

3 sanno jir

Talo-siinta Waalidka

- Caruurtaada barbaradka ah waxay sii noqonayaan kuwa kuwa madax-banaan.
- **Ubadkaaga barbaradka ah cunto rabitaankooda ku kalsoonow.** Carruurta oo dhan way ogsoon yihiin inta ay u baahan yihiin in ay cunaan. Ubadkaaga barbaradka ah waydii, “Calooshaada ma buuxdaa?” Ha ku qasbin inuu waxbadan sii cunno.
- Sii wad si qoys ahaan cuntada aad isla cuntaan. Inta maalintii lagu jiro sii 1 ilaa 2 cunto fudud oo nafaqaysan. Haddii waqtigii cuntaday aysan waxba cunnin waqtiga xigga ayay cunni doonaan.
- Ubadkaaga barbaradka ah hadda hadal ahaan wuxuu karaa inuu kuu sheego waxa ay jecel yihiin iyo waxa aysan jeclayn. Ku dhiiri-geli in ay wax kaaga sheegaan waxyaabo ku saabsan cuntada dhadhankeeda, carafta, taabashada iyo midaba cuntada.
- Ubadkaaga barbaradka ah wuxuu rabaa inuu sameeyo waxa adiga aad samaynaysid. U door dalabyo inuu cunno cunto caafimaadeysan.
- Ubadkaaga barbaradka ah qolkiisa ha dhigin shaashad sida (kombiyuutarka, kombiyuutar gacanta, telfoonka gacanta iyo Telfishin).

Talo dhanka Quudinta

- Adiga waalid ahaan howshaada waxay tahay inaad hubiso in cuntada aad ku biloowdo sida qudaarta oo ay ku jirtaan cuntooyin wanaagsan oo dhowr ah oo isugu jira cuntooyinka oo dhan sida (qudaar, miro, waxyaabaha caanaha ka samaysan, badarta aan warshadaysneyn iyo hilibka/borotiinka).
- Qayb yar-yar usii. Ubadkaaga barbaradka ah u ogolaw in isaga uu wax badan ku sii waydiisto.
- Maalin kasta sii qudaarta iyo miraha.
- Marka guriga banaankiisa aad joogtaan samee nidaam caado wanaagsan. Oo miro iyo qudaar horey u qaad.
- 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.
- Cabbitaannada mac iyo cabbitaannada la maceeyay sida cabbitaanka fudud, miraha mushakalka ah [fruit punch] ama cabbitaannada [sports drinks] ma ahan in cunto maalmeedkiina ay qayb ka ahaadaan.



- Ubadkaaga barbaradka ah waa inuu ka koraa wajigii “cuntada uu kala dooranayay. Sii wad inaad siiso cunto dhadhan, middabo iyo taabasho kala nooc leh markii cunto la cunnayo.
- Marka cuntada aad cunnaysaan cuntada ahmiyadda saara, demi waxyaabaha sida telfishinka iyo waxyaabaha kale ee ka jeediya, waxyaabaha kale ee rabitaankooda hoose u dhiga oo waqtiga cuntada ka bogta.

Maxaa la doonayaa in ubadkayga barbaradka ahin ay cabbaan?

- Waqtiga cuntada caano u raaci.
- Marka koowaad biyo sii marka oon uu qabto inta udhaxayso ama inta aan la gaarin waqtiga cuntada.

Dhaqdhaqaaq la’haw

- Maalin kasta hal saac ama in ka badan oo ciyaar ah ku dhiiri-geli. Qoyska oo dhan ha ka qaybqaato.
- Ubadkaaga barbaradka ah waa inuu boodboodaa, ordaa, fuulaa; oo waxaa dhici karta inuu isku dayi karo inuu wado baaskiilka seddex luggoodka.
- Xadidi saacaddaha shaashada la hor fariisto sida (telfishinka, kombiyuutarka, kombiyuutarka [tablets], ciyaarta fiidiyowga, telfoonka gacanta) markiiba 30 daqiiqadood laakin maalintii 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 xasiloon 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 in dhallaanka barbaradka ah in marka ay da’dan jiraan in maalintii ay 11 ilaa 13 saacadood ay iska hurdaan.

Ciyaar Ujeeddo leh: 3 sanno jir

Sannadka xiga ubadkaaga hadalkiisa wuu ka sii wanaagsannaan doonaa, wuxuu yeellan doonaa dareen ka sii wanaagsannaan oo rabitaan ah inuu wax kasta ogaado ayuu la iman doonaa. Xaqiiqdii sannadkan waa mid aad muhiim ah oo ay bartaan waxyaabo cusub.

