

Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada
Maamulka Naafonimada Koritaanka

U-wareegidda Guri Cusub

Waxa la filayo iyo sida
maamulaha kiiskaaga
uu kuu caawin karo



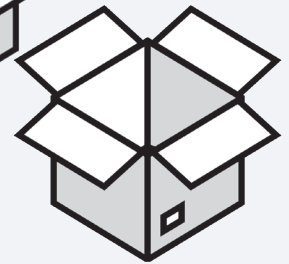
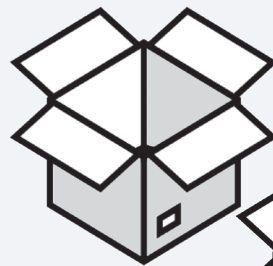
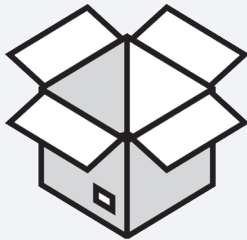
Halkee Ayaad Dooneysa in Aad ku Noolaato?

► Ma u guureysaa guri cusub?

Qofka caadiga ah
wuxuu guuraa

11

jeer cumrigiisa
oo dhan



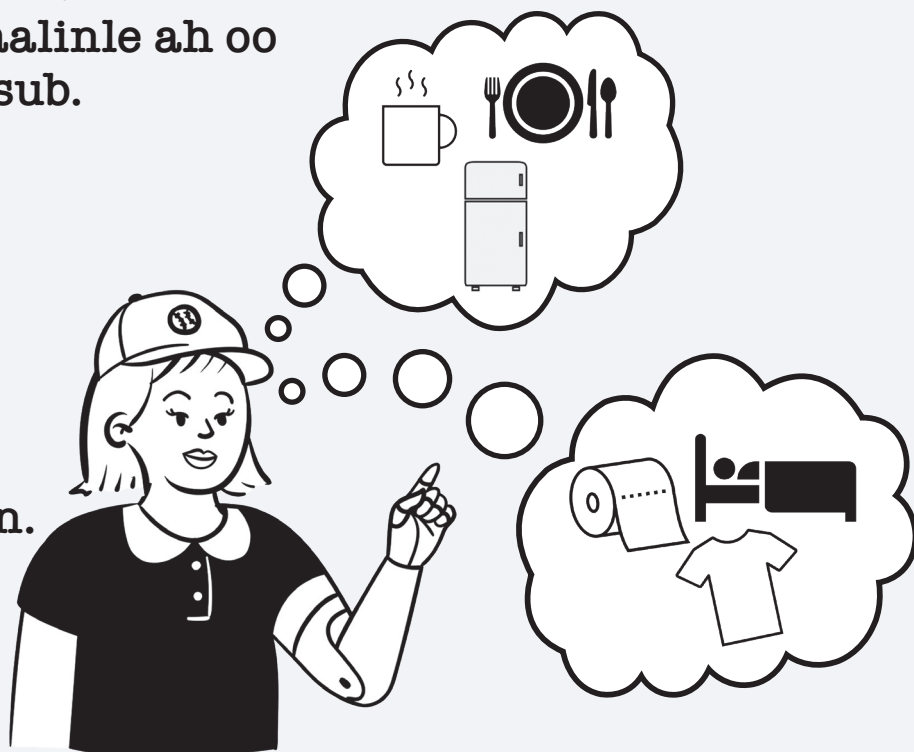
Guuristu waxay noqon kartaa
mid walaac badan ka dhasha!

Waxyaabaha qaar ee guurista ka dhiga mid walaac badan ka dhasha waa:



Yeelashada nidaam maalinle ah oo cusub.

Barashada halka ay wax kasta yaallaan.



In aanan la garaneynin qof halkaa ka shaqeeya ama ku nool.



Maamulaha kiiskaaga ee DDA ayaa waxay halkan u joogtaa in ay ku caawiso. Waxaa ay raacaan tallaabooyin gaar ah si ay u hubiyaan in aad haysato waxa aad u baahan tahay. Waxaan hannaankan ugu yeernaa kala-guur.

