

4 sanno jir

Talo-siinta Waalidka

- Waqtiga cuntada waa goobta ugu wanaagsan ee wax lagu barto. Sii cunnto kala nooc ah caafimaadeysan, midabbo kala leh. Ka hadla sida cuntada dhadhankeeda, carafteeda, dareenkeeda iyo muuqaalkeeda.
- **Ubadkaaga barbaradka ah cunto rabitaankooda ku kalsoonow.** Carruurta oo dhan way ogsoon yihiin inta ay u baahan yihiin in ay cunnaa. Ubadkaaga barbaradka ah waydii, "Calooshaada ma buuxdaa?" Ha ku qasbin in wax badan ay cunnaa.
- **Ubadkaaga marnaba cuntada ha ku laaluushin, ha ku abaal-marin ama haku dejinnin.**
- Sii wad si qoys ahaan cuntada aad isla cuntaan. Haddii hadda aysan waxba cunnin, waqtiga xigga ayay wax cunni doonaan.
- Waqtiga cuntada ahmiyadda saar. Telfishiinka iyo shaashadaha kale iska demi. Waqtiga qoyska ay cuntada cunto si degan oo tartiib cuntada uga bogta.
- Cabbitaanka mac iyo kuwa la maceeyay sida cabbitaanka (fudud, cabbitaanka mushakalka ama cabbitaannada isboortiga, iwm.) Maba ahan in ay qayb ka noqdaan cuntadiina.

Carruurtaada barbaradka ah qolkooda jifka yaan la gelin wax telfishin ama kombiyuutar ah.

Talo dhanka Quudinta

- Adiga w aalid ahaan howshaada waxay tahay in cuntada aad ku biloowdo sida qudaarta oo ay ku jirtaan cuntooyin wanaagsan oo dhowr ah oo isugu jira cuntooyinka oo dhan (qudaar, miro, waxyaabaha caanaha ka samaysan, badarta aan warshadaysneyn iyo hilibka/borotiinka).
- Ubadkaaga barbaradka ah sii cuntada reerka intiisa kale ay cunaan. Cunto gooni ah ha u samayn.
- Inyar-inyar u sii oo ubadkaaga barbaradka ah iyaga ha ku waydiisteen. Sii wado in aad isticmaasho suxuun yaryar, qaadooyin yaryar iyo farkeeti yaryar.
- Marka guriga banaankiisa aad joogtaan samee nidaam caado wanaagsan. Miro ama qudaar horey usii qaata.
- **Haddii ubadkaaga uu ku jiro xannaanada carruurta ama qof qaraab ah uu kuu hayo, la soco oo ogow waxa cunto iyo cabitaan ahaan loo siiyo. U qorshee inuu marwaliba uu cunno cunto caafimaadeysan.**
- Marka maqaaxida aad joogtaan carruurta cuntada u kala goo ama cuntada ha laysla wadaago. Cuntada caano la dalab. Yayna caloosha isaga buuxin cuntada miiska la soo saaro ee cuntada inteeda kale lagu sigo, sida rootiga, bataatiga [chips] ama qarjawlaha.



- Sii cunto-fudud oo caafimaadeysan, sida qudaarta, miro la jarjaray, farmaajo ama caano fadhi.

Maxaa la doonayaa in ubadkayga barbaradka ahin ay cabbaan?

- Caano iyo biyo

Dhaqdhaqaaq la'haw

- Maalin kasta hal saac ama in ka badan oo ciyaar ah ku dhiiri-geli. Ka dhiga wax joogto ag oo qoys ahaan aad u samaysaan. Isu daya in aad fuushaan baaskiil, xarrig-booddo, bood-bood ama aad wada ordaan.
- Ubadkaaga baradlaha ah ka bogta in mid kubad tuuro oo haddana soo qabto. Isku day in aad ciyaarsiiso boodo ama kuukun.
- Xadidi saacaddaha shaashada la hor fariisto sida (telfishinka, kombiyuutarka, kombiyuutarka [tablets], ciyaarta fiidiyowga, telfoonka gacanta) markiiba 30 daqiiqadood laakin maaltintii 1 saac ilaa 2 saacadood ha ku ekaado. Ubadkaaga barbaradka ah ka caawiyo oo u xul waxa uu fiirsan la'haa.

Talo dhanka Hurdada

- Hurdo hab-raac xasiloona leh ee laga bogto oo iftiinka nalka hoos u dhig, qubeys diiran, oo wadajir wax u aqrista, ama ubadkaaga barbaradka ah isaga wax ha ku aqriyo.
- Waqtiga jifka ka hor cunto iyo daawasho shaashad yaysan jirin.
- Waa wax iska caadi ah oo u wanaagsan in dhallaanka barbaradka ah in marka ay da'dan jiraan in maaltintii ay 11 ilaa 13 saacadood ay iska hurdaan.

