

Hadduu cunugaagu qabo neef ama neefsashadu dhibto caawino ayaad ka heli kartaa Dugsiyada Guud ee

_____ (name of school/city)!

Cunugaaga ma':

- qufacaa maalintii ama habeenkii?
- ku adagtahay neefsashadu ama neeftu ma ku dhegtaa?
- qabaa xiiq dheer la mid ah dhawaaqa foorida marka uu neefsanayo?
- ka sheegataa xabadka uu ciriiri ka dareemo ama dareema in culays xabadka ka saaran yahay?
- Ku dhegtaa neeftu ama qufacaa ama xiiqleeyaa ka dib marka uu ordo ama ciyaaro ama jimicsado?
- dhacdaa in qufaca iyo neefqabadkuba ay mararka qaarkood ku sii xumaadaan habeenkii ?

Haddaad haa ku jawaabtay su'aalahaan midkood, waxaa laga yaaba inuu cunugaagu qabo neef. Waxaad ballan la dhigataa dhakhtarka cunugaaga ama kaaliyaha caafimaadka. Haddaad caawinaad ugu baahatid sidaad sheybaar u heli lahayd, waxaad wacdaa dugsiga cunugaaga kana wareyso kaaliyaha caafimaadka.

Cudurka neefta si fiican ayaa wax looga qaban karaa! Cunugaaga isagoo neef qaba ayuu nolol caafimaad qabta, firfircooni ugu noolaan karaa.

- Ka hortag dhibaatooyinka neefta intayna bilaabmin adoo sameynaya waxyaabahan:
 - Waxaad yeelataa una tagtaa dhakhtar guud ama kaaliye caafimaad oo baara neefta ugu yaraan 6dii biloodba mar.
 - Waxaad weydiisataa **Asthma Plan Action** una isticmaal inuu kaa caawiyo si aad neefta wax uga qabatid.
 - Waxad shaqaalaha xafiiska caafimaadka dugsiga kala xariirtaa neefta iyo daawada neefta.
 - Waxaad iska ilaalisaa waxyaabaha neefta sii xumeeya (qaaca, dufta xoolaha iyo xayawaanka kaleba, busta, jeermiska wax qurmiya ama meelaha uu ku dhasho ama kiimikada, iwm).

_____ (name of school) **way caawin kartaa**

cunugaaga!

Hadaad rabtid inaad ka faa'ideysatid Healthy Learners Asthma Initiative, waxaad wacdaa dugsiga cunugaaga kana wareyso kaaliyaha caafimaadka.