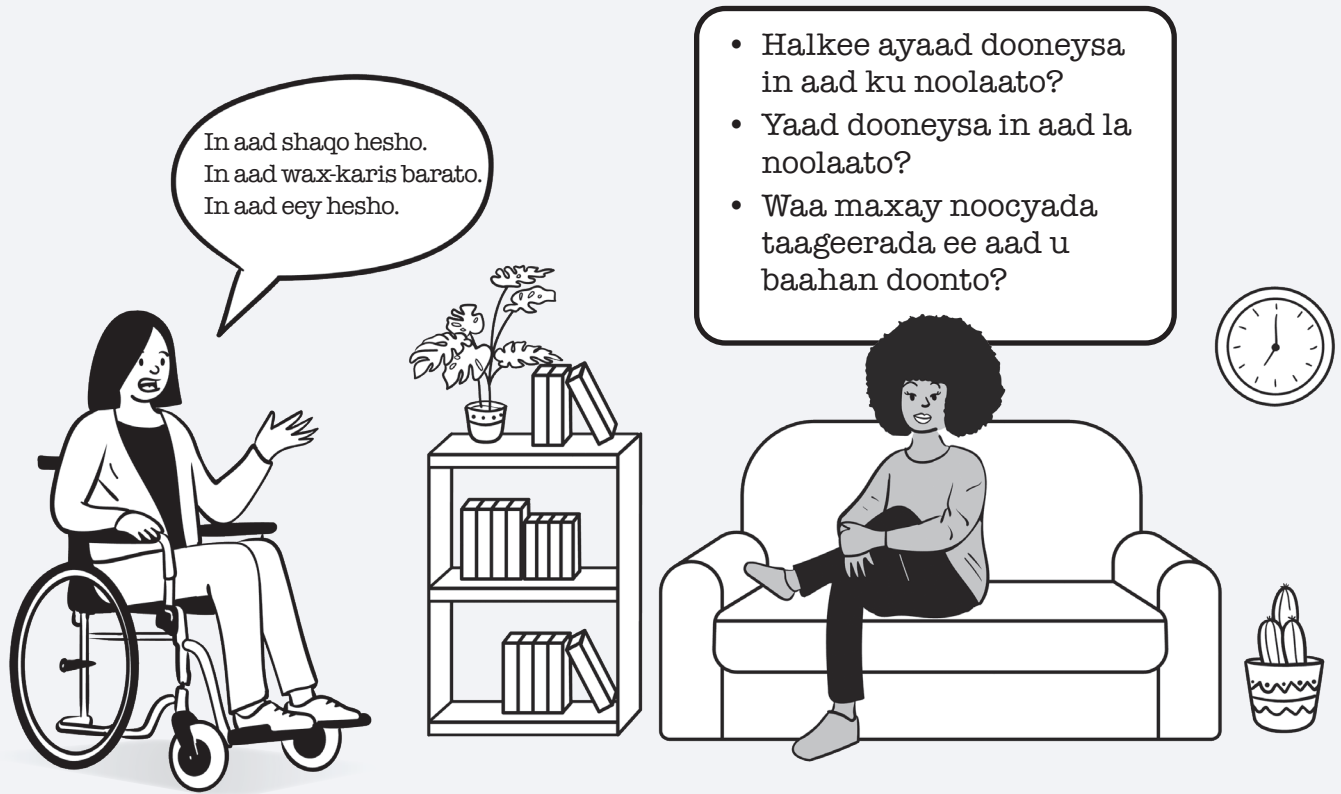
La hadal maamulaha kiiskaaga bilowga qorsheynta kala-guurkaaga. Ha oggaadaan waxa muhiimka kuu ah.

“Waxaan jeclaan lahaa in hal ama laba qof ay igula noolaadaan abaarmankeyga. Waxaan doonayaa in aan u dhowaado meel aan ka shaqeyn karo oo aan aad uga fogeyn qoyskeyga si aan u booqdo.”