Ciyaar Ujeedo leh: 4 sanno jir

Yaqaana kalmado badan, leh muruqyo adag oo leh xirfaddo ciyaar, dhallaanka 4 sanno jirka ah waxyaabo cusub ayuu soo helaa oo sahmin ayuu inta badan ku jiraa. Sii oo tus ciyaaro dhowr ah, sida boodinta, noocyo kala duwan ee balooni, usha balooniga, suufka carruurta, iyo camaad la isku tuuro oo ka dib la soo qabto. Ubadkaaga barbaradka ah waxaa dhici karta in baruurta ka yaraato, oo ay u muuqan doonaan in ay sii dheeranaayan ama ay caatoobayaan. Tani waa korniin caafimaadeysan oo da'daan caadi ku ah.

Ubadkaaga ka Warqabkiisa

- Dhallaankaaga barbaradka waxat rabaan in ay wax kasta ogaadaan. Waa waqti fiican oo ah in la tuso sida ay u sahlan tahay in waxkasta la qabto. Ha u ogolaan in hal meel ay waqti dheer sii fadhiyaan.
- Xitaa socodka yar oo ubadkaaga iyo adiga aad wada lugaynaysaan ayaa waxay idin tahay fursad aad kula hadasho waxa ay arkayaan.
- Ubadkaaga barbaradka wayaabaha cusub oo ay u isticmaali karaan dhammaan shantooda dareen sheegayaasha sida (aragga, carafka, dhadhanka, dareenka iyo dhawaaqa).

Isla markaana maaweeli

- Waqtiga cuntada ayaa ah waqti ugu fiican oo la wada sheekaysto. Hor iyo gadaal isla hadla.
- Waqtiga cuntada ayaa ah waqti maweelo leh oo lawada heesi karo.
- Qaybta cunto ee aad siinayso waa in ay ahaataa mid la eg uabadkaaga barbaradka ah cabbirkiisa iyo inta ciyaarta uu ciyaaro la isku ekeysiyo.
- Ubadkaaga barbaradka ah markasta oo aad wada cuntaynaysaan iyo waqtiga cuntada aad u ceynaysaan waydii inuu ku caawiyo oo uu isku daro oo cuntada sida ay isuleeyihiin israacsiiyo.
- U door qudaar, miro, cuntada miraha, caano/waxyaabaha caanada ka samaysan, iyo borotiin, sida looska shiidan, digir, malaay, hilib jiir, lafta/miraha. Laakin ubadkaaga ayaa weli la rabaa inuu ahaado qofka kuu sheegaya in calooshii ay buuxo.

Ciyaara ciyaar leh Ulajeedo ama wax

Iskuday in maalin kasta aad ubadkaaga barbaradka ah aad isla ciyaartaan. Ha noqoto guriga gudahiisa ama dibaddiisa, goor kasta oo aad kartaan qaata biririf ciyaar wadajir loo ciyaaro.



- **Hadal** – Si toosa ah oo hor-iyoga-gadaal u dhaqaaqa idinka oo hadlaya goorta aad ciyaaraysaan, lugaynaysaan, ama baaskiil aad wada saaran tihiin.
- **Muruqoyo wayn** – Ubadkaaga hala ciyaaro ciyaalka kale ee barbaradka ah. Tan ubadkaaga waxay baraysaa wadashaqaynta iyo qaybsashada. Ha ciyaareen ciyaaro la isticmaalo ulaha ama shawaqa kubadka tiiniska, ha ku barbarto boodboodka iyo tuurida, miisaanka, iyo meel fuulka. Tus ciyaarta “tallaabso oo tuur,” “gacmahaaga kuwada qabo” iyo “lugtaada geeskeeda ku dhufo.”
- **Gacmaha iyo farraha** – Hayso qalab badn oo farshaxan sida (warqad, maqaska carruurta barbaradka, koolada xabagta, kaloorati, dun ama good). Wax sawirka, qorista magacooda, qorida lambarrada, iyo ciyaarta ama ciyaarta xujada in la ciyaarsiiyo ayaa waxay ka caawinaysaa in ay bartaan xirfaddaha gacanta

Tan Iskuday!

- Iskuday “dhaqdhaqaaq iyo ciyaar” gaaban oo si wadajir ah aad u ciyaaraysaan oo aad u wada haystaan.
- Goorta ubadkaaga aad wada dukaamaysanaysaan, iyaga tusi cuntada iyagu u wanaagsan iyo cuntada loo baahan yahay in mar kaliya la cunno.

**Ma rabtaa macluumaad dheeraad ah?
Booqo www.theounceofprevention.org**