaabta guriga dhererkooda la eg yahay ama ka gaaban yahay dhexda daryeelaha, dadka waaweyn marwalbo waa ay awoodayaan inay arkaan oo ay maqlaan carruurta. Goobaha yaryar waxaa laga ilaaliyaa waxyaabaha meelaha daadsan halka goobaabaha waaweyn loo hagaajiyo si carruurtu u helaan boos ay ku ciyaaraan oo ay daryeelayaashu ka ilaalin karaan.	**Dhegayso** Cododka gaarka ah ama maqnaanshaha cododka waxay tilmaami karaan sabab laga walaaco. Daryeel bixiyaasha sida dhow u dhagaysta carruurta waxay isla markiiba aqoonsadaan calaamadaha khatar suurtagal ah. Daryeel bixiyaasha oo si nidaamsan u fakara waxay hirgeliyaan xeelado dheeraad ah oo lagu ilaalinayo carruurta.
Fiiro Gaar ah Daryeel bixiyaasha ayaa had iyo jeer awood u leh inay xisaabiyaan carruurta ay xannaaneeyaan. Waxay si joogta ah isha u mariyaan deegaanka oo dhan si ay u ogaadaan halka qof kasta uu joogo iyo waxa ay sameynayaan. Waxay carruurta u tiriyaan si joogta ah. Waxay feejignaan u leeyihiin baahiyaha carruurta.	**Booska** Daryeel bixiyaasha waxay si taxadar leh u qorsheeyaan halka ay ka istaagayaan goobta si ay waxyeelada uga ilaaliyaan carruurta. Waxay joogaan meel ay ka arki karaan kana maqli karaan dhammaan carruurta ku jirta xannaanadooda. Waxay xaqiijiyaan inay marwalbo jiraan dariiqyo cad oo loo maro halka carruurta ay ku ciyaarayaan, ay hurdaan, waxna ku cunayaan si ay uga falceliyaan si degdeg ah markii loo baahdo. Daryeel bixiyaasha waxay u ag dhawaadaan carruurta u baahan kara taageero dheeraad ah. Goobta ay joogaan waxay ka caawisaa inay siiyaan taageero, haddii loo baahdo.

Saadaalinta habdhaqanka carruurta	Ka qaybqaado oo jihee
Daryeelayaashu waxay isticmaalaan waxay ka yaqaanaan cunug kasta xiisihiisa gaarka ah iyo xirfadaha si ay u saadaaliyaan waxa cunug kasta uu sameyn doono. Waxay u sameeyaan xujooyin ay carruurtu diyaar u tahay waxayna ka caawiyaan inay ku guulaystaan. Waxay sidoo kale aqoonsadaan marka carruurtu ay war-wareegi karaan, xanaaqi karaan, ama ay geli karaan khatar halis ah. Xogta ka socota hubinta caafimaadka ee maalinlaha ah (tusaale ahaan, jirrada, xasaasiyadda, hurdo la'aanta ama cunto la'aanta, iwm.) waxay wargelisaa indho-indheynta daryeel bixiyaasha waxayna ka caawisaa inay saadaaliyaan habdhaqanka carruurta. Daryeel bixiyaasha garanaya waxa la filayo ayaa si wanaagsan u awooda inay carruurta ka ilaaliyaan waxyeellada.	Daryeelayaashu waxay isticmaalaan waxay ka yaqaanaan cunug kasta baahidiisa gaarka ah iyo koritaankiisa si ay u caawiyaan. Daryeelayaashu waxay sugaan ilaa ay carruurtu awoodi waayaan inay xalliyaan mas'alooyinka keligood si ay ugu lug yeeshaan. Waxaa laga yaabaa inay bixiyaan heerar kala duwan oo caawin ah ama dib u jihayn ah iyadoo ku xiran baahida cunug kasta.

Qorshaha Hirgelinta Ilaalinta Badqabka

Si aad uga baaraandagto sida ilaalinta badqabka ay kuugu shaqayn doonto, isticmaal habka soo socdo. Xeelad kasta oo ku qoran dhanka bidixe, cadee awoodaada hadda iyo/ama waxa aad ku dhibtoonayso. Kadibna, aqoonso waxyaabaha aad isku dayi karto inaad ku taageerto hirgelinta xeelad kasta.

Xeelada Muhiimka ah	Awoodaha Hada	Dhibka Jira Hada	Waxyaabaha Aan Sameyn Karo si aan u adeegsado xeeladan:
Ka warqabka cunugga iyo xaddidista mashquuliyeyaasha			
Diirad-saarista iyo u dhawaanshaha carruurta			
Diyaarinta goobta			
Dhegayso			
Saadaalinta habdhaqanka carruurta			
Ka qaybqaado oo jihee			

Kulanka Afaraad

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 baran doonaan:

- Aqoonsashada filashooyinka koritaanka ee da'da ku habboon ee carruurta yaryar.
- Ka wada hadlidda sida hawl-maalmeedka iyo hareeraha isbeddel ugu sameeyaan habdhaqanka carruurta.
- Sahminta xeeladaha lagula shuraakoobo daryeel bixiyaasha kale si loo daboolo baahiyaha iyo korriinka kala duwan ee carruurta.