Maxaa muhiim kuu ah marka aad guurto?

Maamulaha kiiskaaga ayaa kaala hadlaya yoolashaada:



Waa maxay qaar ka mid ah yoolashaada?

Ka-dib marka aad saxiixdo foomka oggolaanshaha maamulaha kiiskaaga waxaa uu yoolashaada iyo baahiyadaada la wadaagi doonaa adeeg-bixiyayaal ku caawin kara.

Kaa caawin kara gaarista bulshada.



Kaa caawin kara daawooyinka.



Kaa caawin kara qubeyska, wax-karinta iyo hawlaha maalinlaha ah.



Macluumaadkan:

- Wuxuu ka hadli doonaa waxyaabaha aad u baahan tahay marka aad guurto.
- Wuxuu adeeg-bixiyayaasha suuragalka ah ka caawin karaa in ay oggaadaan haddii ay kaa caawin karaan ka soo bixidda yoolashaada.



Caawimaada ballamaha dhakhtarka iyo daaweeyayaasha.

Maxaa dooneysaa in adeeg-bixiyaha cusub kaa oggaado?

Adiga iyo dadka doorta in ay ku raacaan ayaa booqan kara guryaha suuragalka ah. Waxaad la kulmi kartaa adeeg bixiyayaasha iyo dadka halkaa ka shaqeeya, waxaadna arki kartaa haddii aad dooneyso in aad halkaa ku noolaato.



Ma haysataa meelo aad jeclaan lahayd in aad booqato?

Maamulaha kiiskaaga wuxuu kuu jadwaleynayaa xoogaa kulamo joogto ah oo aad la yeelanayso kooxdaada daryeelka si aad uga hadasho waxa aad u baahan tahay ka hor inta aadan guurin.

- Waxaad u baahan kartaa in aad hesho dhakhtar cusub, dhakhtarka ilkaha iyo farmashiye ka hor inta aadan guurin.
- Hawlwadeenkaaga cusub wuxuu u baahan doonaa in uu oggaado sida lagu taageero.
- Gurigaaga cusub wuxuu u baahan karaa xoogaa qalab cusub ah si uu kaaga caawiyo baahiyadaada maalinlaha ah
- Kooxdu waxaa ay ka hadli doontaa cidda kuu kaxaynaysa gurigaaga cusub iyo hubinta in dhammaan waxyaabahaaha ay meesha yaallaan



Kulamada waxaa ay noqon karaan kuwo qof ahaan ah ama ka dhaca barta internet-ka – waana laguugu casuumayaa!

Ama waxaad dooran kartaa si ka duwan oo laguugu darayo – adiga ayay kugu xiran tahay!



In Email laguugu soo diro wixii soo kordha

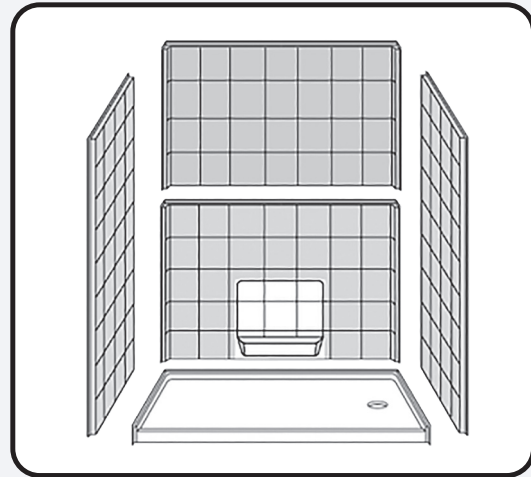
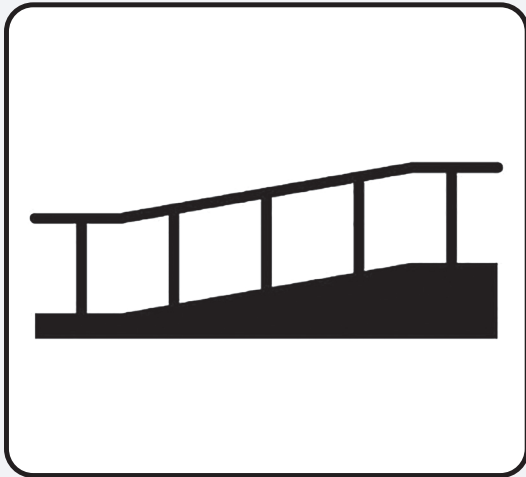


