



Adeega dhaqtarka iskuulka

somalisch

Macluumaadka waalidiinta iyo macalimiinta xanaanada
**Ilmahaygu ma diyaar u yahay xanaanada
caruurta?**
Shuruudaha laqa soo xiqtay caafimaadka

Diiwaangelinta xannaanada caruurta waa tallaabo muhiim u ah oo ku saabsan nolosha ilmahaaga. Caruurtu si kala duwan bay u horumaraan und isku xawaare ma'ahan maadooyinka dhan. Xanaanada caruurta waxaa lagu qoraa caruurta da'dooda ay 4 sano tahay ilaa iyo 31ka julaay. Halkaan waxaa ku xusan fikrado ku saabsan bilaabida xanaanada caruurta oo haboon.

**Aaminaad iyo Hanqaltaag -
kobcin iyo filasho**

Sanadaha ugu horeeya nolosha caruurtu waxaa ku kordhaaya kalsoonida inay waqtiyada qaar qoyska ka jeestaan iyo inay bay'ada u hanqaltaagaan oo ku mashquulaan. Goobaha ciyaarahi iyo xanaanooyinka waa meelo u muhiim ah waxbarasho iyo tababar. Galitaanka xanaanada caruurta kadib, da'da u dhexeysa 4 iyo 5 sanadood waa tallaabada ku xigta ee horumarka. Hadda cunuggu wuxuu diyaar u yahay inuu subaxda oo dhan la qaato koox ballaaran (qiyaastii 18-25 carruur ah) ee da'da isku faca ay yihiin iyo carruurta xoogaa ka waaweyn oo hoos imaanaya macallinka barbaarinta caruurta. Talooyinka ka imaanaya xannaanadu waxay anfacayaan tallaabooyinka horumarinta da'da ku habboon. Qorshaha dawlad-goboleedka ee xannaanada caruurta waxaa laga heli karaa:
www.vsa.zh.ch.



**Shuruudaha bilaabida
wanaagsan ee xanaanada
caruurta**

Inta lagudu jiro da'da sanadka 5aad ee nolosha caruurta intooda badan **waxay helaan awooda lagama maarmaanka ee jirka, dareenka bulshada, shuruuda waxgarashada, si ay ugu diyaargaroobaan caqabadaha bay'ada cusub ee xanaanada caruurta.**

Ku ciyaarida dibada iyo farshaxanka iyo sidoo kale casharada laga bixiyo xanaanada caruurta <<im Kreis>> muhiim bay u tahay ilamaha feejignaantooda iyo si miyir leh inay ooga qayb qaataan. Aqoonta Af-Jarmalka waxay keenaysaa faa'iido dheeraad ah. Carruurta qaarkood waxay weli ubaahan yihiin taageerada la xanaanada, si ay ula qabsadaan. Waayo-aragnimadu waxay muujisaa inay wanaagsan tahay in la aqbaloo la hirgeliyo taageerada lagu siyo haddii carruurtu awoodaan inay buuxiyaan inta badan shuruudaha hoos lagu faahfaahsan. Waxaa muhiim **in aanay ahayn wax ku kooban dhibcooyin, laakiin sawirkha guud ee marxaladda horumarinta ilmaha ee qiyaasta suurtogalida ku qorida xanaanada caruurta door u ciyaaraya.**



1. jir ahaan shuruudo

- ▶ Ilmaha xanaanada caruurta waa inuu subaxii soo jeedo si uu si firfircooni uga qayb qaato barnaamijka xanaanada. Tani waxay u baahan tahay hurdo habeen oo ku filan oo dheer oo degenaan leh.
- ▶ Si uu tamar u helo xanaanada caruurta ka hor waa inuu helaa quraac ku haboon caruurta. Uma sii baahna cunada masaasada.
- ▶ Waxuu xanaanada caruurta ku tagi karaa
Lug - kaligeeda ama marka hore in la raaco - kuna soo laaban karaa.
- ▶ Maalintii oo dhan buu jirkiisu u adkaysan karaa.
- ▶ Cuntada uu soo qaato isaga baa lasoo bixi kara oo cabi iyi quudsan kara.

▶ Wuu dareemayaan markii musqusha u baahan yahay haddii waxyar la caawiyo (tusaale galuuska surwaalka loo furo) kaligii buu musqusha aadi karaa.

▶ Ilmuu wuxuu leeyahay kari aasaasi ah iyo sidoo kale karti gaar ah ee tartanka, boodboodka, fuulida jaranjarooyinka iyo xitaa sidoo kale ranjiyaynta, gacmo dhaqashada, dharka iyo kabaha oo la gashto ama layska baxiyo.

