

## Niyad-jabka Dhalmada kadib iyo Walaaca

Niyad-jabka dhalmada kadib, kaas oo socon kara bilo ama sannado kadib dhalmada, waxay saamayn kartaa awoodda qofka umusha ah ama daryeelaha si ay ugu xidhmaan oo ay u daryeelaan ilmahooda.

Haddii aan la daawayn, waxay saamayn kartaa caafimaadka qofka umusha ah ama daryeelaha waxayna u keeni kartaa hurdo, cunto cunid, iyo dhibaatooyinka dabeecadeed ee ilmaha.

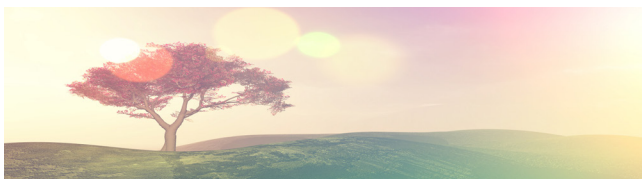
Marka niyad-jabka dhalmada kadib si wax ku ool ah loo daweyo oo loo maareeyo, waxay faa'iido u leedahay qofka umusha ah ama daryeelaha iyo caafimaadka ilmaha.

Si ilmahaagu u dareemo badbaado iyo ammaan, waa muhiim inaad daryeesho baahiyahaaga.

## Calaamadaha iyo Astaamaha waxa ku Jiri Kara Lakiin Aan ku Koobnayn:

- Murugo joogto ah, walaac, xanaaq, ama dareen "madhan"
- Dambi dareemid, qiimo la'aan, rajo la'aan, ama caawimo la'aan
- Ku adkaanshiyaha xoog saarida, xasuusta, ama go'aan qaadashada
- Hurdada oo ku adkaata
- Isku xidhida dhibaato ama samaynta dareen shucuureed oo ku lifaaqan ilmaha
- Shaki joogto ah oo ku saabsan awooda daryeelka ilmaha
- Fikradaha ku saabsan dhimashada, is-dilka, waxyeelaynta nafteeda ama ilmaha

Niyad-jabka iyo walaaca waxa lagu soo bandhigi karaa qaabab kala duwan laga soo bilaabo qof ilaa qof. Fadlan la xiriiir kooxdaada daryeelka caafimaadka haddii adiga ama kuwa aad jeceshahay aad soo bandhigaysaan walaaca dabeecadan.



## La xiriiir wixii Caawin ah

### Khadka Telefoonka degdega ah

- Caawimada degdega ah: **Wac 911**
- **988 Khadka Nolosha ee Is-dilka iyo Qalalaasaha:** Wac 988 (oo hore u ahaa Khadka Nolosha ee Ka hortaga Is-dilka ee Qaranka) ama 1-800-HADAL (8255)
- **Khadka Telefoonka Caafimaadka Maskaxda Hooyada ee Qaranka:** Wac ama u qor 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262)

### Khadka Caawinta aan Degdega ahayn

- **Khadka Rajada Hooyada iyo Ilmaha ee Daryeelka Caafimaad ee Hennepin** (612) 873-HOPE ama (612) 873-4673 – Khadka Rajadu maaha khadka telefoonka ee rabshadaha. Khabiirka caafimaadka ayaa ku soo wici doona laba maalmood oo shaqo gudhood.
- **Tageerada Urka iyo Dhalmada Kadib ee Minnesota:** Wac ama u qor 1-800-944-4773, qoraalka isbaanishka 971-203-7773. Taageerada iyo macluumaadka ay bixiyaan tabarucayaasha isku faca ah 7-da maalmood ee toddobaadka.



Waaxda Caafimaadka ee Minnesota  
Qaybta Caafimaadka Hooyada iyo  
Dhalaanka  
SANDUUQA BOOSTA 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-3650

[health.mch@state.mn.us](mailto:health.mch@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

Si aad ugu hesho macluumaadkan qaab  
kaduwan, wac: 651-201-3650



8/2022

SOMALI

## Niyad-jabka ama Walaaca Xilliga Urka iyo Kadib

*Markaad Leedahay Uur ama Aad Dhasho Ilmo Cusub Maaha Wax Aad Filaysay*





## Sababaha Niyad-jabka iyo Walaaca

Ma jirto sabab kaliya oo la garanayo. Waalidiinta leh taariikhda niyad-jabka ama walaaca ayaa aad ugu dhaw inay la daalaa dhacayaan xilliga uurka iyo kadib. Waxyaabaha kale ee kordhin kara halista inaad la kulanto niyad-jab iyo walaac ayaa waxaa ka mid ah:

- Walbahaarka (dhaqaale, xaalada nololeed, caafimaad)
- Isbadalka hoormoonada
- Jaha-wareerka
- Taageero la'aan iyo xiriirka bulshada
- Ilmo wareersan, calool xanuun leh, ama leh caqabado caafimaad

## Daawaynta

Daawaynta ugu waxtarka badan ee niyad-jabka iyo walaaca waxaa ka mid noqon kara:

- Daawaynta ama kooxaha taageerada
- Daawooyinka la isticmaali karo xilliga uurka ama nuujinta ( la hadal adeeg bixiyahaga daryeelka caafimaadka)
- Taageerada bulshada- qoyska, asxaabta, bulshada caqiidada, kooxaha waalidka, derisyada
- Caafimaadka dadweynaha iyo kalkaalisoooyinka guriga soo booqda

## Goorma Ayay Tahay Xaalad Degdeg ah?

Haddii aad dareento inaad dhaawacayso naftaada ama aad qof aad jeceshahay ka hadlayo inay naftooda dhaawacaan, fadlan la xiriir mid ka mid ah agabyada dhexe ee danbe ee guddida.