Ma dareentay?

- Ubadkaaga barbaradka ah waxaa dhici karta marka 3 sanno jirsado ka dib jirkiisa baruurta ka yaraato, oo u muuqan doonaan in ay sii dheeranayaan ama ay caatoobayaan. Marka ay da'daan jiraan waa iska caadi.
- U dhoola caddee oo ku ammaan mark ay degan yihiin iyo kalmaddo xasilan ay isticmaalayaan.
- Ubadkaaga waxaa dhici karta inuu rabbo cuntooyin ama cabbitaanno oo ay ka arkaan dad kale ay cunnayaan, ama cuntooyinka ay telfishink ka arkaan.
- Hadda ubadkaaga barbaradka ah wuxuu u ordi karaa si dhaqso ah, hal lug si miisaaman ayuu muddo dheer ku istaagsanaan karaa, jaranjarada si dhaqso ah ayuu u fuuli karaa.
- Si joogto ah ayuu udhaqaaqi karaa, aysan ka ahayn telfishinka hortiisa. Iyaga ha soc-socdeen.

Ubadkaaga ka Warqabkiisa

- Goorta ubadkaaga barbaradka ah uu ciyaarta ku mashquulsan yahay, way iloobi karaan in ay wax cunnaan ama cuntadooda ay dhammaystaan. Laakin marka ay caajisaan, waxay rabaan in maalintii oo dhan ay wax cunnaan.
- Carruurta 3 sanno jirka ah waxay jecelyihiin in waxkasta ay qayb ka ahaadaan. Iyaga ha kaa caawiyeen cunto diyaarinta, dukaameysiga iyo howsha guriga.

Isla markaana maaweeli

Qoyska oo cashada u wada fariista oo u wada cunno ayaa ah mid ay ku maaweeshaan oo aad ka wada hadli kartaan maalintooda siday ahayd. Ubadkaaga barbaradka ah jikada soo geli oo wax ha kuu cabbireen, ha kula xisaabo, ha kuu shubbo, ha kuu shiido ama ha kuu walaago.

Ciyaara ciyaar leh ulajeeddo ama wax

Sheyga ugu muhiimsan ayaa ah in aad heshaan waqti la ciyaaro, guriga dhexdiisa ama guriga banaankiisa.

- **Hadal** – kalmaddo cusub oo dhowr ah oo intaad awoodo ah oo loo wada isticmaalo isla sheeygii u dheh. Sida kalmadda “wayn” dheh “balaaran, dheer, masaafad dheer, buuran, waynaan dhaafay ama aad u wayn.”



- **Murqo wayn** – Ciyaarsii ciyaarro dareensiinaya in xooga jirkooda oo dhan ay wada isticmaalayana. Kubad dabacsan ku tuur, haraati ama qabo kubadda xeebta, labada lug ku boodsii, iyaga oo indhahooda xiran hal lug ku istaagsii, oo aad u arda.
- **Gacmaha iyo farraha** – Xarfaha iyo lambarrada far wawayn ku qoraya, sawiraya, kalooraatiyaynaya ama rinjiyaynaya, oo samaynaya xarfo ama lambarro wawayn ku qoraya jeeso ka caawi in gacmahooda wax ku qoraan sida in ay wax ku qraan marsha-biyeedaha. Ciyaraha turubta, ciyaaraha xujada, in ay iska dhigaan iyaga oo isticmaalaya qalabyada ama waxyaabaha jikada looga adeegto ayaa u noqonaya wax indhahooda iyo gacmahooda ay u adeegsan karaan.

Tan Iskuday!

- Goorta ubadkaaga barbaradka yahay qof carsaysan, caajisan, oo cunto uu ku waydiisannayo, isku day in aad ciyaarsiiso ciyaaro gacmaha lagu ciyaaro (sida ciyaarta carruurta ee “itsy bitsy spider”). Mashquul bay ka dhigaysaa, waxay ka keenaysaa dhoolo-caddayn iyo in gacmahooda in ay ka shaqeyaan.
- Carruurtaada barbaradka ah ka caawiyo in ay samaystaan cunto-fudud [snacks] oo caafimaadeysan:
 - Iskuday in aad la samayso “Ants on a Log” oo ah qudaarta [celery] oo aad dhexda ugu shubbayso looska shiidan oo ka dibna kor ka saaraya sabiib ama miraha [berries] lagu magacaabo
 - Iskuday in aad siiso qudaar lagu kudo looska shiidan, xumus, ama waxyaabaha ansalaatada lagu shubto oo baruurta ku yar sida [ranch].

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