

## Ilmaha Caano nuuga ah - Kaarka 8

### Waqtiga ilmaha Masaasada laga Joojiyo

Waxaa jira sababo badan oo aysan waalidiintu ilmahooda masaasada uga goynin:

- Ilmaha ayaa aad u jecel.
- Waalidku uma adkeysan karaan ooyinta ilmaha.
- Masaasada in wax lagu siiyo ayaa ka fudud in koob ilmaha wax lagu siiyo.
- Waalidku ma rabaan in ilmaha yari uu koro.
- Qof kale ayaa waalidka dareensiiya in ay waalid xun yihiin hadii ay ilmaha masaasada ka qaadaan.

Laakiin waxaa jira sababo KA FIICAN kuwii hore oo in aad ilmaha masaasada ka goyso qasbaya. Haddii uu ilmuhu mudo badan masaasad nuugo waxay keeni kartaa:



- In ilkaha ilmaha ay qurminso/bololinso. Noocan "ilkuhu xumaadaan masaasadda darteed" wuxuu dhaawici karaan ilkihi marka ay weynaadaan u soo bixi lahaa.
- In heerka/leebalka feeradu ku yaraato dhiigga ilmaha.
- In ay wax u dhinto rabitaankii cunada ee uu ilmuhu cunooyin kale u cuni lahaa.
- In ay cayil u keento.
- In infakshanka dhegaha uu ilmaha ku dhaco.

Haddii ilmahaagu 1-sanad jir uu ka weyn yahay uuna weli masaasad wax ka cabo, waxyaalahan soo socda ayaad sameyn kartaa:

### Si tartiib ah uga goo ilmahaaga masaasada.

- Koob wax ku sii halkii aad masaasad wax ku siin lahayd.
- Mararka aad masaasadda wax ku siiso ilmaha hal mar oo ka mid ah ugu bedel koob in aad wax ku siisid. Sidaas ku wad dhowr maalin ilaa uu ilmuhu kala qabsanayo koob ku cabidda. Hadana mar kale ugu dar in uu koobka wax ku cabo.
- Maalin kasta ka sii yaree caanaha aad masaasadda ugu shubeysid. Haddii ilmahaagu ay qasab noqoto in ilmahaagu masaasad wax ku cabo marka uu seexanayo/jiifsanayo, biyo caadi ah ugu shub masaasadda.



## Ilmaha Caano nuuga ah - Kaarka 8



**OGOOW: Hadii ilmahaagu xanuunsado, dib ha ugu celin isticmaalkii masaasadda markii aad koob wax ka cabidda bartay kadib. Laakiin u sug inta uu ilmahaagu ka soo fiicnaanayo si aad xiliyo kale ee uu masaasada isticmaali jiray aad uga sii goysid.**

### **Masaasadda ka goo gebi ahaanteedba.**

- Masaasadda oo dhan jooji. Ilmaha naftiisa ha ku rido/daro masaasadaha oo dhan qashinka ama masaasadaha oo dhan meel ku qari adiga naf ahaantaada.
- U diyaar garoow qiyaastii sadex habeen oo ooyin/oohin ah. Habeenba habeenka ka sii danbeeya ooyintu/oohinyu wey ka soo yaraanaysaa. Usbuuc kadib, ilmahaagu jadwal qaab kale ah oo cusub ayuu yeelanayaa.
- U billoow ilmahaaga jadwal cusub marka ay casarka ama habeenkii seexanayaan. Sheeko u sheeg/aqri. Sii koob caano ah iyo raashin fudud kadibna ka nadiifi ama u caday ilakaha ilmaha. Uga dhig waqtigan mid khaas ah oo kalgacal uu ku jiro maxaa yeelay isbedel weyn oo noloshooda ah ayaa ilmahaaga ku socda.

### **Talooyin/tilmaamo ku kaalmeynaya**

- In badan hab sii ilmahaaga, jeceyl iyo u feejignaanna tusi.
- U sheeg ilmahaaga ay "gabar weyn" ama "wiil weyn" oo fiican noqotay ama uu noqday.
- Ha ka tanaasulin ka goynta masaasadda! Hadii aad ku sii deyso, ka goyntu gadaal wey ka sii adkaan doontaa uun.



**Nasiib wanaagsan!**

I-8 Stop bottle-Somali 10/05 IC# 141-1583  
Hadii aad u baahan tahay in aad hesho dukumintigan oo qaab kale u diyaarsan, sida farta oo la waaweyneyey, farta dadka indhaha la'a loogu tala galay ku qoran ama iyada oo cajalad lagu duubay, wac lanbarkan 651.281.9900.  
**Hay'adan waa mid fursadaha shaqaqada u bixisa si caddaalada ah.**



**WIC Program**  
TDD: 651.201.5797  
FAX: 651.215.8951  
WEBSITE: HEALTH.STATE.MN.US