Xaalado aad u dhif ah, dadka umusha ah waxay la kulmi karaan calaamado nafsii ah oo aad u halis ah ka dib markay dhalaan. Arrintani waa xaalad degdeg ah oo caafimaad oo qofka umusha ah waa in isla markiiba loo qaadaa Waaxda Gurmadka ee cusbitaalka ugu dhaw oo aan kaligood lagaga tagin ilmahooda.

### Astaamaha waxaa ka mid noqon kara:

- Maqalka ama araga waxyaabaha aan meesha jirin (inta badan argagax- la daawado ama la dareemo ammaan la'aan)
- Hurdo la'aan, xitaa marka ilmuhu hurdo
- Ku hadalka ama ku dhaqaaqa xawaare ka sareeya inta caadiga ah.
- Dawakhaad ama jiho la'aan
- Taariikhada shakhsiga ama qoyska ee cilmi nafsiga ama xanuunka maskaxda
- Cudurka laba-cirifoodka

## Khayraadyada Dheeraadka ah

- [CDC Maqal Ololeheeda \(www.cdc.gov/hearher/index.html\)](http://www.cdc.gov/hearher/index.html): waxay bixisaa fariimo nafa lagu badbaadinayo oo ku saabsan calaamadaha digniinta degdega ah si looga hor tago dhimashada uurka la xiriirta
- [Iga Caawi inaan ku Xirmo Minnesota \(helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/\)](http://helpmeconnect.web.health.state.mn.us/HelpMeConnect/): Waxay caawisaa qoysaska uurka leh, qoysaska leh carruurta yaryar inay helaan oo ay ku xidhmaan adeegyada bulshada deegaankooda taasi oo taageerta horumarka daryeelka carruurta iyo bad qabka
- [Barnaamijka Booqashada Guriga Qoyska \(www.health.state.mn.us/fhv/\)](http://www.health.state.mn.us/fhv/): adeegyada ku salaysan guriga kuwaas oo bixiya bulshaawinimo, dareen shucuur leh, taageero la xidhiidha caafimaadka iyo waalidnimada iyo macluumaadka qoyska

## Waxyaabaha Aan Samayn Karno

La hadal adeeg bixiyahaaga caafimaad ama codso qof aad jeceshahay si uu kuu caawiyo codso talooyinka oo hel adeegyada aad u baahantahay.

- La hadal daaweeyaha caafimaadka maskaxda ama ku biir taageerada ama kooxda waalidka.
- Waydii adeeg bixiyahaaga arrinta ku saabsan daawooyinka loo isticmaali karo si badbaado leh xilliga uurka ama marka la nuujinayo naaska/quudinta laabta.
- Ka raadi dadka bulshadaada ama xooxda caqiidada arrinta ku saabsan taageerada kale ee ay ka ku taliyeen.
- Waydiiso saaxiibadaa iyo qoyskaaga inay kaa caawiyaan daryeelka ilmaha, shaqooyinka, hawlaha, iyo inay ku joojiyaan cuntada.
- Ka fikir isbadalo yaryar oo aad samayn karto si aad cunto caafimaad leh u cunto, u cabto biyo kugu fialn, dhaqaaji jidhkaaga oo qaado nasasho ama hurdo.

Waxay qaadan kartaa isku-darka hawlaha kor ku xusan si aad u hesho gargaarka aad u baahantahay. Naftaada u samir.

## Sheekooyinka Waalidiinta Kale

*“Waxaan jecelahay carruurta oo ma sugi karayn inaan haysto kayga. Kadibna ninkaygu shaqadii ayuu ku laabtay. Waxaan bilaabay inaan ka fikiro inaan waxyeleeyo ilmahayga. Dhib malaha waxa aan sameeyay, ma joojin karo fikradaha. Baqasho ayaan ku noolahay laakiin waxaan u ilaalayay sir ahaan.” - Isabel*

*“Laba bilood ayaa laga joogaa markii aan arkay dakhtarkayga, oo waxaan dareemayaa inaan ahay qof kale. Dawadu way i caawisay qoyskayguna aad ayay ii taageereen. Waxaan leeyahay tamar mar labaad. Waxaan jecelahay inaan noqdo hooyo.” - Malia*

Buug-yarahani waxa uu buuxinayaa shuruudaha Xeerka Minnesota ee 145.906. Wixii macluumaad dheeraad ah, wac Waaxda Caafimaadka Minnesota ee 651-201-3650 ama booqo shabakadayada: <https://www.health.state.mn.us/communities/mch/>