Ajendaha Kulanka 4:

A. Soodhaweyn iyo Dulmar
B. Xeerarka iyo Filashooyinka Carruurta
C. Xeeladaha Hagitaanka
D. Doorka Deegaanka iyo Waxa Ay Yitaahdeen Saynisyahanada Koritaanka Ilmaha
E. Hagaha Hawl-maalmeedka Qoyska
F. Dhibaato-xallinta iyo La-hadalka Waalidiinta
G. Soo Koobidda iyo Soo Afmeerista

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 sawirka iskaanka ee hoose!

Xeeladaha Hagitaanka

Siyaabaha dadka waaweyn ay carruurta u bari karaan waxa laga rabo inay sameeyaan iyo waxa aysan sameynaynin*

- ☐ Qeex waxa aad u baahan tahay inaad aragto
- ☐ Tus/tusaalee habdhaqanka
- ☐ Waydii cunugga inuu kuu sheego xeerka
- ☐ Isticmaal cod dheer (qayli)
- ☐ Ka qaad wax uu jecel yahay cunugga
- ☐ Ugu hanjab inaad ka qaadayso wax uu jecel yahay cunugga
- ☐ Ogow oo u sheeg marka cunugga uu sameynayo wax sax ah
- ☐ Ag istaag cunugga u muuqda inuu bilaabayo inuu dhibaato la kulmo.
- ☐ Bar adigoo u sheegaya qiso
- ☐ Dib-u-jihee
- ☐ Tusaale u soo qaado cunug kale oo si sax ah u dhaqmayo ("Miriam waa ay fadhidaa waxayna diyaar u tahay inay wax cunto. Mahadsanid, Miriam.")
- ☐ Nasiino qaado
- ☐ Cunugga u sheeg inuusan waxna sameyn
- ☐ U sheeg waalidka cunugga.
- ☐ Wax kala doorisii cunugga (Tusaale ahaan, "waxaad qaadan kartaa baloogyada ama waxaad qaadan kartaa dharka boonbalaha.")
- ☐ Sharrax *sababta* dhaqan uu u fiican yahay ama uusan u fiicnayn.

**Ma ahan in dhammaan xeeladaha la taxay ay yihiin kuwo wax ku ool ah ama lagu taliyo. Liiska kore waxaa ka mid ah xeeladaha dadka waaweyn qaarkood ay sameyn karaan, hase yeeshee kaqaybgalaha waxaa lagu boorinayaa inuu ka sii fikiro waxa ugu waxtarka badan in cunugga looga caawiyo maareynta habdhaqankiisa ee mustaqbalka fog.*

Wax badan oo laga fikiro:

- ☐ Waa maxay hababka kale ama xeeladaha kale aad isticmaali karto/aad isticmaasho?
- ☐ Xeeladahee saxa habdhaqanka maxaana ka caawiya cunugga inuu ogaado waxa la sameeyo?
- ☐ Xeeladahee keena u hoggaansanaanta wakhtigaas taagan iyo kuwee ayay u badan tahay inay baraan faa'iidooyinka mustaqbalka fog?
- ☐ Sidee ayaad xeeladahaaga ugu aadinaysaa da'da cunugga? Sidee ayaad xeeladahaaga ugu aadinaysaa shakhsiyadda gaarka ah ee cunugga?

Xaashida Qorsheynta Qoyska (laga soo xigtay [Hagaha Hawl-maalmeedka Qoyska ee NCPMI](#))

Xaashida Qorsheynta Qoyska		
Waxa ____________________________ uu sameeyo inta lagu jiro __________________________________. (magaca cunugga) (hawl-maalmeedka)		
Maxay iila tahay inay sidan u sameeyaan?		
Maxaan sameyn karaa si aan uga hortago habdhaqanka dhibka leh?	**Maxaan sameyn karaa haddii habdhaqan dhib leh uu dhaco?**	**Waa maxay xirfadaha cusub ee ay tahay inaan baro?**

Kulanka Afaraad Shaqada Goobta:

- ☐ Ka fikir habdhaqan dhib badan oo hore oo aad la qabsanayso ama xitaa mid hadda ah. Isticmaal intarneedka si aad u hesho ugu yaraan laba ilo oo loogu talagalay inay kaa caawiyaan sidii aad si wax dhis leh ula macaamili lahayd carruurta leh dhaqankan adag (tusaalooyinka waxaa ka mid noqon kara: wax ku dhufashada, qaniinyada, ama kala-guurka marka ay baxayaan waalidiinta subaxdii). Adeegso habka Hagaha Hawl-maalmeedka Qoyska si aad uga fakarto hababka kale iyo fursadaha lagu taageero shaqadaada.
- ☐ Ka fakar/qorshee sida aad u dejin doonto hawl-maalmeedyada, jadwallada, iyo xeerarka/filashooyinka inta aad ka caawinayso cunug kasta inuu ku xasilo hawlaha iyo khibradaha maalinlaha ah. Qor jadwal caadi ah oo aad raaci doonto maaliinta, xeerarka kuugu degsanaan doono carruurta iyo hawlo-maalmeedyada deegaanka.

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.):