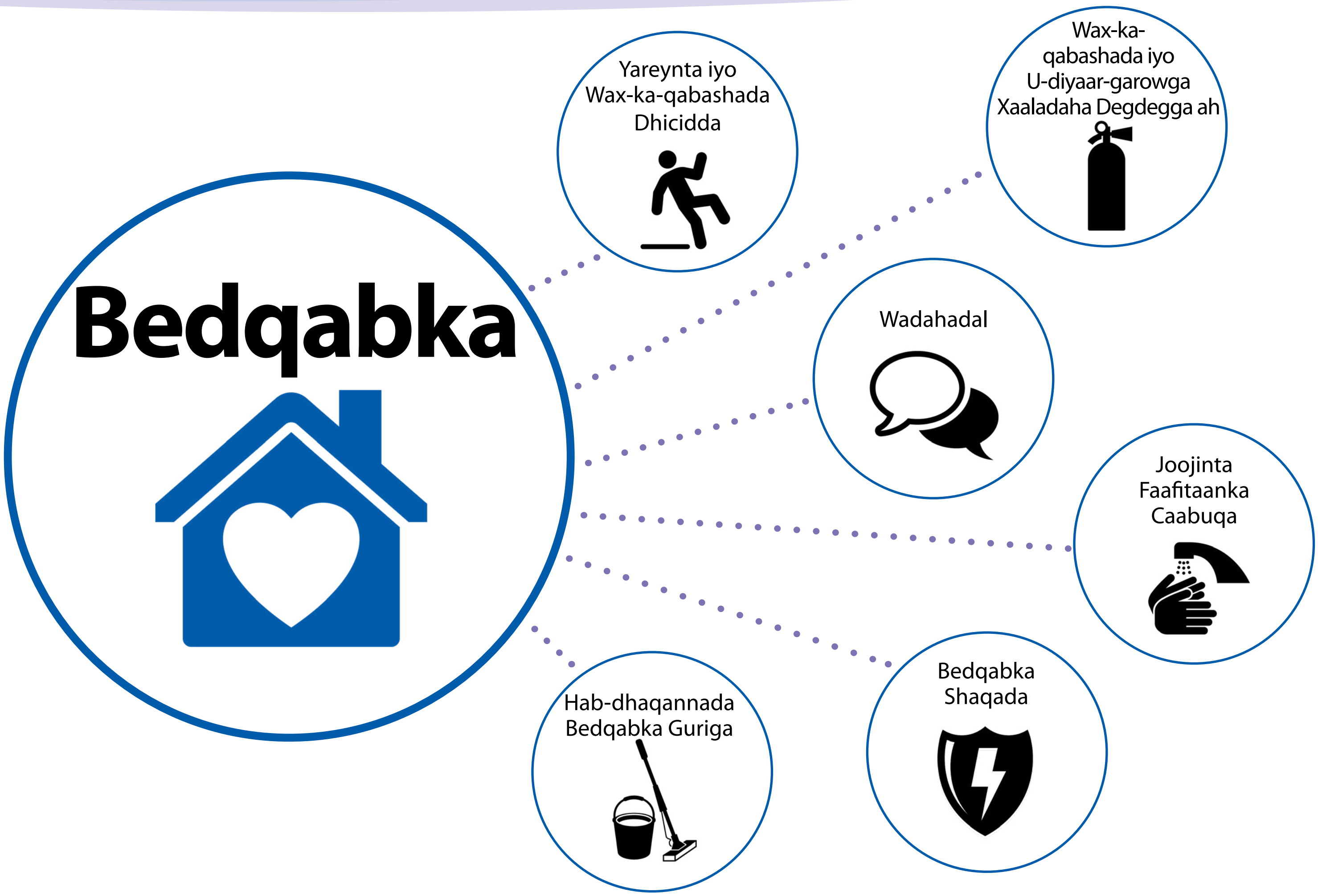
Tababbarka Bedqabka ee

Shaqaalaha Daryeelka Muddada-dheer



Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Waayeelida

DSHS
WASHINGTON STATE
Department of Social
and Health Services

Tusmo

Luuqadaha Lagu Heli Karo 1
Qoraal ku socda Shaqaalaha oo ku saabsan Tababbarka Bedqabka 2

Hordhaca Tababbarka Bedqabka 4
Bedqabka Dareenka, Dhimirka, iyo Ruuxa 5

Bedqabka Shaqada 6
Halisaha Dhaawaca 7
Si Bedqab leh u Caawinta Macaamiisha 8
Qaadista iyo Gacan-ku-haynta Agabka........ 9
Wanaajinta Xaaladda Caafimaad ee Dhabarka ...11
Xirashada Dhar iyo Agab Ku Habboon Bedqabka 15
Bedqabka Daraawalka 16
Bedqabka Jaranjarrada 17

Yareynta iyo Wax-ka-qabashada Dhicidda ... 18
Yareynta Dhicidda 18
Wax-ka-qabashada Dhicidda 23

Joojinta Faafitaanka Caabuqa 26
Samee Nadaafadda Gacanta 28
Isticmaal Gacmo-gashiyada Mar-adeegsadka ah.......................... 30
Xiro Af-xir ama Qalabka Neefsashada 32
Dabool Qufacaaga iyo Hindhishooyinkaaga 33
Iska-ilaali in ay ku soo Gaaraan Dhiig iyo Dheecaannada Kale ee Jirka 34
Nadiifi oo Jeermiska-ka-dil Deegaanka 39
Ka-takhalusidda Qashinka 44
Ka-soo-warbixinta Jirrada.................... 45

War-isgaarsiinta 46
U-aqoonso Hab-dhaqanka Wadahadal Ahaan ...47
La hadal Xubnaha Kale ee Kooxda Daryeelka.....48
La-hadal Kormeerahaaga ama Loo-shaqeeyahaaga 48

Hab-dhaqannada Bedqabka Guriga.......... 49
Maamulka Hawl-guriyeedka 50
Bedqabka Ogsijiinta 52
Bedqabka Dabka 53
Bedqabka Korontada 54
Bedqabka Biyaha 54
Ka-hortagga iyo Wax-ka-qabashada Tacaddiga ..55
Bedqabka Hubka/Qoryaha.................... 59
Bedqabka Xayawaanka 60

Wax-ka-qabashada iyo U-diyaar-garowga Xaaladaha Degdegga ah...................... 63
Gacan-ku-haynta Xaaladaha Degdegga ah... 64
Xaaladaha Degdegga ah ee Caafimaadka ... 65
Xaaladaha Degdegga ah ee Dabka........... 68
Quwadda Korontada oo Tagta 70
Daad-gureynta 71
U-diyaar-garowga Musiibooyinka Dabiiciga ah ..72

Geboggebo 74
Lifaaqa A: Qorshe Hawleed Xaaladaha Degdegga ah ee Daryeelka Guriga........... 75
Lifaaqa B: Liisto-hubineedda Khatarta Bedqabka 77
Mahadnaq.................................... 80
Macallimiinta Tijaabada ah 83
Tifaftiriddii iyo Nakhshadeynta Ugu Dambeysay 83
Helidda Dokumentiga 83
Sawirrada waxaa iska leh 83
Nala Soo Xiriir 83

Luuqadaha Lagu Heli Karo

This document is available in multiple languages at:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

ይህ የመማሪያ መጽሐፍ በተለያዩ ቋንቋዎች ይገኛል በ፡-
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available ላይ።

هذا الدليل متاح بلغات متعددة عبر الرابط الإلكتروني: dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

សៀវភៅពុម្ពនេះ គឺអាចរកបានជាច្រើនភាសា៖ dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

此课本提供多种语言： dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available。

本課本提供多種語言： dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available。

본 교과서는 dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available에서 여러 언어로 이용하실 수 있습니다.

Этот учебник доступен на многих других языках здесь:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Buuggan akhriska waxaa lagu heli karaa luuqado badan waxaanna laga heli karaa bartan:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Este libro de texto está disponible en varios idiomas en:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Ang batayang aklat na ito ay makukuha sa maraming wika sa:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Цей посібник доступний кількома мовами за адресою:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Sách giáo khoa này hiện có trong nhiều ngôn ngữ khác nhau tại:
dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Qoraal ku socda Loo-Shaqeeyayaasha oo ku saabsan Tababbarka Bedqabka

Shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ee aan weli noqon Kaaliyaaasha Daryeelka Guriga ee la aqoonsadey kuwaas oo aan laga dhaafin sida ku cad WAC 388-71-0839 ama RCW 18.88B.041 waa in ay dhammeystaan 2 saacadood oo hanuuninta shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ah iyo 3 saacadood oo tababbarka bedqabka ah ka hor inta aaney daryeel u fidin macaamiisha (WAC 388-112A iyo WAC 388-71). Xarumaha degaanka ah, shakhsiyaadka laga dhaafey sida ku cad RCW 18.88B.041 iyo mutadawaciinta waa in ay dhammeystaan tababbarka hanuuninta xarunta ka hor inta aaney la-tacaamul joogto ah la yeellan macaamiisha (WAC 388-112A-0200).

Dokumentigan wuxuu soo bandhigayaa dhammaan mowduucyada loogu talagalay tababbarka bedqabka ee shaqaalaha daryeelka muddada-dheer sida ay dhigayaan WAC 388-112A-0230 iyo WAC 388-71-0855. Guryaha qoyska qaangaarka ah, xarumaha xannaaneynta waayeelka iyo naafada, xarumaha adeegyada la wanaajiyey iyo hay'adaha daryeelka guriga waxaa lagu dhiirrigelinayaa in ay adeegsadaan macluumaadka dokumentigan ku jira si ay u bixiyaan tababbarka bedqabka 3-saac soconaya ee loo baahan yahay ee shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ee aan weli noqon Kaaliyayaasha Daryeelka Guriga ee la aqoonsan yahay.

Tababbarkan waa tababbarka bedqabka ee guud. Loo-shaqeeyayaasha waa in ay ku daraan siyaasadahooda iyo habraacyadooda si ay tababbarka uga dhigaan mid ku habboon hay'adooda gaarka ah.

Dokumentigan waxaa uu leeyahay meel bannaan oo shaqaalaha daryeelka muddada-dheer uu qoraalladiisa ku qoran karo. Loo-shaqeeyayaasha waxay dokumentiga oo dhan u adeegsan karaan sida uu yahay ama waxaa ay macluumaadka u qaabeyn karaan qaabha ay rabaan.

Loo-shaqeeye ahaan, waxaa sidoo kale lagaaga baahan karaa in aad bixiso tababbarka bedqabka dheeraadka ah ee ay shaqaalahaagu u fidinayaan hay'adaha kale ee dowladda.

Waa maxay tababbarka bedqabka ee shaqaalaha daryeelka muddada-dheer?

Tababbarkan bedqabka waa hordhaca hab-dhaqannada bedqabka aasaasiga ah ee lagama maarmaanka u ah shaqaalaha daryeelka muddada-dheer. Wuxuu shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ku dhiirrigelinayaa:

- In ay bartaan oo ay raacaan siyaasadaha, qorshayaasha, iyo habraacyada kuwa ay u shaqeeyaan.
- In had iyo jeer ay ka fikiraan bedqabka marka ay shaqeynayaan si ay naftooda iyo macaamiisha uga ilaaliyaan jirro iyo dhaawac.
- In ay bedqabka u qiimeeyaan in uu yahay qayb aan ka go'in wanaagga iyo madax-bannaanida macmiilka.
- In ay aqoonsadan khataraha bedqabka iyo in ay qaadaan tallaabo habboon oo lagu xallinayo.

Maxay hanuuninta iyo tababbarka bedqabka muhiim u yihiin?

Waqtiga aad ku bixiso hanuuninta wax-ku-oolka ah iyo tababbarka bedqabka waa maalgashi aad ku sameysay shaqo ku-negaanshaha shaqaalaha iyo bedqabka shaqaalaha iyo macaamiisha. Waxay shaqaalaha tusinaysaa in ay muhiim u yihiin adiga iyo hay'adaada, waxayna muujinaysa hab-dhaqanka iyo la-tacaamulkaaga hore ee xiriirkaaga. Sidoo kale waa maalgalin is-bixinaysa:

- Waayo-aragnimada ku soo biirridda wanaagsan waxay shaqo ku-negaanshaha kordhin kartaa boqolkiiba 82.
- Sheegashooyin badan oo magdhowga shaqaalaha ah ayaa dhaca labada toddobaad ee ugu horreeya shaqaaleyntooda. Dhaawacyada soo gaara dhabarka, kufidda iyo meel ka soo dhicidda badanaa waxaa sabab u ah tababbar la'aanta. Dhaawacyadan waxay saameeyaan shaqaalaha, hawlwadeennada iyo xitaa waxaa ka mid noqon kara dhaawac soo gaara macmiilka.
- Waxaa kaaga bixi kara boqolkiiba 16-20 ee mushaarka sanadlaha daryeelaha si aad u beddesho (qorista, wareysiga, tababbarka).

Kuwa loo-shaqeeyo sidee bay dad u bari karaan tababbarka bedqabka?

Dokumentigan tababbarka bedqabka loogu ma talagelin in shaqaalaha daryeelka muddada-dheer uu kaligiisa akhristo. DSHS ma oggola tababbarka bedqabka in uu qofka kaligiisa is-baro. Suuragal ma ahan in shaqaalaha daryeelka muddada-dheer uu fahmo siyaasadahiinna, qorsheyaashiinna, iyo habraacyadiinna isaga oo akhrinaya dokumentigan tababbarka bedqabka ee guud.

Sida ugu wanaagsan, waa in shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ee cusub uu macallin ku hagaa tababbarka bedqabka. Macallinka waa in uu mowduuc kastaa la xiriiriyaa goobtooda shaqo ee gaarka ah. Tusiyaa shaqaalaha daryeelka muddada-dheer halka ay ka heli karaan qalabka iyo sahayda loo baahan yahay si ay u ilaaliyaan amaanka naftooda, macaamiisha iyo qof walba oo kale. Waa in uu hubiyaa in ay garanayaan sida loo soo sheeg walaacyada bedqabka iyo waxa la sameeyo haddii iyaga ama macmiil ay wajahayaan xaalad degdeg ah. Tababbarka bedqabka waa in uu noqdaa mid laga wada-qaybqaato. Ku dhiirrigeli bartaha in uu qoraallada qorto oo uu su'aalo weyddiiyo.

Yaa dad bari kara hanuunintan?

Guryaha qoyska qaangaarka, xarumaha adeegyada la wanaajiyay iyo xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada waxaa loo oggol yahay in ay dad baraan Tababbarka Hanuuninta iyo Bedqabka (ORSA) marka hore ee ay shatiga qaataanba ama marka isbeddel ku yimaado mulkiyadda.

Hay'adaha daryeelka guriga waa in ay noqdaan barnaamijyada tababbarka baraha bulshada ee la oggolaaday si ay u tabbabaraan shaqaalahooda. Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah, booqo dshs.wa.gov/altsa/training/home-care-agencies.

Macallimiinta Bulshada ee doonaya in ay dhigaan oo ay dad baraan ORSA waa in ay soo ansixisaa Waaxda Adeegyada Bulshada iyo Caafimaad.

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ansaxinta manhajka iyo macallimiinta, booqo dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/training-requirements-and-classes.

Halkee ayay loo-shaqeeyayaashu ka heli karaan hanuuninta 2-saac soconaysa?

Agabka loogu talagalay hanuuninta shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ee 2-saac soconaysa ayaa laga soo degsan karaa dshs.wa.gov/altsa/training/dshs-curriculum-and-materials-available.

Macallimiinta miyay bixiyaan shaahaadooyin loogu talagalay tababbarka hanuuninta iyo bedqabka oo kala gaar ah ama mid kuwo wadajir ah?

Shahaadooyinka tababbarka hanuuninta iyo bedqabka ayaa la heli karaa laba shahaado oo kala gaar ah ama wadajirkooda oo hal shahaaddo wata. La xiriir qaybta tababbarka haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah.

- Barnaamijyada tababbarka xarunta: trainingapprovaltpa@dshs.wa.gov
- Barnaamijyada tababbarka Macallinta Bulshada: trainingapprovaltpc@dshs.wa.gov

Daabicidda Agabkan

Dokumentigan waxaa loo nakh-shadeeyay in uu noqdo mid "daabacaad-u-wanaagsan." Xagga dambe ee sawirka iyo midabka ayaa la hagaajiyaa si loo dhaqaaleeyo khadda. Waxaad ku daabici karaa midab ama midab cawlan (madow iyo cadaan).

Mahadsanid!

Inteenna badan waxaan u baahan doonnaa daryeel muddo dheer soconaya waqti nolosheenna ah. Loo-shaqeeyaha iyo tababbaraha shaqaalaha daryeelka muddada-dheer, waxaad horumarinaysaa cuddada shaqaalaha xirfadda iyo naxariista leh ee aan ku tiirsanahay. Ganacsiyadiinna iyo ururadiina waxay ilaaliyaan madax-banaanida, caafimaadka, iyo wanaagga waxayna abuuraan shaqooyin ammaan ah, oo abaalmarin badan leh oo loogu talagalay daryeelayaasha.

