

Barista Ilmahaaga Dabeecadaha Wanaagsan

Carruurta yaryari waxay wax noogu sheegaan dhaqankooda waxa ay u baahan yihiin iyo sida ay dareemayaan —tusaale ahaan, haddii ay u baahan yihiin cunto, hurdo, ama inay la xidhiidhaan qof weyn. Dabeecadaha adag waa laga hortagi karaa ama waa la dhimi karaa markaad ka caawiso ilmahaaga inuu barto sida loo maareeyo dareenkooda. Tani waxay wax weyn ka bedeli kartaa sida ay u dhaqmaan mustaqbalka. Waa kuwan qaar ka mid ah tilmam tabo-baridda ilmahaaga si uu u sameeyo doorashooyin dhaqan wanaagsan.

■ Farxad la raadhi ilmahaaga.

- Isku day inaad ciyaarto, akhriso, heesto, dheesho, aad fanka abuurto, qosasho, koolkooliyo, oo aad dibadda waqti ku qaadato.
- U ogolow ilmahaagu inuu doorto hawsha.
- Xakamee waxyaabaha ka jeedinaya taleefannada gacanta, TV-ga, ama qalabka kale ee elektiroonigga ah.

■ Ogaysii in ilmahaagu ka qayb qaato habdhaqamada wanaagsan.

- Wax ka deh marka ilmahaagu uu u dhaqmayo si wanaagsan.
- Maxay samaynayaan oo aad jeceshahay? U sheeg!

■ Samee xeerarka guriga iyo hawlaha joogtada ah oo dib ula eeg ilmahaaga si joogto ah.

- Deji filashooyin cad oo ku saabsan dhaqanka aad rabto inaad aragto.

■ Ha ogaado ilmahaaga waxa ku saabsan kala-guurka wakhti ka hor.

- Sii dhawr digniin ka hor xilliga kala-guurka si aad u ogeysiiso ilmahaaga inay tahay waqtigii uu u gudbi lahaa wax kale.

■ Sii tilmaamo cad.

- U dhaadhac heerka fahamka ilmahaaga oo isticmaal cod deggan marka aad tilmaameyso.
- U sheeg ilmahaaga waxa la sameeyo intii aad weydiin lahayd inay sameeyaan.

■ Ka caawi ilmahaaga inuu magacaabo dareenkooda.

- Ha ogaado ilmahaaga in dareenka oo dhan ay yihiin caadi.
- Ku caawi ilmahaaga inuu erayo ku muujiyo dareenka ay la kulmaan.

■ Isku day inaad fahanto dhaqanka ilmahaaga.

- Xasuusnoow in dhaqanka yahay hal dariiqo oo ilmahaagu uu ku gudbiyo rabitaankooda, baahidooda, iyo dareenkooda.
- Ka fiirso in hab-dhaqanka kuu sheegayo in ilmahaagu u baahan yaheen wax badan (sida feejignaan, isku xirid, hurdo, ama cunto) ama wax ka yar (sida buuqa, taabashada, ama kicinta).

Isdeji, isku xiran, oo joogto ah marka ilmahaagu uu u dhaqmo isiyaabaha ku xujeynaya.



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

Xeeladaha lagu tijaabiyo

U fiirso dareenkaaga iyo fikradahaaga.

Taas badalkeed: "Ma dhegaysanaysa!"

Isku day: "Hadda aad baan u nahsanahay. Maxaan sameeyaa si aan u dego?"

Isdeji si aad ugu jawaabto.

Taas badalkeed: "Ma jiro wax aan sameeyo si aan u joojiyo xanaaqa shaqeyaa."

Isku day: "Neef qoto dheer ayaa i dejin doonta xoogaha. Haddii aan dareema xasillooni, waxay ilmahayga ka caawin doontaa inuu is dejiyo."

Isku day inaad fahanto dhaqanka ilmahaaga.

Taas badalkeed: "Jooji u oohinta boombalaha. Walaashaa ayaa ku ciyaaraysay marka hore."

Isku day: "Waan arkaa in aad runtii rabto boombalahas. Waxaad rajeenaysa inay kula wadaagto boombalaha."

Uga dig waxa dhici doona.

Taas badalkeed: "Jooji ciyaarta oo nadiifi hadda."

Isku day: "Shan daqiiqo gudahood waxay noqon doontaa waqtigii la nadiifin lahaa. Waxaan dejin karnaa wakhti haye si ay nooga caawiso la socodka wakhtiga. Marka aan maqalno waqti haye, waxay noqon doontaa waqtigii la nadiifin lahaa."

Hadal ka bixi intii aad su'aal weydiin lahayd.

Taas badalkeed: "Hadda ma nadiifin karnaa alaabta lagu ciyaaro?"

Isku day: "Waa wakhtii aad nadiifin lahayd alaabta aad ku ciyaarto hadda."

Bixi doorashooyin.

Taas badalkeed: "Waa waqtigii aad u bixi lahayd dugsiga. Kaalay! Waa inaan hadda tagno ama waan daahi doonaa. Haah, weligaa ma dhegaysan."

Isku day: "Waa waqtigii aad u bixi lahayd dugsiga. Ma waxaad doonaysaa inaad xirto albaabka naga dambeeyo, mise aniga ayaa iga doonaysa?"

Hadal marka ilmahaagu si fiican u dhaqmo.

Taas badalkeed: Waxba lama oranaayo.

Isku day: "Wow, waxaad nadiifisay alaabtaada ciyaarta markii ugu horeysay ee aan ku weydiiyo. Alla maxaa caawiye wanaagsan tahay!"

Deji filashooyin cad oo dhiirigeli habdhaqanka aad rabto.

Taas badalkeed: "Waxaan kuu sheegay milyan jeer ha fuulin miiska."

Isku day: "Waxaad cagahaaga ku haysa dhulka. Aad baad u badbaadsan tahay."

La xidhiidh ilmahaaga dabeecad adag ka dib.

Taas badalkeed: In aan waxba la odhan ka dib dabeecad adag.

Isku day: "Taasi runtii aad ayay u adag tahay. Labadeenaba waxaan dareennay xanaaq. Waan ka xumahay inaan ku qayliyey. Waxaan rabaa inaad ogaato inaan mar walba ku jeclahay adiga wax kasta ha ahaatee."

Khayraadka

- [Naga caawi inaan isdejino: Xeeladaha caawinaya adiga iyo ilmahaaga inta lagu jiro dabeecadda adag](#)
- [Yaraynta walaaca](#)
- [Sida loo Qorsheeyo Waxqabadyada lagu Yaraynayo Dhaqanka Caqabadda leh](#)
- [Sida loo Fahmo Macnaha Dabeecada Caqabadda leh ee Ilmahaaga](#)
- [Turtle Tucker Waxay Qaadataa Waqti Inuu ku dhufto oo ka Fikiro Guriga](#)

1-888-227-5125

health@ecetta.info

<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Oktoobar 2021

National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