2. Xaaladaha bulshada iyo dareenka

▶ Ilmaha dhigta xanaanada waxuu subaxii oo dhan ka maqnaan karaa dadkiisa/waalidkiisa oo waxuu isla markaa waxuu kooxda dhexdeeda ku dareemi karaa istareex . Bambiirada caruurta afka loo galiyo uma baahna.

▶ Waxuu isku dayayaa waxuu u baahan yahay ama tabaayo inuu dadka kale u tilmaamo.

▶ Waxuu ku dadaaleyaa inuu xiriir macquul ah la yeesho caruurta kale iyo macallimiinta.

▶ Waxuu fahmayaa (ciyaar) xakamaynta oo waxuu isku dayayaa inuu ku dhaqmo

▶ Waxuu ku dadaalayaa inuu xaqdhowr sameeyo, Khilaafaadyada inuu xal u helo gacan-kahadal la'aantiisa.

▶ Waxuu isku dhiirigalinaya guuldaro kadib inuu markale isku dayo.

▶ Waa la dejin karaa.

3. Shuruudaha fahamka

▶ Ilmaha xanaanada caruurta waxuu xiisaynayaa waxii ku cusub iyo waxii uusan aqoon, waxuuna ku farxayaa waxii guul ah.

▶ Ilmaha wuu indha-indhayaa iyo waxii loo sheego ee dhaqdhaqaqa

ciyaaraha, farshaxanka iyo ranjiyaynta wuu samaynayaa.

▶ Waxuu awoodaa waxii loo sheego inuu xasuusto iyo inuu ku hadlo sadar kalmado badan.

▶ Shaqooyinka sahlan wuu fahmi karaa wuuna qaban karaa.

▶ Waxuu leeyahay sabar, waxay ka dhigan tahay waxuu maalin kata dhowr jeer 5-10 daqiqadood dhagaysan karaa ama daawan karaa shaqaalaha xanaanada.

▶ Ciyaarta wuu joogi karaa iyo wuu sugi karaa iyo waxuu muujin karaa adkaysid.

Sii diiwaangalinta iskuulka ee xanaanada caruurta.

Iyadoo aan loo eegin marxaladda horumarinta ilmaha, hore u gelitaanka xannaanadu sharci ahaan suurtogal maahan.

Sii diiwaangalin dambe iskuuleed ee xanaanada caruurta.

Ka hakinta diiwaangalinta caruurta waxay u baahan tahay in laga fiirsado. Wixa muhiim, la socoshada khubarada, si ay u qorsheeyaan sida ilmaha ugu wanaagsan ee loo taageeri karo xilligaas. Diiwaangelinta dambe ee xannaanada caruurta waa in loo gudbiyya maamulka degmada. Qiyaasta dhakhtarka ee qiiimaynta horumarka ayaa lagu talinayaa.

Daryeelka dugsiga: Ka guulaysashada haboon ee caqabada

Maalinta oo dhan oo ay ku jiraan cuntada iyo suurtagalka inay duhurkii seexdaaniyo kooxo caruur oo da'dooda isku dhafan

Dhaqaatiirta caruurta waxay u malaynayaan kadib in caruurta ay sida ugu fiican u horumarayaan iyo xitaa sida ugu fiican loo kobcin iyo looga shaqaysiin karo. Haddii ay soondhiga bay'ada iyo heerka horumarka ilmaha isu dheelitiran yihiin.

Waalidinta la'aantooda caruurta caqabab bay ku tahay inay xanaanada joogaan. Iyadoo ku xiran waayo-aragnimada hore loo leeyahay iyo shahsiyada, tani waxay noqon kartaa mid xiiso u leh ilmaha ama uusan xamili karin Ilmahaaga waqtii sii, inuu si tartiib ah uu ula qabsado daryeel kale iyo qorsheey inaad ilaa iyo muddo aad la socotid.

Talobixin

Ha masuugin inaad su'aalaha mawduucyada adeega dhaqtarka, xafiiska iskuulaadka ee qaabilsan ama khubarada (tusaale ahaan Dhaqtarka caruurta, hawladeenada kobcinta / daryeeleyaasha) xiriir la yeelatid oo talo lagu siiyo.



Xiriir iyo waxyalo kale Macluumaad

Adeegyada Caafimaad ee Iskuulada Magaalada Zürich Adeega dhaqtarka iskuulka Ciwaanka dhaqtarkaaga iskuulka ama dhaqtaradaada iskuulka waxaad ka helaysaa:
www.stadt-zuerich.ch/schularzt