Waad ku mahadsan tihiin dhiirrigelintiinna doorashada, madax-banaanida, iyo bedqabka sidaa daraadeed waxaan dhammaanteenna ku noolaan karnaa caafimaad wanaagsan, madax-bannaanida, sharafta iyo xakameynta go'aamada saameeya nolosheenna.

I

Hordhaca Tababbarka Bedqabka

Daryeele ahaan, waxaad dadka gacan ka siineysaa in ay ku noolaadaan wanaag iyo madax-banaani. Kor-u-qaadista bedqabka waxay awoodsiineysaa dadka aad taageerto in ay si buuxda ugu noolaadaan noloshooda.

In si ammaan ah loo shaqeeyo waxaa looga hortagi karaa jirrada iyo dhaawaca. Deegaanka ammaanka ah wuxuu ka hortagi karaa shilalka wuxuunna macaamiisha siin karaa xorriyad ay si kalsooni leh ugu socdaan. U-diyaar-garowga xaaladaha degdegga ah waxaa uu gacan ka geysanayaa in qof walba uu caafimaadqabo marka ay musiibo ku dhacdo.

Bedqab la'aan, adiga iyo dadka aad taageerto waxaa ay halis ugu jiraan jirro, dhaawac, xanuun, iyo dhibaato. Noqo qof u ololeeya bedqabka naftaada, dadka aad taageerto, iyo qof kastoo kale ee ku sugan goobtaada shaqada.

Noqo qof bedqabka u ololeeya!

Tilmaamaha Bedqabka oo Kooban	
Si bedqab ah u shaqee	• Ha isku-dayin in aad dadka gacanta ku qaado. Isticmaal aaladaha gacansiinta. • Walxaha lugahaaga ku qaad, ee dhabarkaaga haku qaadin. • Iskala-bixi oo jimicso si aad u xoojiso dhabarkaaga. • Xiro kabo xiran, adag oo aan lagu simbiriiraxoonin.
Yaree dhicidda	• Baro halisaha dhicidda. • Meesha ka qaad khatarraha lagu turaan-turoodo oo wanaaji muuqashada/aragtida. • Haddii macmiilku uu kufayo/dhacayo, ilaali madaxooda ka-dib si tartiib ah dhulka ugu dhowee. • Raac siyaasadda loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan caawinta macmiilka ka-dib marka ay kufaan/dhacaan.
Jooji faafitaanka caabuqa	• Nadaafadda gacanta samee ugu yaraan 20 ilbiriqsi ka-dib iyo kahor marka aad xiriir la sameyso macmiilka. • Xiro gacmo-gashiyada mar-adeegsadka ah mar kasta oo aad halis ugu jirto taabashada dhiig ama dheecaannada kale ee jirka. • Nadiifi oo jeermiska-kadil deegaanka ka-dibna si sax ah uga takhalus qashinka wasakheysan. • Guriga joog marka aad xanuunsan tahay ama aad qabto cudur la kala qaado.
Wadahadla	• La hadal macaamiisha oo dhageyso walaacyadooda. • Kala shaqee macmiilka iyo kooxdiisa daryeelka xallinta dhibaatooyinka. • Dadka kale ogeysii walaacyada bedqabka oo dabagal ku samee si aad u xalliso. • Raac siyaasadda loo-shaqeeyahaaa ee ku saabsan dokumentiyada iyo warbixinnada.
Joogtee deegaan ammaan ah	• Xalli khataraha bedqabka ka hor inta aaney shil keenin. • Hubi haddii guriga uu leeyahay qalabka ka diga dabka oo shaqeynaya iyo kuwa dabka lagu damiyo. • Ku isticmaal kuna kaydi ogsijiinta meel ka fog ilaha hollaca ama dhimbilaha. • Guriga ka ilaali cayayaanka ku habsada iyo wasakhda xayawaanka.
U-diyaar-garow xaaladaha degdegga ah	• Baro astaamaha xaaladaha caafimaadka degdegga ah iyo sida ay tahay in aad uga jawaabto. • Raac qorshayaasha xaalahada degdegga ah iyo daadguraynta ee goobtaada shaqada. • Xog-ogaal u ahaw digniinada cimilada degaankaaga. • Is-deji oo raac qorshaha marka ay xaalad degdeg ah jirto.

Bedqabka Dareenka, Dhimirka, iyo Ruuxa

Inta badan mowduucyada tababbarkan bedqabka ee shaqaalaha daryeelka muddada-dheer waxaa ay diiradda saarayaan bedqabka jireed, sida ka hortagga dhaawaca iyo caabuqa. Wanaagga qofka ayaa sidoo kale ku xiran bedqabkooda dareenka, dhimirka (nafsaani), iyo midka ruuxa.

Sheekada Samuel: *Samuel markii uu jiray 45, waxaa ku dhacay istaroog/faalig. Ma uusan hadli karin ama ka kici karin sariirta. Wuxuu ku tiirsanaa shaqaalaha isbitaalka si ay u daryeelaan. Samuel wuxuu dareemay cabsi badan. Waagii hore ee noloshiisa, waxaa uu la kulmay shaqaalaha caafimaad oo uu kala kulmay soo dhaweyn la'aan iyo ixtiraam la'aan. Waxaa uu ka fogaadey in uu dhakhtarka u tago sanado. Haseyeeshee, Samuel waxaa uu la yaabay oo uu ka mahadceliyay in shaqaalaha isbitaalkiisa ay ixtiraameen. Maamulayaasha waxaa ay naxariis u muujiyeen saaxiibkiisa waxaa ayna u oggolaadeen in uu habeenkii la joogo inkastoo uusan sharci ahaan qoyskiisa ka tirsanayn. Waxaa ay soo dhaweeyeen hagaha ruuxiga ah ee Samuel waxayna siiyeen asturnaan si ay Alle bari iyo duco u sameystaan. Shaqaalaha ayaa sidoo kale waqti ku qaatey in ay la hadlaan Samuel, in kastoo uusan hadli karin, waxayna xaqiijiyeen in uu hago daryeelkiisa. Iyadoo sabab u ah in shaqaalaha isbitaalka ay ilaaliyeen bedqabka dareenka, dhimirka, iyo ruuxa Samuel, iyo sidoo kale bedqabka jirkiisa, waxaa uu awooday in uu bogsado.*

Bal qiyaas adiga oo isbitaal u jiifa xaalad caafimaad oo aad u daran. Sidee ayay shaqaalaha caafimaadka kaaga caawin karaan in aad dareento soo dhaweyn iyo ammaan?

Abuurista Deegaan Soo Dhaweyn leh

Abuurista deegaan soo dhaweyn leh waa dadaal kooxeed. Qof walba oo goobta daryeelka ku sugan, oo ay ku jiraan daryeelayaal, maamulayaal, shaqaale, iyo dadka deggan waxaa ay ka dhigi karaan dadka in ay dareemaan soo dhaweyn (ama soo dhaweyn la'aan) waxa ay sheegaan iyo waxa ay sameeyaan. Mid kasta oo naga mid ah midba midka kale ayuu caawiyaa annaga oo ixtiraameyno kala duwanaanshaha iyo isticmaalka luuqad ixtiraam leh.

- **Isticmaal magaca iyo magac-u-yaallada uu qof kasta ku siiyo.** Ha iska qaadanin aqoonsiga jinsiga qofka oo ku saleysan muuqaalkooda.
- **Taageer dhammaan bahwadaagta iyo xiriirrada.** Ha u qaadan qof walba in uu yahay qof hawaysta cayn-qofeed ka duwan. Ku dhowaad 1 qof marka la eego 20kii qofba ee ku nool gobolka Washington waxaa ay isu aqoonsan yihiin in ay yihiin khaniisad, khaniis, laba-jinsiile, ama dookh galmo kale oo aan ahayn qofka hawaysta cayn-qofeed ka duwan.
- I**xtiraam u muuji hab-dhaqannada iyo dhugashada muujisa ruuxa iyo diinta.** Ha weyddiinin dadka in ay qariyaan waxyaabaha ay aaminsan yihiin si aad dad kale uga dhigto in ay raaxo dareemaan.
- **Isticmaal luuqadda marka hore qofka**, sida "qof naafonimo leh" beddelkii "qof naafo ah." Ka fagow luuqadda xun ee af-lagaadeynaysa ama ceebaynaysa dadka. Oraahyo badan oo caadi ka ah Af-Ingiriisiga, sida "waalan," "daroogiiste," "derbi-jiif," iyo "soo-galooti sharci la'aan ah" waa kuwo waxyeello dadka u geysta.
- **Ka-warbixi xadgudubka.** Booc-boocsiga (af-lagaadeynta, hanjabaadaha, dhibaateynta) waxaa uu bahdilaa oo uu faquuqaa dadka. Haddii aad aragto qof weyn oo nugul oo la kulmaya nooc kasta oo xadgudub ama dayac ah, waa in aad u soo sheegtaa sida uu sharcigu qabo. U noqo tababbarkaaga hanuuninta shaqaalaha daryeelka muddada-dheer si aad u hesho macluumaad dhammeystiran oo ku saabsan ka-warbixinta waajibka ah.

Waxaan dhammaan mararka qaar khaladaad ku sameynaa luuqadeena iyo hab-dhaqankeenna. Marka aan sameyno, waxaan ka bixin karnaa raalligelin, sixi karnaa nafteenna, oo waxaan wax wanaagsan sameyn karnaa marka xigta. In aad dadka tusiso in aad daneynayso waxaa ay ka caawinaysaa in ay soo dhaweyn dareemaan.

Dadku waxay ammaan ku dareemaan halka lagu soo dhoweeyo.

1

Bedqabka Shaqada

Sheekada Isaiah: *Isaiah waxaa uu ahaa shaqaalaha daryeelka muddada-dheer oo u shaqeeya hay'ad bixisa daryeelka guriga. Mid ka mid ah macaamiisha uu taageerayay ayaa waxaa uu u baahnaa in laga caawiyo istaagidda iyo fadhiisashada. Macmiil kale ayaa u baahnaa in laga caawiyo u qaadista dharka la dhaqay iyo adeegyada guriga. Dhammaan shaqooyinka foorarsiga iyo kor u qaadiddu waxay ahaayeen shaqooyin adag, laakiin Isaiah wuxuu ahaa qof adag. Wuxuu sidoo kale aaminsanaa in uu dhibaato la kulmayo haddii uu caawimo weyddiisto cidda uu u shaqeeyo. Maalin maalmaha ka mid ah, isaga oo foorarsanaya si uu macmiil uga sameeyo boosbeddel sariirta ah, ayaa wuxuu dareemay wax *ku soo booday* qaybta hoose ee dhabarkiisa, wuxuunna mar kale toosin waayay dhabarkiisa. Wuxuu shaqada ku noqon waayay dhowr toddobaad ilaa iyo inta uu dhabarkiisa ka bogsanayay. Muxuu Isaiah si kale u sameyn karay si uu dhaawacan uga fogaado?*

Daryeel-bixintu waa xirfad jireed. Farsamooyinka qaadista ee aan habboonayn iyo dhaqdhaqaaqa soo noqnoqda waxaa ay dhaawici karaan dhabarkaga, garbahaaga, iyo kala-goysyadaada. Nasiib-darose, dhaawacyadan waxaa ay ku badan yihiin shaqaalaha daryeelka muddada-dheer, oo u dhaxeeya mid fudud ilaa mid daran. Waxaad ilaalin kartaa bedqabkaaga iyo ammaankaaga adiga oo fahmaya halisaha oo si taxaddar leh u shaqeynaya.

Qeexid

Dhaqdhaqaaqidda - Socodka ama dhaqaaqidda.

Aaladaha Gacansiinta - Waxyaabaha dadka gacanta ka siiya in ay si madax-bannaan hawlahooda u sii qabsadaan intii suuragal ah.

Wareejin – Ka caawinta qof kale in uu ka tago hal meel iyo in uu tago meel kale sida kursi, sariir, kursiga dadka naafada ah, gaari, fadhi-musquleedka, kursiga qubeyska, ama musqusha.

Suunka Wareejinta/Suunka Qaab-socodka - Suun lagu xirto hareeraha dhexda si uu qofka uga caawiyo kala wareejinnada iyo dhaqdhaqaaqidda.

Halisaha Dhaawaca

Kuwo badan oo ka mid ah waajibaadyada shaqadaada waxaa ay leeyihiin xoogaa halis jireed ah. Qaadista miisaanka badan, sameynta dhaqdhaqaaqyada soo-noqnoqda, iyo ka shaqeynta meelo qaabdaran ayaa waxyeello gaarsiin kara jirkaaga. Ka aqoonsashada halisahan hawlo maalmeedkaaga iyo isticmaalka farsamooyin ammaan ah ayaa kaa caawin kara in aad dhaawac ka fogaatid.

Hawlaha Joogtada ah

- Ku riixidda kursiga dadka naafada ah meel sare u kacsan, kaabad sare, caws ama roog qaro waaweyn leh
- Caawinta qof aan miisaankiisa xajin karin
- Caawinta qof saaran ama aan saarneyn kursi ama gaari
- Riixidda qalab ama walxo culus
- Qaadista iyo kor-u-qaadista sahay ama qalab

Hawlo Soo Noqnoqda

- Dhaqdhaqaaqa soo-noqnoqda sida in si soo noqnoqoto loo wareejiyo meelaha sariirta kor loogu qaado ama hoos looga soo dhigo
- Ka caawinta macaamiisha in ay dhaqdhaqaaqaan dhowr jeer inta gelinka shaqada lagu guda jiro
- In si soo noqnoqota loo foorarsado

Ka-shaqeynta Boosas Kala-qalloocan

- Gaarista sariista dhinaceeda kale si macmiilka booska looga beddelo
- Caawinta qofka aan wada-shaqeyn lahayn iyo/ama qofka jah-wareersan
- Foorarsiga si sariirta loo goglo
- Qaadista qashin iyo wasakh
- In dharka laga soo saaro mashiinka dharka lagu dhaqdo ama tan dharka qalajisa

Farsamooyinka Khatarta ah ee ay Tahay In Laga Fogaado

- In gacanta lagu qaado qofka
- Isku-dayga qofka in laga joojiyo in uu kufo/dhaco iyadoo la qabanayo
- In qof laga qaado dhulka ama sariirta

In hawl kasta waqti (muddo) dheer la qabto ama marar badan waxaa ay keeni karaan dhaawac.

Xanuunnada Murqaha iyo Lafaha (MSDs)

Xanuunnada Murqaha iyo Lafaha (Musculoskeletal Disorders (MSDs) waxaa ka mid ah xaaladaha sida xanuunka qaybta hoose ee dhabarka, dhaawacyo soogaara murqaha iyo seedaha garabka, dhaawaca suxulka ama xanuunka curcurka (Carpal Tunnel Syndrome). Iyadoo MSD-yada qaarkood ay yimaadaan muddo ka-dib, qaar ayaa ka dhasha hal dhacdo.

Tilmaamaha hore ee MSD-yada waxaa ka mid noqon karaa xanuun joogto ah, xadidaadda dhaqdhaqaaqa kala-goyska ama bararka nudaha jilicsan. Haddii aad astaamahan qabid, waa in aad qiimeysaa sida aad shaqadaada u qabsaneyso, ugu sheegayso cidda aad u shaqeyso, iyo ugula hadleyso dhakhtarkaaga.

Si Ammaan ah u Caawinta Macaamiisha

Kuwo badan oo ka mid ah hawl maalmeedkaaga waxaa ka mid noqon doona ka caawinta macaamiisha in ay dhaqaaqaan. Tusaale ahaan, waxaa ay u baahan karaan in laga caawiyo in ay istaagaan, beddeshaan booska sariirta, dhar xirtaan, qubeystaan, ama in ay musqusha isticmaalaan. Hawlahan waxaa ay culeys saari karaan jirkaaga waxayna ku geyn karaan boosas jireed qaabdaran sida foorarsi ama is-qalloocin. Oggaanshaha xadkaaga iyo helidda caawimaadda aad u baahan tahay waxaa ay kaa ilaalin karaan dhaawac.

Ogow Xadkaaga

Ma jiro xad miisaan ammaan ah oo loogu talagalay in qofka gacmaha lagu qaadi karo. Waa in aad had iyo jeer adeegsataan aaladaha gacansiinta si aad uga fogaataan gacan ku qaadista mar kasta oo ay suuragal tahay.

Si waafaqsan xaaladaha habboon, isticmaalka in ka badan 35 rodol (15.8 kiilogaraam) oo dadaal ah waxaa ay dadka intooda badan u keeni karaan dhaawacyada adeegsiga xad-dhaafka ah. Si aad u dareento dadaalka 35 rodol waxa uu yahay, isku-day in aad kor-u-qaado 4 galoon (ama 15 litir) oo biyo ah. Qof kasta wuu duwan yahay, xadkaaga waxaa laga yaabaa in uu ka yar yahay 35 rodol.

