

"ISBEDELKU WAA ADAG YAHAY" NIYAD-JABKA IYO WALBAHAARKA KU DHACA DHALINYARADA



Qaangaanimadu waa xilli ay maskaxdu aad u nugushahay, dhalinyaro badan ayaana ku dhibtoonaya inay fahmaan cadaadiska iyo dareenka is khilaafsan ee ay la kulmaan. Waalidiinta iyo daryeelayaashu ma aha inay caqabadahaas oo keliya la kulmaan. Waxaa jira qalab badan oo la heli karo oo ku caawin kara da'yarta inay la qabsadaan caqabadahaas. Dhakhtarkaaga carruurta ama dhakhtarka daryeelka aasaasiga ah wuxuu ku siin karaa taageero qiimo leh waqtiyadaas.

"KUMEE AYAAN AHAY?"

Dhalinyaradu waxay inta badan la kulmaan shucuur kala duwan oo inta badan iska soo horjeeda:

- Aqoonsiga iyo jaahwareerka doorka
- Farxadda ku saabsan koritaanka iyo cabsida qaangaarka
- Cilaqaadka bulshada - 'Sideen ku habboonahay?'
- Tijaabada iyo sahaminta
- Dhibaato jiritaan- "Waa maxay ujeeddada waxaasoo dhan?"
- Khilaafka qoyska - "Waan ku necbahay, fadlan i taageer."

FAAFIDA COVID-19 WAXAY KU DARTAY OO KALIYA CAQABADAHAN:

- Kalinimada, doominta bulshada
- Dhimashada, khasaaraha, murugada keenta niyad jab
- Cabsida luminta ama caabuqa, taasoo keenta walaac
- Xadgudubka, dareenka xad dhaafka ah wuxuu sababi karaa dhaawac, PTSD
- Helitaanka habab dilaa ah waxay u horseedi kartaa is-waxyello iyo is-dilid

WAXAA JIRA ILO KU CAAWIN KARA!



<https://ohioaap.org/storeitsafe>



Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>