Doorashada Koowaad ee Bulshada

Waxa kusaabsan adeegaha Doorashada Koowaad ee Bulshada

Adeegaha laqorey waa adeego lagu bixiyo hoosta Doorashada Koowaad ee Bulshada (CFC) ee loogu talogalay macamiisha u qalanta. Waxaa jirta xadad kusaabsan inta uu la egyahay adeeg kasta oo aad dooratid. Waxaa jira dad baddan, doorashooyin, iyo ilooyin lahelo si ay kuugu caawiyaan doorashooyinkaaga.

Doorashooyinka Adeega Doorashada Koowaad ee Bulshada

Daryeelka Shakhsiga ah iyo Daryeelka Gargaarka

Adeegaha daryeelka shakhsiga ah waa bixinta caawimaad leh hawlo maalin le ah sida u qubeynta, u lebisida, ama maareynta daawadaada. Haddii aad u qalantid, waxaad doorataa daryeel bixiye u qalma iyo meesha aad jeceshahay in aad daryeelka kuqaadatid ama laguugu siiyo. Ayada oo ay tahay mid kutiirsan dakhligaaga, Waaxda Adeegaha Caafimaadka iyo Bulshada waxay bixin doontaa dhammaan ama qayb kamid ah adeegahaan. Waaxda Adeegaha Caafimaadka iyo Bulshada sidoo kale waxay bixineysaa tababar daryeel bixin aasaasi ah oo loogu talogalay dhammaan daryeel bixiyayaasha u qalma.

Halkan waxaa kuqoran doorashooyinka kusaabsan halka aad kuheli karto adeegaha daryeelka shakhsiga ah:

- ✓ Gurigaaga
- ✓ Guri Qoys Qof weyn
- ✓ Xarunta Caawimaada Noolaanshaha

Sidee loo maareeyaa daryeel bixiyaha loona noqonayaa qof loo shaqeeyo

Daryeel bixiyahaaga waa qayb muhiim ah oo kamid ah kooxdaada daryeelka. Haddii aad kunooshahay guri ama aad kufikireyso in aad u wareegto gurigaaga, waxaad u baahnaan doontaa in aad maareyso hab nolol maalmeedka daryeel bixiyahaaga. Qalabka tababarka waa kuwo la helo waxayna sharxayaan sida loo doorto, maamulo, oona loo buriyo daryeel bixiyayaasha.

Alaabtaan waxaa heli kara macmiil kasta oo codsada macluumadaan. Weydii maamulaha kiiskaaga haddii aad jeceshahay buugg yare, fiidiyow tababar oo DVD ah, ama liinkiga kugu xira fiidiyowga tababarka laga helo bogga internetka Waaxda Adeegaha Caafimaadka iyo Bulshada.

Daryeelka Gargaarka

Marka aad kunooshahay gurigaaga, daryeelka gargaarka ahi wuxuu bixinayaa xoojin laxoojiyo daryeel bixiyaha si loo siiyo gargaar muddo-gaaban daryeel bixiyahaaga. Gargaarka daryeel bixiyaha waxaa loo isticmaali karaa in uuu siiyo daryeel bixiyahaaga joogtada ahi nasasho, ama qof bedela haddii daryeel bixiyahaaga joogtadi ahi uu xanuunsanyahay ama uusan joogin. Adiga ayaa xadidaya inta saacadood ee oggolaanshahaaga ah ee loo isticmaali doono bixiyaha daryeelka gargaarka.

Qaadashada Xirfadaha Tababarka

Qaadashada Xirfadaha Tababarka waxay bixineysaa tababar haddii aad doonaysid in aad u dhammeysid hawsha si madax banaani ah. Waxaad u baahnaan kartaa in aad barato sida loo diyaariyo cunto ama loo sameeyo dhar dhaqida. Tababarka kusaabsan hawlaha maalin laha ahi waxaa laga helayaa gurigaaga, ama meesha hawshu kadhacayso.

Tiknoolajiyadda Caawimaada ah

Qalabka tiknoolajiyadda caawimaada ah waxay kugu caawin karaan in aad dhammeysid hawlaha ayada oo aan qofkale kugu caawin ama waxay kugu caawinayaan in aad ahaatid qof inbaddan asaga qabsada hawlahaaga maalin laha ah.

Si aad u heshid tiknoolajiyadda caawimaada ah, waxaa khasab kugu ah in aad laxiriirtid dhakhtarkaaga oona weydiisatid wareejin loogu talogalay qiimeyn kugu sameeyo daaweeye. Daaweeyaha wuxuu kuusoo jeedin doonaa tiknoolajiyadda adiga kugu habboon wuxuuna kugu caawinayaa in aad baratid sida loo isticmaalo marka aad heshid.

Nidaamka Jawaab celinta Degdega Shakhsiga ah (PERS)

Nidaamka Jawaab celinta Degdega Shakhsiga ah waa qalab ilaktaroonig ah oo kuxiriira teleefoonkaaga midkaas oo kuu oggolaanaya in aad si degdeg ah u heshid caawimaad. Marka lashaqeysiiyo, shaqaalaha jooga xarunta jawaab celinta ayaa raaci doonaa jihooyinka aad bixisey si aad u heshid caawimaad.

Adeegaha tiknoolajiyadda caawimaada ah waa kuwo lahelo haddii aad u qalantid in aad haysatid qalabkaaga Nidaamka Jawaab celinta Degdega Shakhsiga ah lagu qabto dhicida, qalabka boosta sheega GPS, ama nidaamka maareynta daawada.

Ma ahan mid uu qofwalba u qalmo in uu helo Nidaamka Jawaab celinta Degdega Shakhsiga ah. Maamulaha kiiskaaga ayaa kugu caawin doona in aad go'aansato haddii aad u qalantid nidaamyadan iyo haddii kale oo aadan u qalmin.

Adeegaha Kala guurka Bulshada

Adeegaha Kala guurka Bulshada waxay kugu caawin karaan in aad uga guurto Xarunta Kalkaalinta ama Xarunta Gobolka dhinaca bulshada. Waxaad dooran kartaa in aad u wareegtid gurigaaga, ama guri qoys qof weyn ama xarunta caawimaada noolaanshaha.

Washington State Department of Social & Health Services

Transforming lives

DSHS-22-1616 SM (9/15)