Ka caawinta qofka in uu socdo waa mid jir ahaan adag, oo xaaladuhuna marnaba ma qummana. Foorarsiga, is-qalloocinta, gaarista, isticmaalka hal gacan oo kaliya, ama ku weec-weecashada gudaha meel xiran sida musqusha qubeyska ayaa dadaalka ku adkeynaysa jirkaaga. Xaaladda jireed/caafimaad ee macmiilka ama dhaqdhaqaaqyada lama filaanka ah ayaa sidoo kale ka dhigi kara wareejinta mid dadaal badan u baahan.

Ma jiro xad miisaan ammaan ah oo loogu talagalay in qofka gacmaha lagu qaadi karo. Isticmaal aaladaha gacansiinta si aad uga fogaato gacan ku qaadista mar kasta oo ay suuragal tahay.

Caawimaad Hel

La-xiriir kormeerahaaga, loo-shaqeeyahaaga, ama daryeele kale haddi macmiilku uu u baahan yahay taageero dheeraad ah oo aadan si ammaan ah u bixin karin. Waxaa jiri kara aalado gacansiin, tababbar, ama kheyraadyo kale oo aad heli karto si aad uga dhigto xaaladda mid ammaan u ah adiga iyo macmiilka. Xubnaha kale ee kooxda daryeelka macmiilka ayaaa sidoo kale cusboonaysiin karta qorshaha adeegga macmiilka si loo bixiyo taageero dheeraad ah oo laguu siiyo caawimaad dheeraad ah.

Isticmaal Aaladaha Gacansiinta

Waxaa jira qalab iyo aalado la helo si macmiilka looga caawiyo dhaqdhaqaaqa. Suumanka wareejinta, go'yaasha isqoxa yar leh ee bukaannada lagu qaado, miraha/ulaha la qabsado, biraha la qabsado xilliga qubeyska, aaladaha qofka lagu fadhiisiyo laguna istaajiyo, iyo wiishashka/aaladaha qofka oo dhan lagu qaado waa tusaalooyinka qaar.

Hubso in aad hesho tababbarka aalad gacansiin kasta ka hor inta aadan adeegsan. Isku-dayga isticmaalka qalabka ee tababbar la'aanta waa khatar waxayna keeni kartaa dhaawac ama dhimasho.

Ogow Siyaasadaha Loo-shaqeeyahaaga

Loo-shaqeeyahaaga wuxuu yeellan karaa siyaasado, habraacyo, tababbar, iyo kheyraadyo ku saabsan in si ammaan ah looga caawiyo macaamiisha in ay yimaadaan goobtaada shaqada. La hadal loo-shaqeeyahaaga oo hubso in aad fahamto siyaasadahooda iyo in aad oggaato kheyraadyada aad heli kartid.

Waa maxay siyaasadaha loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan in si ammaan ah looga caawiyo macaamiisha in ay socdaan/dhaqaaqaan? Waa maxay kheyraadyada aad heli karto?

____

____

____

____

____

____

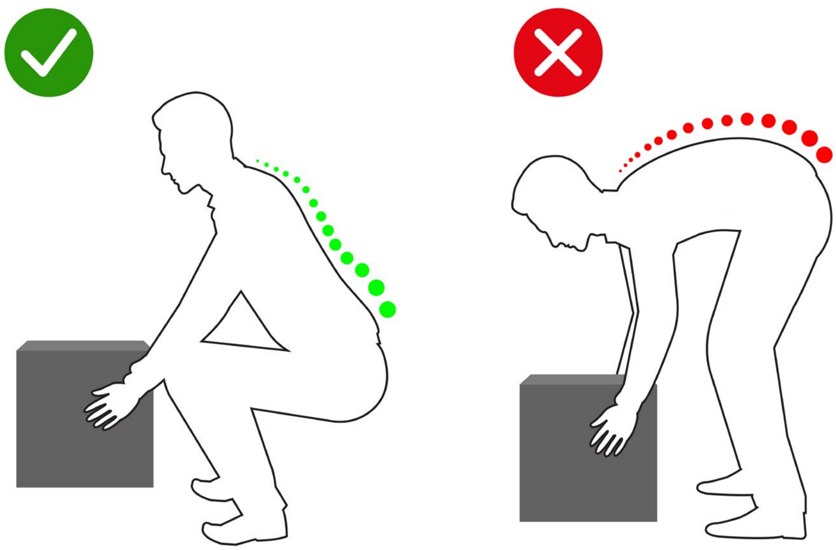
Qaadista iyo Gacan-ku-qabashada Agabka

Qayb ka mid ah shaqadaada waxaa ka mid noqon kara qaadista agabka sida adeegga guriga, qashinka, ama qalabka uu macmiilku u baahan yahay sida haanta ogsijiinta. Qaadista iyo dhaqaajinta walxaha culus waa waxyaabaha guud ee dhaawaca u keena shaqaalaha daryeelka muddada-dheer. Isticmaalka makaanikada jirka ee habboon iyo taageero helidda marka aad u baahan tahay waxay gacan ka geysan kartaa in bedqabkaaga la ilaaliyo.

Makaanikada Jirka

Siyaabaha kala duwan ee aad u dhaqaajiso uguna isticmaasho jirkaaga hawlaha maalin walba waxaa loo yaqaanaa makaanikada jirka. Isticmaalka makaanikada jirka ee habboon marka aad qaado ama dhaqaajiso walxaha waxaa ay kaa caawinayaan in aad dhaawac ka fogaato.

- ✓ **Dhabarkaaga toosi.**
- ✓ **Jilbahaaga laab.**
- ✓ **Lugahaaga ku qaad.**



Qaadistaada Qorshee

1. Rarkaaga qiimee oo ha qaadin ama ha dhaqaajinin walxo aad kuugu culus.
2. Isticmaal gaari-gacan ama aaladaha kale ee wax lagu qaado haddii la heli karo.
3. Caawimaad ka hel qof kale haddii aad u baahan tahay.
4. Hubso in jidka uusan wax yaallin iyo in meesha aad u wado in ay jirto meel bannaan oo la dhigi karo.

Bixi Sal Taageero Wanaagsan Leh

1. Hubso in jirkaagu uu ku taagan yahay meel adag.
2. Cagahaaga kala fidi adiga oo kala fogeynaya ilaa ballaca garabka oo hal cag waxyar ka hormarsii cagta kale.

Farsamada Wax-qaadista Habboon

1. Raadi siyaabo fudud oo aad walxaha ku qaban karto.
2. U qabo culayska miisaanka ama culeyska sida ugu dhow jirkaaga intii suuragal ah.
3. Ku qabo walxaha culus inta u dhaxeysa garbahaaga iyo jilbahaaga.
4. Dhabarkaaga si toos ah u toosi intii suuragal ah.
5. Dhabarkaaga iyo qoortaadaba toosi oo xariiq toosan ka dhig.
6. Jilbahaaga laab.
7. Adkee murqaha calooshaada.
8. Lugahaaga ku qaad.
9. Ka dhig dhabarkaaga, cagahaaga iyo dhexdaadaba kuwo isku-aaddan oo ha maroojinin moxogaagga/dhexdaada.
10. Haddii aad u baahan tahay in aad jihada beddesho, durki cagahaaga oo tallaabooyin yaryar qaad.

Talooyinka Qaadista

- Yaree xaddiga rarkaaga. Dhaqaaji qaybo ama qayb rarka ka mid ah marka ay suuragal tahay.
- Ka fogaaw kala-jiididda qalloocan marka aad gaareyso. Tani waxay culeys saareysaa dhabarkaaga waxayna kuu keeni kartaa in aad isku-dheellitirnaantaada lumiso.
- Isticmaal jaranjarro si aad u gaarto walxaha ka sarreeye jooga garabkaaga.
- Marka aad sallaanka fuuleyso isticmaal gacan-cuskadka hareer mara. Ka fogaaw in aad rarka meel la fuusho.
- Haku tiirsanin iskafaallo ama meesha kaydka ah si ay kuu celiyaan/taageeraan. Si fudud ayay u dhaci karaan haddii aad jiido.
- Hadba sida badan ee aad wax u qaado ama u dhaqaajiso, waa sida ay u badan tahay in uu dhaawac ku gaaro. Haddii aad u baahan tahay in aad marar badan wax qaado, gaari adeegso.
- Caawimaad u raadso rarka waaweyn/culus.

Had iyo jeer la xiriir kormeerahaaga ama qofka ku habboon ee halka aad ka shaqeyso haddii aad ka walaacsan tahay in aadan si ammaan ah wax u qaadi karin ama u baahan tahay tababbar dheeraad ah oo ku saabsan sida ammaanka ah ee wax loo qaado.

Wanaajinta Xaaladda Caafimaad ee Dhabarka

In aad ilaaliso oo aad wanaajiso xaaladda dhabarkaaga waxay kaa caawin kartaa ka hortagga dhaawaca daran. Wanaajinta xaaladda caafimaad ee dhabarka waxaa ka mid ah qaabka istaagga ama fadhiga, jimicsi, is-kala bixin, iyo waxqabadyada xoojinta/adkeynta.

In aad ilaaliso oo aad wanaajiso xaaladda dhabarkaaga waxay ka hortagi kartaa dhaawaca.

Qaabka Istaagga ama Fadhiga Qofka

Ku dhaqanka qaabka istaagga ama fadhiga qofka ee wanaagsan waxaa ay gacan ka geysanaysaa xoojinta murqaha, ilaalinta kala-goysyada, iyo sii wanaajinta isku-dheellitirnaanta. Qaabka istaagga ama fadhiga ee wanaagsan waxaa ka mid ah in si toos ah oo dheer loo fadhiisto ama loo istaago iyadoo heerka madaxaaga iyo garbahaaga uu siman yahay. Calooshaada gadaal u celi, oo jilbahaaga ku aaddi dhanka hore.

Qaabka aad u seexato ayaa sidoo kale ka hortagi karo kaana yareyn kara dhabar xanuun. Ku seexo joodari adag, ma ahan mid dabacsan ama aad u adag. Ka fogaaw in aad calooshaada ku seexato. Isku-day in aad barkin geliso jilbahaaga dhexdooda haddii aad dhinac u seexato, jilbahaaga hoostooda haddii aad dhabarka ku seexato.

Jimicsi

Wanaajinta xaaladda caafimaad ayaa sidoo kale ka mid ah jimicsiga aerobic-ga. Socodka, dabaalashada, iyo baaskiil-wadidda waa siyaabo heersare ah oo lagu wanaajinayo jirka oo dhan laguna ilaalinayo dhabarkaaga. Kaliya 30 daqiiqo oo socod dhaqsiyo ah oo la soconayo 5 maalmood toddobaadkii ayaa leh faa'iidooyin badan. Haddii aad hadda bilaabeyso nidaam jimicsi joogto ah, ku bilow 5-10 daqiiqo oo socod ah, 2 jeer maalintii, oo si tartiib ah kor ugu qaad.

La hadal xirfadlaha daryeelkaaga caafimaadka ka hor inta aadan bilaabin wax nidaam jimicsi joogto ah oo cusub, gaar ahaan haddii aad durba la kulmeyso dhabar xanuun.

Iskala-bixin

Iskala-bixintu waxay kor-u-qaadeysaa debecsanaanta, xoogga, iyo dhaqdhaqaaqa, taas oo gacan ka geysaneysa ka hortagga dhaawaca inta aad soconayso.

Iskala-bixinta 4-7 maalmood toddobaadkii waa yool wanaagsan. Haddii aad hadda bilaabeyso nidaam iskala-bixin joogto ah, si tartiib ah u bilow oo si tartiib ahna u kordhi. Kuwo badan oo ka mid ah iskala-bixinta halkan ku xusan waxaa ay leeyihiin nooc kala duwan oo aad sameyn karto adiga oo fadhiya waxaadna ka heli kartaa barta internet-ka.

Waa in aad iskululaysaa ku dhowaad 10 daqiiqo ka hor inta aadan iskala-bixin. Waxaad isku kululayn kartaa socod fudud. Tani ayaa qulqulka dhiigga u gudbin karta murqahaaga waxayna u diyaarin kartaa iskala-bixinta.

Waa in aad dareentaa giigsanaan laakiin ma aha in aad xanuun dareento marka aad iskala-bixinayso. Haddii aad xanuun dareento, waxaa laga yaabaa in aad dhaawac leedahay. Jooji kala-bixinta muruqaasi ka-dibna la hadal xirfadlaha daryeelkaaga caafimaadka.

Jimicsiyada Iskala-bixinta ee loogu talagalay Dhabarkaaga

Samee mid kastoo ka mid ah iskala-bixintan guud ahaan 60 ilbiriqsi. Waxaad mid kasta ku celcelin kartaa laba jeer oo min 30 ilbiriqsi ah, ama afar jeer oo min 15 ilbiriqsi, wax kastoo kuugu raaxo badan.

Iskala-bixinta Trunk Flexion Stretch

- Iyadoo gacmaha iyo jilbuhu ay dhulka kuu saaran yihiin, madaxaaga hoos u raaraci ilaa dhabarkaaga uu ka kala-baxo.
- Si tartiib ah gadaal u noqo oo cidhbaha ku fadhiiso, adigoo garbahaaganna hoos u ridaya.
- Sidaa ku haay wadar ahaan 60 ilbiriqsi.

Iskala-bixinta Double Knee-To-Chest Stretch

- Dhabar-dhabar u seexo.
- Labadaada jilib u riix dhanka xabadka ilaa aad dhabarkaaga ka dareento iskala-bixin raaxo leh.
- Dhabarka nasi.
- Sidaa ku haay wadar ahaan 60 ilbiriqsi.

Iskala-bixinta Lower Trunk Rotation Stretch

- Dhabar-dhabar u seexo.
- Dhabarkaaga fidi oo cagahaaga isku qabo, jilbahaaga hal dhinac u wareeji.
- Sidaa ku haay wadar ahaan 60 ilbiriqsi.

Jooji jimicsi kasta ee sii kordhiya dhabar xanuunka, raaxo la'aanta, ama keena jiriiricood, kabuubyo, ama dhaciifnimo lugahaaga. La xiriir xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka haddii astaamuhu ay sii socdaan.

Jimicsiyada Xoojinta

Xoojinta qaybta hoose ee dhabarkaaga iyo murqaha caloosha ayaa kaa caawinaya xasillinta iyo ilaalinta laf-dhabartaada.

Sameynta jimicsiyada xoojinta 2-3 jeer toddobaadkii waa yool wanaagsan. Marka aad bilowdo nidaam xoojin joogto ah, si tartiib ah u bilow oo kordhi adkaanshaha marka aad xoogeysato.

Waa in aad iskululeysaa oo aad iskala-bixisaa ka hor inta aadan sameyn jimicsiyada xoojinta. Haddii aad xanuun dareento, jimicsiga jooji. Haddii xanuunka uu sii socdo, dhakhtarkaaga la xiriir.

Nidaamka Joogtada ah ee Jimicsiga Xoojinta ee Dhabarkaaga

Ku celi jimicsi kasta 1 ilaa 5 jeer (marka laga reebo jimicsiga curl-up), hal ama laba jeer maalintii. Marka aad xoogeysato, si tartiib ah u kordhi jimicsigaaga ilaa 10 ku celcelin laba jeer maalintii. Marka aad jimicsaneyso isticmaal ficillo tartiib ah oo habsami la'aan ah.

Jimicsiga Pelvic Tilt Exercise

- Dhabarkaaga ku seexo iyadoo jilbahaagu ay laaban yihiin, cagahaaga fidsan yihiin oo gacmahana ay dhinacyadu yaalaan.
- Dhabarka inyar ku fidi dhulka (miskaha ayaa kor u wareeji doonna).
- Sidaa ku haay 10-15 ilbiriqsi ka-dibna sii-daa. Si tartiib ah u kordhi waqtigaaga haynta ilaa 60 ilbiriqsiyo.

Jimicsiga Curl-up Exercise

- Dhabar-dhabar ugu seexo dhulka.
- Gacmahaaga oo laaban si isdhaaf ah xabadkaaga u saar, liici lafo misiga si aad dhabarka u fidiso. Madaxaaga hoos u raarici ilaa gerkaaga uu xabadkaaga ka gaaro.
- Dhuuji/giiji murqaha uusleyda adiga oo dhulka ka qaadaya madaxa iyo garbaha.
- Sidaa ku haay 10 ilbiriqsi ka-dibna sii-daa.
- Ku celceli 10 ilaa 15 jeer.
- Si tartiib ah u kordhi ku celcelinta.

Jimicsiga Alternate Arm-leg Extension Exercise

- Gacmaha iyo jilbaha dhulka dhigo. Kor-u-qaad gacantaada bidix iyo lugtaada midig. Qoorta haka xoodin.
- Sidaa ku haay 10 ilbiriqsi ka-dibna sii-daa.
- Kor-u-qaad gacantaada midig iyo lugtaada bidix. Qoorta haka xoodin.
- Sidaa ku haay 10 ilbiriqsi ka-dibna sii-daa.