In wicitaan telefoon laguugu soo gudbiyo wixii soo kordha

Sidee u rabtaa in laguugu daro kulamadaada qorsheynta?

Kooxdaada daryeelka waxaa ay yeellan doontaa kulamo joogto ah oo loogaga hadlayo waxyaabaha aad u baahan tahay in ay dhacaan ka hor inta aadan guurin.

Waxaad u baahan kartaa kaabad ama qalab kale si loo xaqiijiyo gurigu in uu ammaan yahay.



Waxaad u baahan kartaa dhakhtar ama farmashiye cusub haddii gurigaaga cusub uu aad uga fog yahay halka aad caadi ahaan aado. Waxaad u baahan kartaa adeegyo cusub ama kala duwan oo kaa caawinaya in aad gaarto bulshadaada ama shaqadaada.



Waa maxay noocyada adeegyada ama adeeg-bixiyayaasha ee aad u baahan tahay in ay ku taageeraan?

Marka la gaaro waqtigii la guuri lahaa, kooxdaada daryeelka waxay qorsheynaysaa maalinta aad guureyso. Dhammaan alaabtaada halkaas ayay ooli doonaan, shaqaalahaagana wuxuu diyaar u noqon doonaa in uu kaa caawiyo waxa aad u baahan tahay.



Ka-dib marka aad soo guurto, maamulaha kiiskaaga ayaa kula eegi doonta sida ay hawluhu u socdaan. Ma jeceshahay dadka aad isku guriga ku nooshihiin? Wax ma u baahan tahay? Maamulaha kiiskaaga ayaa si joogto ah kuu soo booqan doonta marka hore ee aad soo guurto si ay kuula xaqiijiso in ay waxyaabuhu u socdaan si wanaagsan.



Laba toddobaad ka-dib kooxdaada ayaa ku soo booqan doonta. Maamulaha kiiskaaga waxay ku bari doontaa hawladeen kale oo ka socda DDA oo kula kulmi doona kuna weyddiin doona xoogaa su'aalo sahan ah oo ku saabsan adeegyadaada.

30 maalmood gudahooda ka-dib marka aad soo guurto maamulaha kiiskaaga ayaa ku soo booqan doonta si ay u hubiso in aad haysato wax kasta ee aad u baahan tahay. Waxaa ay adeeg-bixiyahaaga weyddiin doonaan qorshayaashaada daryeelka oo dhammeystiran waxayna ku kaydin doontaa diiwaannadaada Daraaseynta CARE.

Ku dhowaad saddex bilood kasta maamulaha kiiskaaga ayaa sanadka koowaad kula kulmi doona ka-dib marka aad soo guurto si ay ugu hadasho adeegyadaada iyo baahiyadaada. Waqtigan wuxuu noqon doonaa waqti wanaagsan oo lagugu weyddiinayo su'aalo ku saabsan adeegyadaada ama maamulaha kiiskaaga u sheeg haddii aad wax cusub u baahan tahay.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah, waxaad maamulaha kiiskaaga la xiriiri kartaa waqti kasta.



Xafiiska DDA:

www.dshs.wa.gov/dda/find-dda-office

Linkiga barta internet-ka ee DDA:

www.dshs.wa.gov/dda



Adeegyada Degaanka ah ee DDA:

www.youtube.com/

[playlist?list=PLb1tUPq5ofBHTtHZD7sIfYCHvbkyVOay8](https://www.youtube.com/playlist?list=PLb1tUPq5ofBHTtHZD7sIfYCHvbkyVOay8)

