



7DA QODOB EE ADKEYSIGA

Carruurto waxay awoodaan inay maskax ahaan ama shucuur ahaanba la qabsadaan dhibaataada, ama ay si degdeg ah ugu noqdaan xaaladdii qalalaasaha ka hor, marka ay:



KARTIDA:

Markaan ogaano waxa ay dhalinyaradu si sax ah u sameynayaan oo aan siino fursado ay ku horumariyaan xirfado muhiim ah, waxay dareemaan karti. Marka aynaan u oggolaan in dhalinyaradu ay dib u soo kabtaan dhicitaanka ka dib, ma helaan fursad ay ku dareemaan karti.



KALSOONIDA:

Dhalinyaradu waxay u baahan yihiin kalsooni si ay go'aano u qaataan, u fikiraan si hal abuur leh, uguna soo kabtaan waqtiyo adag.



XIRIIRINTA:

Xiriirka lala yeesho dadka kale, dugsiyada, iyo bulshooyinka ayaa dhalinyarada siiya amniga u oggolaanaya inay iskood isu taagaan oo ay horumariyaan xalal hal abuur leh.



DABEECADDA:

Dhalinyaradu waxay u baahan yihiin dareen cad oo sax iyo qalad ah.



WAX KU BIIRINTA:

Dhalinyarada caawiya dadka kale waxay heli doonaan mahadnaq halkii ay ka heli lahaayeen dhaleecayn. Waxay baran doonaan in wax ku biirinta ay dareen wanaagsan tahay oo laga yaabo inay si fudud ugu jeestaan kuwa kale, oo ay sidaas yeelaan xishood iyo cabsi la'aan.



LA QABSIGA:

Dhalinyarada fahamsan sida loo maareeyo xaaladaha adag waxay u badan tahay inaysan u jeedin xal degdeg ah oo khatar ah markay walwal qabaan.



XAKAMAYNTA:

Dhalinyarada fahamsan mudnaanta iyo ixtiraamka lagu kasbado masuuliyadda waxay baran doonaan inay sameeyaan doorashooyin xigmad leh oo ay dareemaan inay maamulaan.



WAALIDNIMADA UJEEBADA LEH WAXAY KA CAAWISAA DHISIDDA ADKEYSIGA

- Aqoonso ujeedada ama sababta ka dambeysa dabeecadaha.
- Ka caawi ilmahaaga inuu kaligiis ammaan dareemo.
- Jeclow ilmahaaga, xitaa haddii aadan jeclayn dhaqankooda.
- Dhiirri geli oo ammaan ubadkaaga markay horumarinayaan xirfado.
- U qabo inay wanaagsan yihiin.
- U ogolow ilmahaaga inuu ciyaarta maamuli karo, inuu fikraddiisa sheego, oo uu wax u abuuro.



Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:

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