Kala-fidinta Prone Lumbar Extension

- Calooshaada ku seexo ka-dibna gacmahaaga dhig dhulka meel u dhow dhinacyada madaxaaga.
- Si tartiib ah qaybta sare ee jirkaaga kor ugu qaad dhulka adigoo fidinaya gacmahaaga laakiin miskahaaga dhulka dhig.
- Sidaa ku haay 10 ilbiriqsi, ka-dibna gacmahaaga nasi, adiga oo dib ugu celinaya dhulka.

Kala-fidinta Alternate Leg Extension

- Calooshaada ku seexo iyadoo gacmahaaga ay ku laaban yihiin gerkaaga hoostiisa.
- Si tartiib ah u qaad hal lug adiga oo aan laabin (aan aad u sarreyn!) adigoo lafta miskahaaga ay si fidsan dhulka u yaallaan.
- Si tartiib ah lugtaada hoos u dhig ka-dibna ku celi lugta kale.

Kala-bixinta Seeda Iyadoo La Taagan Yahay

- Ku istaag lugta midig iyadoo lugta bidix ay saaran tahay miis ama kursi.
- Kala-bixi seeda adiga oo si tartiib ah u laabaya jilibka midig.
- Sidaa ku haay 30-45 ilbiriqsi.
- Lugta kale sidaa ku celi.

Dhar-xirasha Bedqabka ah

Daryeelayaasha waxay waqti badan ku bixiyaan cagahooda. Kabo shaqo wanaagsan ayaa lagama maarmaan ah si loo helo raaxo iyo difaac. Kabaha habboon waxaa ay taageero siinayaan cagahooda iy canqowga waxayna gacan ka geysanayaan ka hortagga dhaawacyada murgacashada iyo muruq-roorka. Kabaha shaqada ee wanaagsan ayaa sidoo kale kaa ilaalin kara in aad kufto iyo in aad simbiriiraxooto.

Kabaha teeniska waa dookha wanaagsan ee kabaha shaqada ee loogu talagaay shaqaalaha daryeelka muddada-dheer oo badan. Guud ahaan, isku-day in aad doorato kabo bixiya raaxo iyo difaac:

- Faraha lugaha oo daboolan
- Adag oo taageero leh
- Cidhibo ballaaran oo hooseeya oo lagu yareynayo cadaadiska soo fuula cagaha iyo fursadda dhaawaca anqowga
- Kabta inteeda hoose oo aan lagu simbiriiraxin oo leh jiidid wanaagsan iyo dabcin ku filan

Dharka

Xiro dhar nadiif ah, raaxo leh oo aad ku socon karto. Dharka ciriiriga kugu ah waxay xaddidi karaan dhaqdhaqaaqaaga, dharka holof-holofka ahna waxay qabsan karaan meelo waxayna keeni karaan shilal. Waxaad ka shaqeyn kartaa guriga qof ama goob "sida guriga oo kale ah." Xiro dhar ku habboon deegaanka aad ka shaqeynayso, ama xiro yuunifoomka uu tilmaamey loo-shaqeeyahaaga.

Jawharadaha

Raac siyaasadda jawharada ee cidda aad u shaqeyso. Hubso in jawharad kasta aysan ku xannibin marka aad shaqeynayso. Iska ilaali jawharada dillaacin kara maqaarka macmiilka sida faraantiga afka leh. Ka fogow dhago-dhagaha laalaada iyo katiinadooyinka dhaadeer sababta oo ah kuwani inta la qabto ayaa la soo jiidi karaa waxayna keeni karaan dhaawac.

Waa maxay xeerka labiska ee cidda aad u shaqayso?

____

____

____

____

____

Bedqabka Daraawalka

Waxaa laga yaabaa in aad gaari u wadato ka-dibna aad kaga soo laabato goobtaada shaqada, ama qayb ka mid ah shaqadaada waxaa ay noqon karta in aad gaari ku wado macmiil (loo-shaqeeyahaaga la eeg haddii aad macmiil ku qaadi kartid gaarigaaga shakhsiga ah). Si bedqab ah gaariga u wad marka uu macmiilka kula socda ama uusan kula socon.

- Xiro suunka kursigaaga. Waa sharciga ka jira gobolka Washington oo sabab wanaagsan leh. Daraawallada laga tuurey gawaarida waxaa ay 25 jeer u badan tahay in ay shilka ku dhintaan.
- Marnaba gaari ha wadin adigo oo isticmaalay khamri ama maandooriye kale.
- Taayiradaada ka eeg dillaac iyo dhammaansho. Taayirrada cilladeysan ama aan si fiican loo aariyeynin ayaa waxay keeni karaan shilal laga hortagi karo. Taayirrada qaldan ayaa sidoo kale keeni kara shilal. U diyaar-garow barafka iyo qabowga adigoo adeegsanaya taayirro jiidasho wanaagsan leh.
- Raac jadwalka dayactirka gaariga ee lagu taliyay. Hubso in matoorkaaga, bareegyada, isteerinka, shoogagga, nalalka, hoonka, iyo tirtirayaasha muraayadaha hore ay si habboon u shaqeynayaan.
- Tartiibso! 30% ee dhammaan shilalka dhimashada ka dhasha waxaa ay ku lug leeyihiin xawaare xad-dhaaf ah.
- Raac masaafo ammaan ah. Xawaare 10 mayl ah kasta, waxaad u baahan tahay dherer hal gaari ah in uu u dhaxeeyo adiga iyo gaariga kugu xiga. Tusaale ahaan, haddii aad ku socoto 60 MPH waxaad u baahan tahay dherer 6 gaari ah in uu u dhaxeeyo gawaarida si ay u awoodaan in ay waqti habboon istaagaan si looga hortago shilka.
- Taxaddar aad ah ku adeegso isgoysyada. Daraawallada qaarkood waxaa ay u maleeyaan istaagidda nalalka samafarayaasha guduudan iyo calaamadaha istaaga in ay ikhtiyaari yihiin.
- Yaree waxyaabaha ku mashquuliya oo xoogga saar gaari wadista. Isticmaalka telefoonka, marsashada waxyaabaha la isku qurxiyo (makeup), hadalka, ama cunista way ku mashquulin karaan waxayna gacan ka geysan karaan shilalka.
- Gaariga istaaji si aad telefoon u wacdo ama uga jawaabto. Waa sharci-darro in la istimaalo telefoon gacanta lagu qabto iyadoo gaari la wadayo.
- Gaari ha wadin adiga oo dawakhsan. Hurdo badan hel. Gaariga meel jooji oo hurdo gaaban qaado haddii ay lagama maarmaan tahay. Kafiinta waa xal ku meelgaar ah oo kaliya.

Si taxaddar leh gaariga u wad! Shilalka gawaarida waa sababta #1 ee keena dhimashooyinka goobta shaqada.

Bedqabka Jaranjarrada

Shaqaalaha daryeelka muddada-dheer looma oggola in ay jaranjarrooyin ku fuulaan goobaha daryeelka qaarkood. Hubso in aad taqaanid siyaasadda halka aad ka shaqeysid. Haddii waajibaadyada shaqadaada ay ka mid tahay isticmaalka jaranjarrada, raac tilmaamahan bedqabka.

- Isticmaal jaranjarro leh joogga habbon ee shaqada. Jaranjarrada waa in ay ugu yaraan 3 cagood u jirtaa sagxadda halka aad ka shaqeyn doontaan.
- Marnaba haku istaagin saddexda cag-dhig (jaranjarro) ee ugu sarreeya jaranjarrada.
- Jaranjarrada ka eeg boolal, faseexado, ama cag-dhig kasta oo debecsan. Jaranjarro leh qaybo jabsan ama maqan qofka si ammaan ah uma taageeri doonto.
- Had iyo jeer u jeeso dhanka jaranjarrada marka aad kor u fuuleyso ama aad ka soo degayso. Labadaada gacmood ku qabo labada dhinac ee jaranjarrada.
- Ka nadiifi dhooqada ama burburrada kale ee laga yaabo in ay saaran yihiin cag-dhiga jaranjarrada.
- Jaranjarrooyinka kaliya ku adeegso sagxad siman oo xasillan.
- Si aad jaranjarrada u qaado, gacantaada dhexgeli jaranjarrada ka-dibna ku dheellitir garabkaaga. Jaranjarrooyinka u qaad si jiif ah iyadoo xagga sare ee jaranjarradu ay xagga hore ku jeedo.
- Xiro kabo fidsan, adag, oo aan lagu simbiriirixin. Kabaha xagooda hoose ay jilicsan tahay waxay ku qaloocsami karaan caga-dhiga jaranjarrada oo ma lahan xasillooni ku filan.
- Gacanta culeys haku qaadin adiga oo saaran jaranjarrada. Qalabka ku qaado ama ku soo deji suun ama xarig ama wiish, oo gacmahaaga haku qaadanin.
- Ha isku-dayin in aad gaarto meel dheer oo aad ku luminayso isku-dheelitirnaantaada; ku dhaqaajinayso jaranjarrada.
- Si buuxda u fur jaranjarrada, adiga oo xaqiijinaya in dhammaan qufuladu ay xiran yihiin.
- Jaranjarrooyinka badankooda looma nakhshadeyn in la adeegsado iyagoo isku laaban oo derbiga ku tiirsan, ama iyadoo biraha la kala fidiyo aysan si buuxda u furanayn oo aan xiranayn. Markasta raac tilmaamaha adeegsiga ee soosaaraha.
- Birtu waxay qaadaa koronto! Jaranjarrda birta ah 10 cagood ka fogee xargaha korontada iyo fiilooyinka korontada ee danabeysan.
- Jaranjarrada ku celi meesha habboon ee loogu talagalay in lagu kaydiyo marka aad isticmaalkeeda ka dhammeysato oo hubi in ay sugan tahay si aysan u dhicin oo aysan u keenin dhaawac shil ah.

Marka aad u baahan tahay in aad fuusho, had iyo jeer adeegso jaranjarro. Ha ADEEGSANIN kursi, sanduuq, ama jaranjarro kale oo ku-meelgaar ah.

2

Yareynta iyo Wax-ka-qabashada Dhicidda

Sheekada Patricia: *Patricia waxay ku nooshahay gurigeeda. Waxay subaxdii iyo fiidkiiba taageero ka heshaa daryeelayaal iyadoo loo marayo hay'ad daryeelka guriga bixisa. Patricia waxaa ka lumay xoogga lugaheeda waxayna badanaa adeegsataa socod caawiye si ay ugu dhex socoto gurigeeda. Waxay sidoo kale xirataa muraayado ama ookiyaalo. Habeen habeennada ka mid ah, waxay soo toostey iyadoo si degdeg ah ugu baahan in ay kaadiso. Ma haysan waqti ay ookiyaalaheeda ku xirato, sidaa daraaddeed waxaa ay la soo booday socod caawiyaheeda waxayna si dhaqso ah u aaday marinka la maro musqusha. Mugdi ayaa jiray, umana jeedin in roogga marinka yaalla uu hal gees ka duuduubnaa. Socod caawiyaheeda wuxuu ku dhegay rooga geeskiisa, wayna kuftey/dhacdey.*

Patricia waxaa ay awoodi weysay in ay kacdo waxayna jiifatey dhulka ilaa daryeelaheeda uu subaxdii ka imaanayay. Haddii aad daryeelaha tahay, maxaad sameyn lahayd marka aad Patricia aragto? Goor dambe, maxaad sameyn lahayd si aad gacan uga geysato ka hortagga kufid/dhicid kale?

Dhicidda ma ahan qayb dabiici ah oo ka mid ah gaboo-bidda, laakiin waa waxyaabaha ugu badan ee horseeda dhaawacyada halista ah iyo kuwa aan halista ahayn ee dadka waayeellada ah. Dhicidda waxaa ay keeni kartaa dhaawacyo halis ah oo ay ku jiraan jabidda lafaha iyo isgoysyada, dhiigbax gudaha ah, iyo daawaca maskaxda ee qarracan. La kulmidda dhicid waxaa ay keeni kartaa cabsi laga qabo in mar kale in la dhaco, taas oo xaddidi karta dhaqdhaqaaqa oo kordhin karta gooniyeyta/go'doominta bulshada. Qayb ka mid ah doorkaaga bedqabka bulshada waa in aad gacan ka geysato yareynta dhicidda iyo in si habboon wax looga qabto marka uu qofku kufo/dhaco.

Yareynta Dhicidda

Waxaad gacan ka geysan karta ka hortagga dhicidda badan adiga oo fahmaya waxyaabaha keenna dhicitaanka, ka caawinta macaamiisha yareynta halista dhicitaanka, iyo ka dhigista deegaannadooda kuwo ammaan ah. Ka dhig ka hortagga dhicidda/kufidda mudnaanta hortabinta leh ee shaqadaada maalin kasta.

- Mudnaan-sii bedqabka iyo ka hortagga xilliga daryeelka. Dhicidda waxaa ay noqon karaan walaac halis ah, gaar ahaan dadka waaweyn.
- Fiiro gaar ah u yeello macaamiisha marka a socdaan waxaadna diyaar u ahaataa in aad taageerto.
- Faham waxa keena Dhicidda iyo goorta ay ugu badan tahay in ay dhacaan.
- Baro macaamiisha aad taageerto iyo baahiyadooda gaarka ah.
- Aqoonso khataraha kufitaanka ee ka jira deegaanka macmiilka oo qaad tallaabo aad kaga dhigeyso kuwo ammaan ah.
- La hadal macmiilka, kormeerahaaga ama loo-shaqeeyahaaga, kooxda daryeelka macmiilka inteeda kale si aad u xalliso dhibaatada ka hor inta aysan dhicitaanka keenin.

Fiiro gaar ah u yeello macaamiisha, qiimee xaaladooda, oo qaad tallaabo aad ku ilaalinayso bedqabkooda.

Faham Waxyaabaha Keenna Dhicidda

Dhicidda ayaa dhacda iyadoo ay sabab u yihiin isku-jirka "canaasiir halis ah." Canaasiirta halista waxaa ka mid ah xaaladaha la xiriira caafimaadka iyo khatarta. Xaaladaha iyo waxqabadyada qaarkood waa kuwo gaar ahaan halis-sare leh.

Canaasiirta Halista La Xiriirta Caafimaadka

Qof walba ayaa kufi kara haddii ay ku simbiriirixaan musqul dhulkeedu qooyan yahay ama waxay ku turaan-turoon karaan roog mugdi yaalla. Haseyeeshee, dadka qaata adeegyada daryeelka muddada-dheer waxaa ay u badan tahay in ay la kulmaan kufid sabab u ah canaasiir halis ah oo dheeraad ah. Wax ka ogow macaamiisha aad taageerto iyo canaasiirta halista ee ay leeyihiin.

Taariikh Kufidda/Dhicidda: Cilmi-baaris ayaa muujinaysa dadka horey u dhacey/kufey in ay aad u badan tahay in ay mar kale dhacaan.

Daciifnimada Muruqa - Gaar ahaan Qaybta Hoose ee Jirka: Hoos-u-dhaca xoogga, isku-dheellitirnaanta, adkeysiga, iyo debecsanaanta ayaa qofka ku adkeeya in uu fadhiisto, istaago, oo uu isqabto ka-dib marka uu turunturoodo.

Daawooyin: Waxyeellooyinka soo raaca daawooyinka waxaa ay keeni karaan dawakhaad, suuxdin, jahwareer, kororka hurdo, ama falcelin tartiib ah.

Dareen Lumin: Luminta aragga, maqalka, iyo/ama dareenka waxaa ay saameyn karaan isku-dheellitirnaanta, yareyn karaan wacyiga, waxayna keeni karaan turunturo.

Xaaladaha Garashada/Garaadka: Waalida, tarsaaska, iyo xaaladaha kale ee garashada iyo sidoo kale isticmaalka khamriga iyo maandooriyaha waxaa ay yareyn karaan wacyiga waxayna wax u dhimi karaan garaadka.

Xaaladaha Kale ee Caafimaadka: Dhiig-kar ama caddaadiska dhiigga oo hooseeya, qalalka, cudurka Parkinson, cudurka wadnaha, cudurka sambabada, cudurka kala-goysyada, iyo xaaladaha ku-meelgaarka ah sida ka soo kabashada qalliinka, caabuqa, nafaqo-xumada, iyo fuuqbaxa waxay dhammaan kordhin karaan halista uu qofku ugu jiro in uu dhaco/kufo.

Canaasiirta Halista Deegaanka

Khatarro ka eeg deegaanka macmiilka qayb ka mid ah shaqadaada ahaan, ka-dibna qaad tallaabo aad deegaanka kaga dhigeyso mid ammaan ah.

Dharka: Dharka debecsan ama dhaadheer qofka in ay lugaha u dhexgalaan ayuu ku turaan-turoon karaa.

Kabo: Kabaha aan habboonayn waxaa ay keeni karaan simbiriirixasho iyo turaanturo. Ka fogaaw kabaha ciribta ka furan, kabaha ama dacaska sida fudud loo gasho, kabaha qabsashada liidata leh ama hoostooda dhammaatey oo si fudud loogu simbiriirixi karo marka lagu socdo sagxadaha qooyan, kabaha aan sida sugan u xirnayn, iyo kabaha leh cidhibta aadka u sarreysa.

Deegaanka Gudaha ah: Dhicidda badankooda waxaa ay ka dhacaan guriga gudahiisa. Xargaha korontada, roogagga debecsan, dariiqyada isku-dhexdaadsan, iftiinka yar, dhulka qooyan, xayawaannada rabbaayadda ah, iyo jaranjarrooyinka waa qaar ka mid ah khataraha keeni kara kufidda/dhicidda guriga gudahiisa ka dhaca.

Deegaanka Dibedda ah: Sagxadaha aan sinnayn sida marsho-biyoodyada, dhulka, iyo cawska aadka u baxay ayaa cago-dhigashada ka dhigi kar mid aan la hubin. Iftiinka cadceedda aadka ah iyo hoosaska madow waxaa ay yareyn karaan aragga. Isdhex-daadsanaanshaha, walxaha, ama qashinka dhulka yaalla waxaa ay noqon karaan khatarro lagu turaan-turoodo. Gacan-cuskadka waxyeellaysan ama ka maqan jaranjarrooyinka agtooda ayaa sidoo kale ah cunsur haliseed guud.

Waxqabadyada iyo Xaaladaha Halistoodu Sarreyso

Mar kasta fiiro u yeello macaamiisha mar kasta oo aad bixiso daryeel iyo taageero. Feejignaan gaar ah muuji oo diyaar u ahaw in aad caawiso xilliga waxqabadyada halistoodu ay sarreyso. Ka fikir isbeddellada deegaanka ee xaaladahan ka dhigi kara kuwo ammaan ah.

Ka Caawinta Dhaqdhaqaaqa: Marka macmiilka uu u baahan yahay in laga caawiyo in uu socdo, waxaa uu aad halis ugu jiraa in uu kufo/dhaco. Kufitaanka ayaa sidoo kale aad u badan xilliga la qabanayo hawlaha daryeelka.

Meelaha Halista-Sare leh sida Musqusha: Dhulalka qooyan ee sulubka ah iyo sagxadaha adag ayaa ka dhiga kufitaanka mid aad u badan oo khatar ah. In la fuulo ama laga dego musqusha ama in la galo ama laga soo baxo musqusha qubeyska waa hawlo halistoodu sarreyso oo soo noqnoqda.

Ku Degdegidda Musqusha Qubeyska: Iskujirka xaaladaha caafimaadka iyo khataraha deegaanka ayaa ka dhiga ku degdegidda musqusha qubeyska waxyaabaha ugu sarreeye ee keenna kufitaanka/dhicitaanka ka dhaca guriga.

Meelaha ugu badan ee uu kufitaanku ka dhaco ee guriga waa qolalka jiifka, musqullaha, iyo jaranjarrooyinka. Ku dhowaad kala-bar dhammaan kufitaanka waxaa ay ku lug leeyihiin roog ama katiifad.

Qaad Tallaabo aad Kaga Hortageyso Kufitaanka

Ka fikir sidii aad gacan uga geysan lahayd ka hortagga kufitaanka xaalad kasta marka aad daryeelka bixinayso. Raadi canaasiirta halista. Marka aad khatar aragto, qaad tallaabo aad dhibaatada ku xallinayso. La hadal macmiilka, kormeerahaaga ama loo-shaqeeyahaaga, iyo kooxda daryeelka macmiilka marka aad u baahan tahay fasax ama taageero.

Diiwaangeli oo u soo sheeg walaacyo bedqab kasta ee aad qabto iyo tallaabooyin kasta ee aad qaadey qofka ku habboon ee jooga goobtaada daryeelka.

Ilaali Xuquuqaha Macmiilka

Xusuusnow in deegaanka macmiilka uu yahay gurigiisa. Waxaa ay xaq u leeyihiin in ay gurigooda ka dhigtaan sida ay doonayaan. Dib ha u nidaaminin waxyaabaha uu macmiilku leeyahay, alaabooyinkiisa guriga, ama deegaanka adiga oo aan fasax ka haysan. Arrintan waxay dhib ku noqon kartaa macaamiisha, gaar ahaan kuwa aan wax xusuusan. Marnaba ha tuurin wax yaalla guriga macmiilka adigoon fasax ka haysan. Macmiilka kala hadal walaacyadaada oo ka wada-shaqeeya in aad xal heshaan.

Sidoo kale xusuusnow in aad had iyo jeer taageerto xorriyadda iyo dhaqdhaqaaqa macmiilka. Xadidaadda dhaqdhaqaaqa qofka kama ilaalinayso in ay dhacaan/kufaan. Xaqiiqdii, xadidaadda dhaqdhaqaaqa qofka waxaa ay kordhineysaa halista ay ugu jiraan in ay kufaan.

Wax Ka Ogow Dadka Aad Taageerto

- Ogow taariikhda kufitaankooda oo haddii ay cabsi ka qabaan in ay kufaan ama dareemaan xasillooni la'aanta cagtooda.
- Aqoon u yeelo daawooyinkooda iyo waxyeellooyinka soo raaca.
- Faham xaaladahooda caafimaad oo soo sheeg isbeddelo kasta ee aad aragto.
- Ku caawi in uu musqusha tago ka hor inta aysan noqon xaalad degdeg ah.

Taageer Dhaqdhaqaaqa Macmiilka

- Dhiirrigeli waxqabadyada dhisa xoogga, xasilloonida, isku-dheellitirnaanta, adkeysiga, iyo debecsanaanta.
- Xusuusi oo u dhiirrigeli macaamiisha in ay adeegsadaan aaladahooda gacansiinta sida socod-caawiye, ulo, biraha la qabsado, iyo gacan-cuskad.
- Taageer oo ilaali marka meel laga wareejinayo, boos loo beddelayo, iyo marka laga caawinayo in ay dhaqaaqaan.
- Ku dhiirrigeli in ay si tartiib ah u istaagaan oo la joog marka ay soconayaan.
- Markasta isticmaal waxyaabaha lagu xiro kursiga naafada oo meesha ka saar/meel kale gee caga-saarka ka hor inta aysan fadhiisan ama istaagin.
- Waxyar soco gadaashooda adiga oo dhinac ka maraya qofka adeegsanaya socod-caawiyaha. Marnaba hortooda ha soconin.

Kordhi Aragga iyo Maqalka

- Xusuusi oo ku dhiirrigeli macaamiisha in ay ookiyaalahooda xirtaan iyo/ama qalabka kaaba maqalka (maqalka wuxuu saameeyaa isku-dheellitirnaanta).
- Macaamiisha waa in ay helaan baaritaannada aragga iyo maqalka oo sanadle ah.
- Haddii rijeetada ama warqadda uu dhakhtarka qorey ee ookilaayaha ay waqti hore ahayd ama macmiilka uusan si fiican wax ugu arkin ookiyaalaha, kala shaqee (iyo kormeerahaaga) in aad u qabato ballanta booqasho uu ugu tagayo dhakhtarka indhaha.
- Ka caawi nadiifinta ookiyaalahooda iyo hubinta qalabka kaaba maqalka in uu beteriyo leeyahay iyo in ay si sax ah ay u shaqeeyaan.
- Hubso in uu jiro iftiin kugu filan, oo ay ku jiraan nalalka habeenkii, gaar ahan qolalka jiifka, hoolasha, iyo musqullaha.
- Isticmaal dhagaati muuqeedu sarreeyo si aad uga dhigto jaranjarrooyinka iyo geesaska kuwo si fudud loo arko.

Ku Dhiirrigeli Dhar iyo Kabo Ammaan Ah

- Macaamiisha ku dhiirrigeli in ay xirtaan kabo taageero leh, cidhibtoodu hooseeya oo aan lagu simbiriirixin.
- Hubso in kabaha macmiiku ay dhuuqsan yihiin (xargo, Velcro, ama suuman), iyo in ay ugu jiraan cagaha saxda ah.
- Macmiilka ku dhiirrigeli in ay ka fogaadaan dacaska ama kabaha furan ee aan lahayn taakulo cageed.
- Macaamiisha ku dhiirrigeli ka fogaanshaha xirashada khamiis ama dhaaraan.

Yaree Khataraha Guriga Gudahiisa

- Sagxadaha/dhulka ka dhig mid qalalan. Isla-markiiba nadiifi waxyaabaha daata.
- Banee marinnada lagu socdo, gaar ahaan kuwa loo maro musqusha.
- Isku-dhexyaaca ka qaad dhulka/sagxadda.
- Xargaha korontada ka dheeree meelaha lagu socdo ama koolo dhulka kula dheji.
- Roogagga qaad ama adkee.
- Waxyaabaha inta badan la adeegsado dhig/saar iskafaallooyin hoose.
- Haddii kuraasta iyo sariiraha ay aad u hooseeyaan ama u sarreeyaan, kala shaqee macmiilka iyo kormeerahaaga in aad hagaajisaan.
- Hubso in gacan-cuskadka iyo biraha la qabsado si habboon loogu rakibay meelaha looga baahan yahay.

Yaree Khataraha Dibedda ah

- U fiirso khataraha hareer-socodka iyo jidka guriga laga soo galo sida dillaacyada, godadka, simbiriirixa ama sagxadaha aan sinnayn.
- Eeg alwaaxa/geedka bololey ama gacan-cuskadyada ama jaranjarrooyinka wiliq-wiliqleeya.
- Qashinka iyo waxyaabaha isku-dhexyaacsan ka qaad meelaha bannaanka ah ee uu macmiilku ku socdo.
- Haddii aad aragto wax khaldan, kala shaqee macmiilka, kooxda daryeelka, cidda aad u shaqeyso, iyo kuwa dayactirka ku sameeya dhismayaasha si dhibaatada loo xalliyo.
- Fiiro dhow u yeello xariga luqunta eeyga loogu xiro marka la lugeysiinayo. Waa muhiim in la xaqiijiyo in uusan ku marmin socod-caawiyaha ama usha.

Dhaqdhaqaaqa iyo Xorriyadda Macmiilka Ha u Hurin Aragtida Bedqabka

- Xusuusnow in dadka aad taageerto ay adiga kugu tiirsan yihiin si aad uga caawiso joogteynta dhaqdhaqaaqooda iyo xorriyadooda.
- Macmiilka haku xannibin kursiga naafada sababta oo ah waxaa ay yareyn doontaa dhaqdhaqaaqa jireed ee macmiilka.
- Ha isticmaalin juujuub. Juujuubku wuxuu kordhiyaa dhaawaca.

Waa kuma cidda aad la xiriirayso si aad ugu sheegto khatarta kufidda/dhicidda ee goobtaada shaqada?

____

____

____

Wax-ka-qabashada Dhicidda

Ka daryeele ahaan, waxaad arki kartaa macmiil kufaya/dhacaya ama waxaad u baahan kartaa in aad caawiso macmiil kufey. Wax-ka-qabashadaada xaaladahan waxaa ay muhiim u yihiin caafimaadka iyo wanaagga macmiilka.

Marka Macmiilka uu Dhaco

Haddii macmiilka uu bilaabo in uu Dhaco adiga oo la socda:

1. Iskuday in aad taageerto madaxooda oo si tartiib ah dhulka u dhig.
2. Cagahaaga kala-fogee dhabarkaaganna toosi. Ka debci jilbaha iyo miskaha.
3. Qof u soo jiid agtaada ka-dibna jirkaaga hoos ha ugu dhaadhacaan ilaa ay dhulka ka gaaraan.
4. Badanaa waxaa qofka ula dhaadhaceysaa ilaa uu dhulku ka gaarayo.

Ha isku dayin in aad qabato ama aad macmiilka ka joojiso uu dhaco. Waxaad dhaawici kartaa naftaada iyo macmiilka.

Haddii qofku uu kufayo/dhacayo, taageer madaxooda ka-dib si tartiib ah dhulka ugu dhowee.

Ka-dib Marka Macmiilku uu Dhaco

Loo-shaqeeyahaaga wuxuu yeellan doonaa siyaasado ku saabsan sida loo caawiyo macmiilka dhacey. Hubso in aad ogtahay oo aad raacdo siyaasadaha loo-shaqeeyahaaga. Tilmaamayaasha tababbarkan waa hababka guud ee xilgudashada ugu wanaagsan.

Is-deji oo Qiimee Xaaladda

Ha argagixin. Neefsasho qoto-dheer qaada oo xaaladda si deggan u wajah.

Qofka ka eeg astaamaha xaalad degdeg ah:

- Haddii ay miyir-beelaan wac 911 ka-dibna eeg hawo-mareenadooda.
- Haddii ay leeyihiin dhiigbax ba'an, wac 911 ka-dibna cadaadis saar.
- Haddii ay dhibaato ku qabaan wadahadalka (tusaale ahaan, haddii aysan awoodin in ay hadlaan, fahmaan, ama raacaa tilmaamaha), wac 911.

Marnaba ha dhaqaajinin macmiilka haddii aysan kici karin ama haddii ay ka cabanayaan xanuunka ba'an.

Qofka La Hadal

Qofka la hadal. U sheeg cidda aad tahay oo u xaqiiji in aad caawin doonto. Weyddii "Sidee dareentaa?" iyo "Ma madaxa ayaa jug kaa gaartey?" oo si taxaddar leh uga fiiri astaamaha dhaawaca.

Dadka ugu badan waxaa ay ka xishoodaan dhicidda, waxaa ayna dooni karaan in ay kacaan ama waxay kugu oran karaan waan fiicanahay xitaa haddii aysan fiicnayn. Si taxaddar leh u indha-indhee macmiilka. Jir-ka-hadalka macmiilka wuxuu ku tusin karaa sida uu dareenkoodu yahay.

Haddii Qofku UU Kici Karo

Haddii qofku uu dareemo in uusan dhaawacmin oo uu isagu kici karo, si taxaddar leh u indha-indhee marka ay toosayaan. Haddii ay u baahan yihiin xoogaa caawimo ama taageero ah si ay u kacaan, waa in aad tixgelisaa habraacyada iyo siyaasadaha loo-shaqeeyahaaga. Goobaha shaqada qaarkood waxaad qofka ku caawin doonta in uu dib ugu noqdo booskiisa ka hor inta uusan dhicin/kufin, laakiin goobaha kale waxaa ka jiri kara xeerar kale. Raac habraacyada iyo siyaasadaha cidda aad u shaqeyso ee ku saabsan waxa aad sameyn karto iyo waxa aadan sameyn karin ka-dib marka qofku uu dhaco/kufo.

Habkan waa hal habraac oo qofka ka caawinaya in uu isaga iskiisa dhulka uga soo kaco. Loo-shaqeeyahaaga waxaa uu yeellan karaa habraacyo kale oo loo baahan yahay in aad raacdo. Haddii qofku uu xanuun dareemo ama uusan dhammeystiri karin tallaabooyinkan, ku dhiirrigeli in aad joojiso ka-dibna sug ilaa uu caawimo kaaga imaanayo.

1. Caawimaad ka hel cid kula shaqeysa haddii ay suuragal tahay.
2. Waxaad sidoo kale u baahan doontaa laba kursi.
3. Qofka ku caawi in uu dhinac dhinac isu-gediyo ka-dibna qaab jilba joogsi ah.
4. Qofka hortiisa kursi dhig ka-dibna ku dhiirrigeli in ay gacmahooda saaraan kursiga.
5. Ku caawi qofka in cagtiisa ugu xooggan uu dhulka dhiga kuna dhiirrigeli in uu u adeegsado gacmahiisa iyo lugtiisa in uu kor isugu qaado ilaa uu ka gaaro boos istaag ah.
6. Kursi kale qofka gadaashiisa dhig kuna caawi in uu kursigaasi u fadhiisto.

Waxaad macmiilka ka caawin kartaa in uusan liiqliiqan marka uu kacayo, laakiin ha isku-dayin in aad kor-u-qaado.

Haddii Qofku UUSAN Kici Karin

Haddii qofku uu xanuun dareemayo ama uusan lahayn awood uu ku toos, ha isku-dayin in aad qaado ama dhaqaajiso. Waxaad u keeni kartaa dhaawac.

- Qofka ka dhig intii suuragal ah in uu raaxo dareemo. Buste ku dabool.
- Ha siinin wax uu cuno ama cabo.
- Caawimo hel. Raac siyaasadda loo-shaqeeyahaaga ee ah cidda la wacayo.
- Qofka la joog ilaa iyo inta uu caawimaad ka imaanayo.

Mar kasta raac habraacyada iyo siyaasadaha u degsan loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan dhicidda/kufidda. Ogow goorta la wacayo 911 iyo sida loo diiwaangeliyo oo looga warbixiyo dhicidda.

Diiwaangelinta iyo Ka Soo Warbixinta Dhicidda/Kufidda

Dhiciddu waxaa ay astaan u tahay in macmiilka uu leeyahay baahiyo aan la haqabtirin ama xaalad cusub ama mid ka sii dareysa. La hadal macmiilka si aad u oggaato sida iyo sababta ay u dhaceen. Ogow waxa dhacey waxyar ka hor dhicidda. Dhicidda u sheeg qofka ku habboon ee jooga goobtaada shaqada. Loo-shaqeeyahaaga wuxuu yeellan doonnaa siyaasado iyo habraacyo ku saabsan sida, goorta, iyo halkan loo sheegayo dhicidda.

Maxay tahay in aad sameyso haddii macmiil uu ku dhaco/kufo goobtaada shaqada?

3

Joojinta Faafitaanka Caabuqa

Sheekada Fatima: *Fatima waa shaqaalaha daryeelka muddada-dheer oo ka shaqeysa xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada. Waxay daryeeshaa deganayaal badan oo kala duwan maalin kasta. Waxay ogtahay in caabuqyadu ay faafaah oo ay dadku kala-qaadi karaan. Waxay sidoo kale ogtahay in caabuqyada guud ay noqon karaan kuwo aad halis u ah ama xitaa ay u dhiman karaan deganayaasha ay taageerto. Fatima waxaa ay ilaalisaa nafteeda iyo qof walba oo ay la shaqeyso iyadoo isla-markiiba sameysa nadaafadda gacanta, si sax ah u isticmaasha gacmo-gashiyada mar-adeegsadka ah, iyo in ay u xirato af-xir ama qalabka kale ee is-ilaalinta qofka si waafaqsan siyaasadaha cidda ay u shaqeyso. Subax subaxyada ka mid ah, Fatima waxaa ay la soo toostey qufac iyo qandho(xumad). Waxay ogtahay in looga baahan yahay in jeermiskeeda aysan u gudbin deganayaasha. Waxay isla-markiiba wacdey cidda ay u shaqeyso waxayna u sheegtay in aysan shaqada imaan karin. Fatima waxaa ay sameysay wax sax ah oo waxay ilaalisay dadka ay taageerto.*

Caabuqyada waxaa ay halis aad ah ku noqon karaan dadka hela daryeelka muddada-dheer, jeermisyadana waxay si dhaqso ah ugu faafi karaan goobaha daryeelka ee degaanka ah. Daryeelayaasha waxay sidoo kale shakhsi ahaan halis ugu jiraa caabuq iyadoo ay sababtu tahay i ay xiriir jireed oo dhow la leeyihiin macaamiisha iyo in ay soo gaari karaan dheecaano jireed.

Shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ayaa badbaadin kara nafaf iyagoo u adeegsanaya taxaddarada caadiga ah ee ka jira goobta shaqada macmiil kasta. Taxaddarada caadiga ah waa heerka aasaasiga ah ee taxaddarada xakameynta caabuqa ee lagu adeegsado dhammaan daryeelka macmiilka. Taxaddarada caadiga ah ka dhig qayb ka mid ah nidaamkaaga joogtada ah.

- Nadaafadda gacanta u samee sida saxda ah ka-hor iyo ka-dib marka aad xiriir la sameyso macmiilka.
- Si sax ah u adeegso gacmo-gashiyada mar-adeegsadka ah.
- Xiro weji-xir iyo qalabka lagu neefsado adiga oo raacaya tababbarka iyo siyaasadaha cidda aad u shaqeyso.
- Dabool qufacaaga iyo hindhisadaada.
- Iska-ilaali in ay ku soo gaaraan dhiig iyo dheecaannada kale ee jirka.
- Nadiifi oo jeermis-dil ku samee qalabka iyo deegaanka si aad jeermisyada u disho inta aysan waxyeello geysan ka hor.
- Guriga joog marka aad xannuusan tahay.
- Soo sheeg marka uu macmiil xanuunsan yahay.

Jeermisyada ka jooji in ay faafaan ama ka hor inta aysan helin waqti ay jirka ku galaan.

Qeexid

Cudurrada faafa ee dhiigga ka dhasha - cudurka ku faafa gaarista dhiigga ama dheecaannada jirka ee ku jiri kara dhiigga sida kaadida, duufka, candhuufta, saxarrada, mataga, shahwada, iyo dheecaannada xubinta taranka ee haweenka.

Qalabka Is-ilaalinta ee Shakhsiga (PPE) - qalab ama dhar sida gacmo-gashiyada, dhaaraanka, weji-xirka, ee loo nakhshadeeyay in looga hortago dhaawaca ama jirada ka dhalanaya khatar gaar ah oo ka jirta goobta shaqada.

Taxaddarada Caadiga ah – hab-dhaqannada ka-hortagga caabuqa ugu yar ee lala adeegsanayo macmiil kasta, xitaa marka ay wanaagsan yihiin.

Wasakheysan – si muuqata u wasakheysan ama ay taabteen dhiig ama dheecaannada jirka.

Hab-dhiska difaaca jirka – hab-dhiska jirka ee la dagaala jeermisyada si uu uga hortago una dabiibo caabuqa.

Sida ay Caabuqyada u Faafaan

Waxaa jira siyaabo guud oo dhowr ah oo ay jeermisyadu ugu faafaan goobaha daryeelka caafimaadka. Dib-u-eeg istiraatiijiyadaha ka hortagga ee loogu talagalay nooc kastoo isu-gudbin ah. Jeermisyadu waxaa ay u faafi karaan in ka badan hal si, sidaa daraaddeed waxaad u baahan kartaa in aad adeegsato istiraatiijiyo badan oo ka hortag ah.

Xiriir	Jeermiska wuxuu ka tagaa hal qof ama sagxad una tagaa mid kale marka la taabto.	• Samee nadaafadda gacmaha. • Xiro gacmo-gashiyo mar-adeegsad ah. • Nadiifi oo jeermis-dil ku samee qalabka iyo deegaanka.
Buufiska iyo Firdhinta (Dhibcaha)	Marka qof caabuqa sida uu qufaco ama hindhiso, dhibcaha ayaa jeermiska gaarsiiya masaafo gaaban (6 cagood) kuwaas oo ku degi kara afka, sanka, ama indhaha qof kale.	• Dabool qufacaaga iyo hindhisadaada. • Weji-xir xiro. • Iska ilaali taabashada wejigaaga.
Neefsasho (Hawada laga qaado)	Noocyada jeermiska qaarkood (sida Covid-19) waxaa ay hawada ku negaan karaan muddo dheer waxayna u socdaali karaan masaafooyin dhaadheer.	• Xiro qalabka lagu neefsado ee ay NIOSH ansaxisay, sida N95. • Karantiilka ama kali-yeynta qofka caabuqa sida.
Dhaawacyada Afka Leh	Cudurrada faafa ee dhiigga ka dhasha ayaa qofka ka gala dillaaca maqaarka ee irbadda la adeegsadey ama qalab af leh.	• Si ammaan ah gacanta ugu qabo ugana takhalus irbadaha iyo waxyaabaha kale ee afka leh. • Nadiifi oo jeermiska ka dil qalabka uu dhiigu gaarey, sida qalabka gulukoosta lagu cabbiro (glucometers).

Iyada oo aan la eegin nooca isu-gudbinta, taxaddarada caadiga ah ee cutubkan lagu sharxay ayaa gacan ka geysan kara ka hortagga faafidda caabuqa. Borotakoollada karantiilka ama kali-yeynta iyo guri joogidda marka laga yaabo in aad caabuqa gudbinayso ayaa sidoo kale gacan ka geysta ka ilaalinta macaamiisha iyo shaqaalaha aad wada-shaqeysaan nooc kastoo isu-gudbin ah.

Samee Nadaafadda Gacmaha

Sameynta nadaafadda gacanta waxaa loola jeedaa in aad gacmahaaga ku dhaqdo saabuun ama in aad mariso shaambada gacmaha la marsado ee aalkulada leh. Nadaafadda gacanta waa habka ugu wanaagsan ee lagu joojin kara faafidda caabuqa. Gacmahaaga waxay jeermis ka qaadaan qof kasta iyo shey kasta ee aad taabato. Haddii aadan sameyn nadaafadda gacanta oo joogto ah, waxaa laga yaabaa in aad jeermiska faafiso.

Goorta La Sameynayo Nadaafadda Gacmaha

Jeermisyadu waa wax aad u yar oo aan la arki karin. Xitaa haddii gacmahaagu ay u egyihiin kuwo nadiif ah oo carfaya, waxaa ay faafin karaan caabuqa. Waa in aad nadiifinta gacmahaaga ka dhigtaa qayb joogto ah oo ka mid ah waxqabadkaaga maalinlaha ah. Samee nadaafadda gacanta waqtiyadan soo socda:

Isticmaal shaambada gacmaha la marsado ee aalkulada leh:

- Marka aad shaqada timaado
- Marka aad galeyso abaarmanka/qolka macmiilka
- Ka hor inta aadan bixin daryeelka deganaha ee gacanta lagu qabto
- Ka hor inta aadan gacmo-gashiyada gashan
- Ka-dib marka aad gacmo-gashiyada iska bixiso
- Kahor inta aadan ka bixin abaarmanka/ qolka macmiilka
- Kadib marka aad bixis daryeelka deganaha ee gacanta lagu qabto
- Ka-dib marka aad taabato walxo suuragal ah in ay wasakheysan yihiin
- Ka hor inta aadan shaqada ka tagin dhammaan gelinka shaqadaada.

Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo:

- Kahor inta aadan cuntada diyaarin
- Ka hor iyo ka-dib cunto cunista

Ka-dib marka musqusha la adeegsado

- Ka-dib marka aad duufsato sankaaga, hindhisooto, qufacdo, ama aad wejigaaga taabato
- Ka-dib marka aad sigaar cabto
- Ka-dib taabashada xayawaanka/rabaayadda
- Ka-dib daryeelka macmiia la xanuunsan shuban-biyoodka
- Mar kasta oo gacmahaagu ay wasakh ka muuqato.

U-dhaqidda Gacmahaaga Habka Saxda ah

Dadka intiisa badan si dhammeystiran gacmahooda uma dhaqaan. Waxay dhaqaa waqti aad u gaaban oo si fiican gacmahooda uma xoqaan. Si gacma dhaqistu ay u noqoto mid taabogal ah, waxaad u baahan tahay in aad gacmahaaga u dhaqdo sida saxda ah.

1. Biyaha diirran daar.
2. Si fiican u qoy gacmahaaga iyo curcuradaada.
3. Gacmahaaga saabuun marso.
4. Xunbee oo dhaq dhammaan dusha gacmahaaga iyo curcuradaada.
5. Isku-xoq dhammaan dulaha farahaaga iyo gacmahaaga, oo ay ka mid yihiin xaga sare ee curcurrada, ugu yaraan 20 ilbiriqsi adiga oo farahaaga dhanka hoose ku fiiqaya.
6. Si fiican u biyo-raaci dhamman dulaha gacmahaaga iyo curcurradada, adiga oo farahaaga hoos ku fiiqaya/u raaricinaya. Mar kale ha wasakheynin gacmahaaga adiga oo raabanaya fool-dhaqa ama qasabadda.
7. Isticmaal warqadaha musqusha oo nadiif ah si aad si fiica ugu qalajiso gacmahaaga iyo curcurradaada. Kaliya qalaji qaybaha aad dhaqdey.
8. Isticmaal warqad kale oo tan musqusha ah si aad ugu xirto qasabadda adiga oo aan wasakheyn gacmahaaga.
9. Warqadaha musqusha qashinka ku dar adiga oo aan gacmahaaga wasakheyn.

Isticmaalka Shaambada Gacmaha la Marsado ee Aalkulada leh

Isticmaalka shaambada gacmaha la marsado ee aalkulada leh (ABHR) ayaa disha inta ugu badan jeermisyada gacmahaaga saaran. Shaambada gacmaha la marsado ee aalkulada leh ayaa sidoo kale u fududaan kara maqaarkaaga marka loo eego saabuunta iyo biyaha. Si kastaba ha ahaatee, haddii gacmahaagu ay wasakh ka muuqato, saabuun iyo biyo ayaa weli ah ikhtiyaarka ugu wanaagsan.

Shaambada gacmaha la marsado ee aalkulada leh ma ahan mid wax-ku-ool u ah jeermisyada keena shubanka sida Norovirus iyo Clostridium difficile. Waa in aad had iyo jeed dhaqdaa gacmahaaga beddelkii aad adeegsan lahayd shaambada gacmaha la marsado ee aalkulada leh ka-dib isticmaalka musqusha iyo ka-dib marka aad macmiil ka caawiso isticmaalka musqusha. Waa in aadan marnaba adeegsan shaambada gacmaha la marsado ee aalkulada leh marka aad diyaarineyso ama bixinayso cunto; gacmo-dhaqashada ayaa ugu wanaagsan.

Weyddii loo-shaqeeyahaaga ama kormeerahaaga haddii shaambada gacmaha la marsado ee aalkulada leh la heli karo iyo haddii lagu ansaxiyay goobta daryeelkaaga. Hubso in aad raacdo siyaasadda cidda aad u shaqeyso ee ku saabsan isticmaalka shaambada gacmaha la marsado ee aalkulada leh.

Si uu u noqdo adeegsiga ABHR mid wax-ku-ool ah:

1. Isticmaal badeeco ay ku jirto 60-95% aalkulada ethanol ama isopropyl.
2. Gacantaada oo qoolaabsan ama isku godan mari badeecada, in ku filan dusheeda oo dhan in la mariyo.
3. Gacmahaaga is-marmari, adiga oo gaarsiinaya dhushooda oo dhan oo ay ku jiraan calaacalada, gacan kasta gadaasheeda, iyo inta faraha u dhaxeysa.
4. Ismari ilaa ay ka qallalaan - tani waa in ay kugu qaado qiyaastii 20 ilbiriqsi.

Ku dhaqanka nadaafadda gacanta waa habka ugu wanaagsan ee looga hortagi karo jirrooyinka.

Adeegso Gacmo-gashiyada Mar-adeegsadka ah

Gacmao-gashiyadu waxaa ay ilaaliyaan adiga iyo macaamiisha aad taageerto. Gacma-gashiyadu waxaa ay ilaaliyaan gacmahaaga marka aad si toos ah xiriir ula yeelato dhiig ama dheecaannada jirka. Xitaa dillaaca ama firatada yar ee maqaarka ee ka dhasha xaaladaha caamka ah sida maqaar xanuunka, jabka ciddiyaha faraha, findoobka, dillaaca jirka ee qabowka keena, ama qolofta jabsan ayaa u oggolaan kara jeermiska in uu jirka galo. Isticmaalka habboon ee gacmo-gashiyada mar-adeegsadka ah ayaa sidoo kale kaa caawinaya ka hortagga faafitaanka jeermisyada.

Goorta Gacmo-gashiyada La Xirto

Waa in aad gacmo-gashiyada xirataa marka:

- Ay u badan tahay in aad xiriir toos ah la yeelato dhiig, dheecaanno jireed, ama xuubabka duufka ee qofka.
- Aad gacanta ku qabaneyso waxyaabaha ku wasakheysan jeermisyada sida waraaqaha gacmaha lagu tirtirto, hoos guntiyada mar-adeegsadka ah, ama dharka ama marooyinka wasakheysan.
- Aad bixinayso gargaar degdeg ah.
- Aad xiriir la yeelanayso macmiilka leh dhaawac furan.
- Aad nadiifinayso dheecaannada jirka.
- Aad ka caawinayso macmiilka isticmaalka musqusha ama hawlaha kale ee daryeelka shakhsiyeed.
- Aad leedahay gacmo dildillaacan, xoqan, jeexan, ama maqaar xanuun.

Marnaba dib ha u adeegsanin gacmo-gashiyada. Gacmo-gashiyo cusub xir waqti kasta ee aad daryeel bixiso. Gacmo-gashiyadaada beddel haddii ay wasakhoobaan inta aad wado daryeel shakhsiyeed.

Xirashada gacmo-gashiyada (Loo-yaqaanno "Xirasho/Donning")

- Samee nadaafadda gacmaha ka hor inta aadan gacmo-gashiyada taaban.
- Gacmo-gashi kastaa ka eeg daloolo ama dillaacyo ka hor inta aadan adeegsan. Ha adeegsanina gacmo-gashiyo waxyeellaysan.
- Jiid kafka gacmo-gashiyada si aad u xirato.
- Hubso in gacmo-gashiyada ay si fiican ugu jiraan far kasta.

Iska-bixinta Gacmo-gashiyada (Loo-yaqaanno "Iska-bixin/Doffing")

Marka aad gacmo-gashiyada Iska-bixiso, iska ilaali taabashada dhinaca wasakheysan. Tallaabooyinkan raac:

1. Hal gacan oo gacmo-gashi ku jira, ku qabo gacmo-gashiga kale meel ka hooseysa kafka dhankiisa kor soo mara.
2. Gacmo-gashiga hoos uga jiid gacanta si dhinaca gudaha xirga uu kor u soo maro.
3. Gacmo-gashiga aad iska bixisay ku qabo gacanta gacmo-gashiga ku jira ka-dibna kuuskuus oo kubad oo kale ka dhig.
4. Adiga oo adeegsanaya laba farood oo gacantaada maran ah, ku qabso hoosta kafka gacmo-gashiga labaad.
5. Gacmo-gashiga hoos u jiid adiga oo kor soo marinaya dhinaca gudaha xiga si uu u daboolo gacmo-gashigii hore.
6. Gacmo-gashiga ku rid weelka qashinka.
7. Samee nadaafadda gacmaha.

Xasaasiyadaha iyo Aleerjiyada

Dad qaar ayaa xasaasiyad ka qaba latex. Haddii adiga ama macmiilka ay xasaasiyad ka qabaan, beddelka latex isticmaal gacmo-gashiyada nitrile ama vinyl Gacmo-gashiyada qaar waxaa ay leeyihii budo. Haddii budadu ay cuncun u keento adiga ama macmiilka, u beddelo gacmo-gashiyada aan budada lahayn.

Waa maxay siyaasadaha loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan nadaafadda gacanta iyo xirashada gacmo-gashiyada mar-adeegsadka ah?

Xiro Af-xir ama Qalabka Neefsashada

Xirashada af-xirka ama qalabka neefsashada waxay ka caawinaysaa adia iyo dadka kugu dhowba cudurrrada habdhiska neefsashada ku dhaca sida Covid-19 iyo ifilada(hargabka). Raac xeerarka iyo tababbarka loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan goorta la xirto af-xirka ama qalabka neefsashada iyo nooca la adeegsado. Si aad u adeegsato qalabka neefsashada N95, waxaad u baahan doontaa in lagugu cabbiro marka lagu shaqaaleeyo iyo in mar kale lagugu cabbiro sanad walba.

Tallooyinka Af-xirashada

- Samee nadaafadda gacmaha ka hor inta aadan af-xirka xiran.
- Af-xirka ku xiro afkaaga iyo sankaaga korkooda.
- Samee nadaafadda gacmaha kahor iyo kadib taabashada af-xirkaaga si aad u hagaajiso.
- Beddel af-xirkaaga marka uu qooyo ama wasakhoobo.
- Samee nadaafadda gacmaha ka hor inta aadan af-xirka iska furin.
- Iska-bixi af-xirkaaga adiga oo kaliya taabanaya xargaha ama meesha uu ku xiran yahay.
- Af-xirka iska tuur oo isla-markiiba mar kale samee nadaafadda gacmaha.

Waa maxay siyaasadaha loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan xirashada af-xirka iyo qalabka neefsashada ee goobtaada shaqada?

Dabool Qufacaaga iyo Hindhisadaada

Marka aad qufacdo ama hindhisto, kumanaan dhibco yaryar oo dheecaan ah ayaa ka baxa sankaaga iyo afkaaga waxayna galaan hawada. Dhibcaha waxaa ay jeermiskaaga ku faafin karaan dad kale. Ilaali dadka hareerahaaga ku suga adiga oo daboolaha qufacaaga iyo hindhisadaada.

- Afkaaga iyo sankaagaba ku dabool af-tire marka aad qufaceyso ama hindhiseyso.
- Ku tuur waraaqda lagu tirtirto weelka qashinka ee kuugu dhow.
- Haddii aadan haysan waraaqda lagu tirtirto, ku qufac ama ku hindhiso gacmaha dhaadheer ee maradaada/shaatigaaga ama suxulkaaga beddelkii gacmahaaga.
- Samee nadaafadda gacmaha.

Haddii aad si joogto ah u qufacayso ama u hindheyso, tixgeli in aad xirato weji-xir si aad dadka kale u ilaaliso.

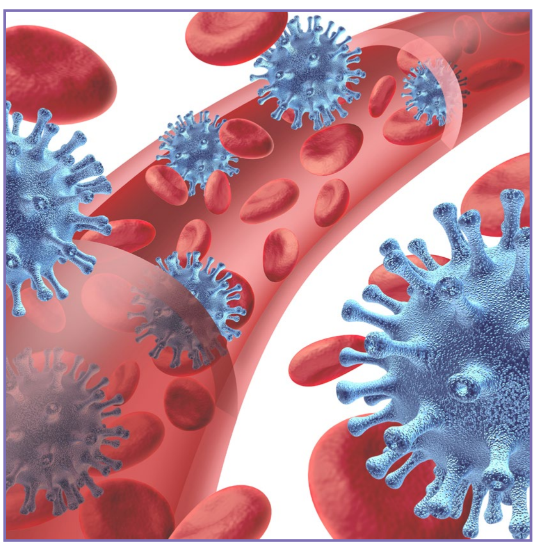
Iska-ilaali in ay ku soo Gaaraan Dhiig iyo Dheecaannada Kale ee Jirka

Waxaad la kulmi kartaa dhiigga ama dheecaannada kale ee jirka ee macmiilka marka aad taageero siinayso. Tani waxay halis kuu gelinaysaa in aad wajahdo cudurrada faafa ee dhiigga ka dhasha. Oggaanshaha sida cudurradan u faafaan, xirashada gacmo-gashiyo, iyo qaadista dhowr taxaddarada caadiga ah kale ayaa waxaa ay kaa ilaalin karaan caabuqa.

Faham Cudurrada Faafa ee Ka Dhasha Dhiigga

Cudurrada sida Cagaawshowga B (HBV), Cagaawshowga C (HCV), iyo Fayruska Yareeya Difaacka Jirka Aadanaha (HIV) ayaa ku faafa taabashada dhiigga. Dheecaanada kale ee jirka sida kaadida, saxarada, duufka, mataga, shahwada, iyo dheecaannada xubinta taranka ee haweenka ayaa sidoo kale waxaa ku jiri kara dhiig. Haddii aad dheecaannadan ku taabato maqaarkaaga oo maran, geermiska ayaa jirkaaga ka geli kara boogaha ama dillaacyada maqaarkaaga.

Si sax ah oo joogto ah in loo adeegsado taxaddarada caadiga ah waxaa ay ka hortagi karaan taabashada dheecaanada jirka. Mar kasta ku adeegso taxaddarada caadiga ah xaalad kasta ee ku lug yeellan karta taabashada suuragalka ah ee dhiigga ama dheecaannada kale ee jirka. U adeegso taxaddarada caadiga ah macmiil kasta.



Siyaabaha Cudurrada Faafa ee Dhiigga Ka Dhasha ay ku Faafi KARAAN

Taxaddarada caadiga ah waxay yareeyaan halis aad u geli karto in aad wajahdo cudurrada faafa ee dhiigga ka dhasha:

- Gacan u qabashada irbadaha iyo waxyaabaha kale ee afka leh.
- Caawinta macmiil dhiig-baxaya.
- Beddelidda marooyinka ku wasakheysan dhiigga ama dheecaannada kale ee jirka.
- Gacan ka geysashada nadiifinta dhiigga, mataga, kaadida ama saxarada.
- Beddelidda faashadda ama suufka leh dhiig ka soo baxay goob dhaawac ah.
- Taabashada maqaarka dillaacsan (dildillaacan, nabarro leh, ama maqaar-xanuun).
- Taabashada xuub xabeedka (afka, sanka, iyo indhaha).

Siyaabaha Cudurrada Faafa ee Dhiigga Ka Dhasha AYSAN ku Faafi Karin

Cudurrada dhiigga ka dhasha waxaa ay kaliya ku faafaan taabashada dhiig ama dheecaannada jirka ee dhiigga ku jira. Hawlahan bulshada guud halis kuuma gelinayaan cudurrada faafa ee dhiigga ka dhasha hadduu dhiig ama dheecaannada kale ee jirka oo dhiig ku jira ay jiraan mooyaane:

- Wadaagista maacuunta wax lagu cuno, suxuunta, ama galaasyada oo nadiif ah
- Wadaagista musqulaha
- Neefsashada hawo isku mid ah
- Habsiinta
- Alaanta isgacan-qaadka ama qabashada gacmaha

Taxaddarada caadiga ah waxay yareyn karaan halis aad u geli karto in aad wajahdo cudurrada faafa ee dhiigga ka dhasha.

Isticmaal Qalabka Is-ilaalinta ee Shakhsiga (PPE)

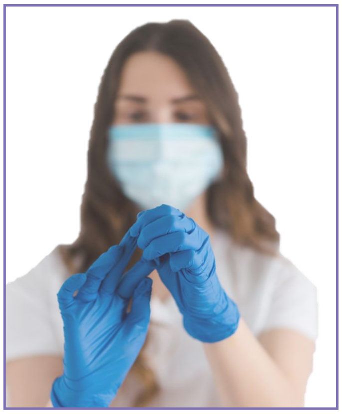
Xiro gacma-gashiyo si aad gacmahaaga u ilaaliso marka ay suuragal tahay in aad taabato dhiig ama dheecaannada jirka. Xitaa dillaaca ama firatada yar ee maqaarka ee ka dhasha xaaladaha guud sida maqaar xanuunka, jabka ciddiyaha faraha, findoobka, dillaaca jirka ee qabowka keena, ama qolofta jabsan ayaa u oggolaan kara fayrasku in uu jirkaaga galo. Gacmo-gashiyada iska-tuur isticmaalka kadib oo gacmahaaga nadiifi.

Gacmo-gashiyada ka sokow, qalabka kale ee is-ilaalinta shakhsiga ayaa ku siin kara ilaalin dheeraad ah.

- Dhaaraanku wuxuu ilaaliyaa maqaarkaaga iyo dharkaaga.
- Indho-gashiyada(ookiyaalaha) wuxuu ilaaliyaa indhahaaga.
- Gaashaanka wejiga wuxuu ilaaliyaa wejigaaga, afkaaga, indhahaaga, iyo sankaaga.

Raac tababbarka iyo hagidda loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan xirashada qalabka is-ilaalinta shakhsiga.

Iska-bixinta Qalabkaaga Is-ilaalinta Shakhsiga



Marka aad iska bixiso qalabkaaga PPE, u qaado in qaybta bannaanka ah ee dhammaan qalabkaaga PPE in uu wasakheysan yahay. Iska bixi qayb kasta oo qalabka PPE adiga oo aan taaban bannaanka. Haddii gacmahaagu ay wasakhoobaan adiga oo iska bixinaya qayb ka mid ah qalabka PPE, si degdeg ah u nadiifi gacmahaaga kahor inta aadan sii wadin. Si aad si ammaan ah isaga bixiso qalabka PPE, tallaabooyinkan raac:

1. Inta aad weli ku jirto qolka macmiilka, gacmo-gashiyada isaga bixi sida kor lagu tilmaamay ka-dibna iska tuur.
2. Indho-gashiyada(ookiyaalaha) ama gaashaanka wejiga iska-bixi adiga oo kor u qaadaya qaybta madaxa ama dhegaha la surto.
3. Dhaaraanka iska bixi kadibna tuur.
4. Ka bax qolka macmiilka.
5. Iska-bixi oo tuur af-xirka.
6. Samee nadaafadda gacmaha.

Mar kastaba raac xeerarka loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan xirashada qalabka PPE.

Nadiifinta iyo Jeermis-ka-dilidda Dhiigga ama Dheecaannada Jirka

Xiro gacmo-gashiyo iyo qalabka kale ee is-ilaalinta shakhsiga marka aad nadiifinayso meelaha ku wasakhoobey dhiigga ama dheecaannada kale ee jirka.

- Ka fogaaw dillaacinta gacmo-gashiyada. Haddii aad gacmo-gashiyadaada dillaaciso, joog cusub gasho.
- Isticmaal warqadaha mar-adeegsadka ah in aad ku nuugto ama ku tirtirto dhiigga intiisa badan.
- Jeermis-dil ku samee adiga oo adeegsanaya milan jeermis-dile ah oo habbon sida toban qaybood oo biyo ah iyo hal qayb oo warankiilo ah.
- Ka-dib nadiifinta, jeermis-dil ku samee rugeyaasha iyo qalabka kale ee nadiifinta.
- Ku-rid dhammaan shukumaanada wasakheysa iyo wasakhda weel aan wax daadin, midabeysan oo sumadeysan. Laba bacood ku xir dhammaan agabka wasakheysan ee aad tuureyso.
- Gacmo-gashiyada iska-bixi ka-dibna tuur.
- Samee nadaafadda gacanta marka hawlaha la dhammeeyo.

Ula dhaqan dhammaan dhiigga ama dheecaanada jirka in ay suuragal tahay in ay faafi karaan.

Si Ammaan ah Uga Takhalus Walxaha Wasakheysan

Haddii aad si aan ammaan ahayn u tuurto agabka wasakheysan, qofka qashinka qaada ayaa ku dhaawacmi kara ama caabuqa qaadi karo. Raac habraacyada iyo siyaasadaha cidda aad u shaqeyso ee ku saabsan ka takhalusidda agabka wasakheysan.

- Xiro gacmo-gashiyo mar-adeegsad ah marka aad qaadeyso agabka wasakheysan.
- Ku rid wasakh kastoo fadareysan bacda qashinka ee adag ee aan wax daadin ka-dibna xir.
- Bacdan ku rid bac kale oo tan qashinka ah, xir, ka-dibna ku calaamadee "khatar bayooloji/Biohazard" ka hor inta aadan tuurin.

Ka takhalusidda ammaanka ah waxaa ay ka hortageysaa dhaawaca iyo caabuqa qof walba gaara.

Bedqabka Waxyaabaha Afka leh

Saliingooyinka, sakiinada, irbadaha, ama waxyaabaha kale ee afka leh waxaa ay dillaacin karaan maqaarkaaga waxayna halis kuu gelin karaan cudurrada faafa ee dhiigga ka dhasha. Waa in aad taqaanaa sida habboon ee loola tacaamulo waxyaabaha afka leh si aad u ilaaliso naftaada iyo dadka kale.

Ka Digtoonow Waxyaabaha Afka leh

Ka fikir halka aad ka heli karto irbadaha ama waxyaabaha kale ee afka leh ee goobtaada shaqada. Tusaale ahaan, haddii aad taageerto macmiil qaata irbadaha daawada sonkorta ee insulinta, ka eeg irbado ka hor inta aadan soo qaadin xirmada dharka la dhaqayo ama barkimaha hoostooda.

Si Ammaan ah Ula Tacaamul Waxyaabaha Afka leh

Isticmaal dhammaan qalabka iyo sahaydka mar-adeegsadka ah iyo adeegka hala mar la bixiyo kaliya hal jeer sida uu cayimay soosaaraha.

Haddii aad aragto wax af leh oo la iska tuurey, gacmahaaga oo maran kahu taabanin. Isticmaal bir-qaaddo ama qabato in aad ku qaado walxaha afka leh ka-dibna ku tuur weelka bedqabka walxaha afka leh.

Waxyaabaha Afka Leh Haku Ridin Bacaha Qashinka

Kurid dhammaan waxyaabaha afka leh caagga adag ee gaarka ah ee lagu rido walxaha afka leh. Nooca iyo goobta weelka la dhigo waxaa ay u xiran tahay halka aad ka shaqeyso.

Marnaba haku ridin walxaha afka leh bacda qashinka caadiga ah aa si toos ah ha ugu ridin weelka qashinka sababta oo ah waxyaabaha afka leh waxaa ay mudi karaan qof, waxayna qofkaasi u gudbin karaan jeermisyada.

Ogow oo raac habraacyada iyo siyaasadaha u degsan loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan ka takhalusidda waxyaabaha afka leh.

Khataraha Kale ee La Wajihi Karo

Hawlaha guriga waxay keeni karaan in aad wajahdo dhiig iyo dheecaannada kale ee jirka. Dhiig, xitaa haddii aadan arki karin, waxaa lagu arki karaa ku dhowaad meel kasta ee aad nadiifiso sida musqulaha, fool-dhaqyada, meelaha dharka lagu dhaqdo, weelasha qashinka.

Meelaha Dharka Lagu Dhaqdo/Lamadaayo

Meelaha dharka lagu dhaqdo waxaa ay qarin karaan waxyaabo wasakheyysan, sida go'yaasha dhiigga ama saxarada leh, dharka, roogagga, ama waxyaabaha afka leh ee wasakheysan. Is-ilaali marka aad la tacaamuleyso waxyaabaha dhaqidda u baahan.

- Gacmo-gashiyada xiro.
- Mar kasta ka qabo oo qaad bacaha dharka wasakhda leh adiga oo halka sare ka qabanaya. Marnaba gacan hoosta haka marsiinin si aad u taageerto.
- Gacmo-gashiyada iska saar oo samee nadaafadda gacanta ka hor inta aadan la tacaamulin dharka/waxyaabaha nadiifka ah.

Waxa la Sameeyo Haddii ay ku Soo Gaaraan Dhiig ama Dheecaannada Jirka

Marka aad si toos ah u taabaneyso dhiigga ama dheecaannada kale ee jirka, waxaa jirta halis ah in uu ku soo gaaro cudurka faafa ee dhiigga ka dhasha. Raac tilmaamahan loogu talagalay nooc kastoo gaaris ama wajihid ah.

Nooca Wajahidda iyo Waxa La Sameeyo	
Maqaarka qaawan	Si degdeg ah ugu dhaq biyo iyo saabuunta aan dadka murxin.
Afka	Si degdeg ah u raaci biyo socda muddo shan daqiiqo ah il kasta adiga oo jooga fool-dhaqa ama meesha indhaha lagu dhaqdo.
Labada indhood iyo afka	Afkaaga biyo raaci. Hel daryeel caafimaad oo loogu talagalay tallaabo dheeraad ah.
Irbad juqsiin ama mudid ama dhaawac daloola.	Si degdeg ah u biyo-raaci labadaba sida kor lagu taliyey oo helo daryeel caafimaad si tallaabo dheeraad ah loo qaado.
Indhaha	Si fiican ugu dhaq biyo iyo saabuun. Hel daryeel caafimaad oo loogu talagalay tallaabo dheeraad ah.
Qaniinyada, xoqidda, ama nabarrada dheeraadka ah ee laga yaabo in ay soo gaareen dhiig ama dheecaan jireed	Goobta si fiican ugu dhaq biyo iyo saabuun. Raadso daryeel caafimaad oo loogu talagalay

Ka-warbixinta wajahidda

Haddii aad difaac la'aan shaqadaada ku wajahdo dhiig ama dheecaannada kale ee jirka, waa in aad ogtahay oo aad raacdo tilmaamaha cidda aad u shaqeyso.

Waa kuma cidda aad u sheegayso haddii aad difaac la'aan wajahdo dhiig ama dheecaannada kale ee jirka? Waa maxay habraacyada gaarka ah ee aad u baahan tahay in aad raacdo?

____

____

____

____

____

____

Tallaalka Fayruska Cagaarshowga B (HBV)

Tallaalada waxaa ay wax-ku-ool u yihiin ka hortagga caabuqyo badan. Waxaa jira tallaal loo heli kara fayruska Cagaarshowga B. Iyadoo ku xiran mas'uuliyadahaaga shaqo, loo-shaqeeyahaaga waa in uu si bilaash ah kugu siiyaa tallaalka HBV (WAC 296-823-13005).

Tallaalka wuxuu kaa ilaalinayaa fayraska HBV. Waxaa jira irbado taxane ah oo laba, saddex, ama afar ah oo ku xiran tallaalka ama xaaladda.

Loo-shaqeeyahaagu ma bixiyaa tallaalka HBV?

____

____

____

____

____

____

Waxaad iska ilaalin kartaa cudurrada dhiigga ka dhasha.

Nadiifi Jeermiska-ka-dil Deegaanka.

Waxaad gacan ka geysan kartaa joojinta faafitaanka caabuqa adiga oo si joogto ah oo nidaamsan u nadiifinaya isla-markaanna jeermiska uga dilaya deegaanka macmiilka iyo hadba sida loo baahan yahay marka aad daryeelka bixinayso. Doorkaaga nadiifinta iyo jeermis-dildda waxaa uu ku tiirsanaan doonnaa goobtaada shaqada. Haddii aad macmiil ku taageerto gurigooda gaarka ah, la shaqee si aad u abuurto jadwal nadiifin ama nidaam joogto ah. Haddii aad ka shaqeyso guriga qoyska qaangaarka ah, xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada, xarunta adeegyada la wanaajiyey, raac xeerarka cidda aad u shaqeyso iyo jadwalka nadaafadda.

Nadaafadda Jeermisyada Ayay Ku Adkeysa In Ay Noolaadaan

Nadaafadda joogtada ah waxaa ay gacan ka geysan kartaa in ay jeermisyada ka joojiso in ay kobcaan.

- Dulaha/sagxadaha nadiifi oo qalaji - jeermisyadu waxay u baahan yihiin qoyaan ay u kobcaan.
- Hawo badan oo cusub iyo iftiinka u ogolow in ay gudaha u soo galaan - jeermisyada waxaa ay jecel yihiin mugdiga.
- Wixii daata isla-markiiba nadiifi - jeermisku wuxuu u baahan yahay cunto uu ku koro.

Mar walba ku nadiifi saabuun iyo biyo ka hor inta aadan jeermis-dilidd ku sameyn.

Fayadhowridda iyo jeermis-dilka

Nadiifinta, fayadhowridda, iyo jeermis-dilka isku mid ma ahan.

Cleaning (Nadiifinta)	Sanitizing (Fayadhowridda)	Disinfecting (Jeermis-dilidda)
• Waxay inta badan jeermisyada iyo wasakhda ka saartaa walxaha iyo dulaha/sagxadaha. • Isticmaal saabuun ama waxyaabaha kale ee wax lagu nadiifiyo iyo biyo si aad u xoqdo, dhaqdo, oo aad u biyo raaciso. • Nadiifi meelaha inta badan la taabto sida daare-damiyeyaasha, qataarrada, iyo miisaska korkooda. • Si joogto ah u nadiifi iyo mar kasta oo sagxadaha ay wasakh ka muuqato.	• Yaree tirada jeermisyada saaran walxaha iyo sagxadaha si aad u gaarsiiso heer cunto ammaan ah. • Isticmaal jeermis dilaha fayadhowrka buuska ah ama xal warkiilo ah oo fudud **(1 qaadada shaaca oo warankiilo ah oo lagu darey 1 galoon oo biyo qabow ah).** • Jeermiska ka dil meelaha ay cuntadu gaarto. • Jeermiska ka dil meelaha ay taabteen ama wasakheeyeen hilibka cayriinka ah, digaagga, ama dheecaanadooda, oo ay ku jiraan gudaha waaskadaha alaabta lagu dhaqdo.	• Waxaa ay dishaa inta badan jeermisyada saaran sagxadaha iyo walxaha dushooda. • Isticmaal badeeco bakteeriyada iyo jeermiska lagu dilo oo EPA ka diiwaangashan ama xal wara-nkiilo xooggan **(5 qaando oo kuwa shaaha ah ama 1/3 koob oo warankiilo ah oo lag darayo hal galoon oo biyo qabow ah).** • Bakteeriyada ka dil waaskadaha gacmaha lagu dhaqdo, musqulaha qubeyska, saxannada musqusha, fadhiyada musqusha, meelaha saabuunta la saarto, qataarrada albaabada iyo armaajooyinka, iwm. • Jeermiska ka dil sagxadaha iyo walxaha marka qof uu xanuunsan yahay ama uu halis sare ugu jira in uu xanuunsado iyadoo ay sabab u tahay hab-dhiska difaaca jirka uu daciif ah.

Nadiifi walxaha iyo sagxadaha ka hor inta aadan bakteeriyada ama jeermiska ka dilin.

Isticmaalka Warankiilo

Warankiiladu kuwa kale kama nadiifsana. Waa jeermis-dile oo ku xiran awoodda milanka ama xalka. Iyadoo ay sababtu tahay in badeecooyinka ay ribnaan ahaan kala duwan yihiin, waa muhiim in la raaco tilmaamaha ku qoran dhallada marka la isku-qasayo milanka loogu talagalay jeermis-dilka. Haddii dhaladaadu aaney tilmaamo lahayn, waxaad sameyn kartaa xal warankiillo ah adiga oo adeegsanaya isku-darrada u xusan shaxda ku yaalla bogga 39aad.

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan jeermis-dilka iyadoo la adeegsanayo warankiilo, booqo: cdc.gov/hygiene/about/cleaning-and-disinfecting-with-bleach.html iyo dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1830.pdf

Talooyinka Nadaafadda Reerka:

- Ku nadiifi sagxdaha jikada iyo musqusha saabuun iyo biyo si aad u dhaqdo wasakhda iyo jeermiska, ka-dibna jeermis-dil ku samee.
- Xiro gacmo-gashiyada guriga si aad maqaarkaaga u ilaaliso marka aad wax nadiifinayso. Eeg tilmaamaha warqadda yar ee ku dheggan si aad u aragto haddii aad sidoo kale xiranayso qalab indhaha ilaaliya.
- Mar kastaba raac tilmaamaha ku qoran warqadda yar ee ku dheggan badeecooyinka nadaafadda.
- U isticmaal badeecada saxda ah shaqada saxda ah. Badeecooyinka nadaafadda qaarkood waxaa ay si wanaagsan ugu shaqeeyaan sagxadaha adag iyadoo kuwa kale si gaar ahaan ah loogugu talagalay sagxadaha jilicsan ama daldaloolla.
- Musqusha raaci biyaha wasakhda ah ee loo adeegsadey nadaafadda iyo dheecaannada jirka.

Dhaqidda weelasha

Xeerarka loogu talagalay la tacaamulidda cuntada iyo dhaqidda weelasha waxaa ay u xiran yihiin goobta daryeelka. Goobaha qaar waa in ay jeermis-dilayaasha u adeegsadaa weelasha iyo maacuunta ka-dib marka la dhaqo. Cidda aad u shaqeyso la eeg siyaasadaha iyo habraacyadooda. Habraacan soo socda waa habraaca aasaasiga ah ee loogu talagalay dhaqidda suxuunta ee guriga gaarka ah ee macmiilka.

- Ku xoq wasakhda adkaha ah ee cuntada weelka qashinka ama meesha qashinka lagu diro.
- Isticmaal makiinadda suxuunta lagu dhaqo ama gacantaada ku dhaq.
- Si aad suxuunta wasakhda ah gacantaada ugu dhaqdid, ku dhaq saabuun iyo biyo kulul. Raaci biyo kulul oo ay socdan, ka-dibna hawada ku qalaji.
- Suxuunta marka ay engagaan meel kale dhig.

Macmiilka la eeg waxyaabaha ay doorbidayaan ee ku saabsan dhaqidda suxuunta ee gurigooda.

Xeerarka dhaqidda iyo jeermis-dilka suxuunta iyo maacuunta waxaa ay ku xiran yihiin goobta daryeelka.

Waa maxay filashooyinka loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan nadiifinta iyo jeermis-dilka goobtaada shaqada?

Ku-shaqeynta Kiimikooyinka Guriga

Marka aad adeegsanayso kiimikooyinka guriga, mar kastaba raac tilmaamaha ku qoran warqadda yar ee badeecada ku dheggan. Ha isku-darin kiimikooyinka ama ha sameyni milan ka xooggan inta lagu taliyey.

Akhri Warqadaha Yar ee Badeecada Ku Dheggan

Mar kastaba eeg warqadda yar ee ku dheggan badeecada ka hor inta aadan adeegsan. Warqadda yar ee ku dheggan badeecada ayaa kuu sheegaysa sida ay sun ama khatar u tahay badeecada. Ka eeg ereyada **ka taxaddar**, **digniin**, iyo **khatar**. Marnaba badeecada haka fujin warqadda yar ee ku dheggan.

Ka Taxaddar waxaa loola jeedaa in badeecada laga yaabo in ay ku dhibaateyso. Waxay dhibaateyn kartaa maqaarkaaga, waad ku xanuunsan artaa haddii aad neef ahaan u qaadato uunka, ama waxay waxyeellayn kartaa indhahaaga haddii ay gaaraan.

Digniin waxaa ay ka sii daran tahay ka taxaddaridda waxaanna loola jeedaa in aad ku xanuunsan kartid ama waxyeello xun kaa soo gaari karto haddii aad si aan habboonayn gacanta uga qabato badeecada. Waxaa sidoo kale lagu aqoonsan karaa badeecooyinka sida fudud dabka u qabsan kara.

Khatar waxaa ay muujinaysaa walaac dhab ah. Si aad ah u taxaddar marka aad la tacaamuleysid badeecooyinka waxyaabaha warqadda yar ee ku dheggan uu ku jiro ereyga khatar. Haddii aad si khalad ah u adeegsado, waad ku xanuunsan kartaa.

Akhri oo raac waxyaabaha ku qoran warqadaha yar ee ku dheggan badeecada nadaafadda. Waxaa sidoo kale ku qoran macluumaadka daaweynta xaaladaha degdegga ah.

Tallooyinka ku saabsan Ku-shaqeynta Kiimikooyinka Guriga

- Marnaba ha isku-darin laba nooc oo nadiifiyayaasha ah, gaar ahaan badeecooyinka ay ku jiraan ammooniya iyo warankiilo.
- Isku-daridda warankiilo iyo ammooniya waxaa ka dhalaaya gaas khatar ah kaas oo keeni kara dhibaatooyin neefsasho halis ah iyo in lagu dhinto haddii wax badan laga neefsado.
- Marka aad ku shaqeynayso nadiifiyayaasha foornada ama nadiifiyeyaasha meelaha biyo-saarka, mar kasta xiro gacmo-gashiyo iyo ookiyaalashaada bedqabka. Ha neefsanin qiiqa/uunka. Hubso in ay goobta shaqada leedahay hawo-wanaagsan.
- Marka aad ku shaqeynayso nadiifiyeyaasha ujeeddo kasta loo adeegsado, mar kastaba xiro gacmo-gashiyo cinjir ah si aad maqaarkaaga u ilaaliso.
- Badeecooyinkaaga halista ah dhg meel engagan, qabow oo ka fog macaamiisha, carruurta, holaca liifada yar, shooladaha, ama biyo kululeelayaasha.
- Badeecooyinka rasee si aysan u dumin.
- Sigaar ha cabbin marka aad adeegsanayso badeecada nadaafadda ee guban karta.
- Jooji adeegsiga badeecada haddii aad dawakhdo, aad xanuun ka dareento caloosha, ama aad madax-xanuun isku-aragto.

Ku adeegso kiimikooyinka guriga kaliya goobaha hawada wanaagsan leh.

Haddii Aad Kiimikooyin Isku Aragto

Mar kasta raac tilmaamaha ku qoran warqadda yar ee badeecada ku dhegsan. Intaa waxaa dheer, loo-shaqeeyahaaga waa in uu leeyahay siyaasado ku saabsan waxa la sameeyo haddii aad halis u gasho kiimikooyinka goobtaada shaqada.

Guud ahaan, haddii aad kiimikooyin isku aragto, dhaq ama iska tirtir budada, dareerayaasha, jeelka ama cajiin ka-dib biyo badan raaci.

Haddii ay kiimiko indhaha kaa gasho, isla-markiiba bilow in aad indhaha iska dhaqdo muddo 15 daqiiqo ah. Sida ay u dheer tahay muddada ay kiimikada indhahaaga ku jirat, waa sida ay u badan tahay waxyeellada dhacda. Dhaqidda qurub kasta ee laga yaabo in uu kiimikada ku jiray aad iyo aad ayay muhiim u tahay.

In kastoo laga yaabo in ay xanuun badan tahay, indhahaaga daboolkooda si fiican u fur intii suuragal ah marka aad biyo raacinayso indhahaaga. Waxaa laga yaabaa in aad dooneyso qubeysa in aad sidaan ku sameyso. Dhaqitaankan koowaad wuxuu muhiim u yahay bedqabkaaga.

Xusuusnow in daawooyinka ay sidoo kale yihiin kiimikooyin awood leh. Daawooyinka qaarkood khatar ayay noqon karan haddii ay maqaarkaagu gaaraan, neef ahaan u qaadato, ama ay gacmahaagu gaaraan ka-dibna aad gacanta la gasho cunto ama maacuun. Mar kastaba raac tilmaamo kastoo gaar ah marka aad daawooyinka la tacaalayso.

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan khatarrada kiimikada ama aadan hubin waxa ay tahay, ka hubi cidda aad u shaqayso.

Haddii ay jirto xaalad degdeg ah, wac 911.

Booqo mareegtada Ururka Xarumaha Xakameynta Sunta ee Mareykanka si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ka bedqabka sunta. aapcc.org

Maxay tahay in aad sameyso haddii ay kiimiko kugu gaarto goobtaada shaqada?

Ka Takhalusidda Wasakhda

Ka takhalusidda habboon ee qashina iyo wasakhda waa qayb ka mid ah xakameynta caabuqa. Ka takhalusidda habboon waxaa ay ku xiran tahay nooca wasakhda iyo habraacyada iyo siyaasadaha loo-shaqeeyahaaga.

Qashin Joogto ah

Deegaanka nadiifi adiga oo ku dhigaya qashinka joogtada ah meelaa ku habboon ee halka aad ku shaqeyso. Si aad isu ilaaliso, marnaba gacantaada ama lugtaada ha gelinin weelka qashinka si aad qashinka isugu cubto.

Wasakhda Fadareysan

Wax kasta ee laga yaabo in uu dhiig ama dheecaanno dhiig ah ay taabteen waa wasakh fadareysan. Wasakh fadareysan gaar ah oo ka timid qashinka caadiga ah. Raac siyaasadaha cidda aad u shaqeyso ee ku saabsan ka takhalusidda agabka wasakheysan. Tani waxaa ka mid noqon kara laba bac gelinta ama isticmaalka bacda qashina oo midab gaar ah leh.

Waxyaabaha Afka leh

Marnaba haku ridin saliingooyinka, sakiinnada, irbadaha, ama agabka kale ee geesaska afka leh dambiisha qashinka caadiga ah ama weelka qashinka. Ka takhalusidda waxyaabaha afka leh waxaa ay u baahan tahay weel adag oo gaar ah. Xeerara ka takhalusidda habboon ee waxyaabaha afka leh ayaa u kala duwan degmo iyo/ama shirkadaha ka takhalusidda qashinka. La eeg Kormeerahaaga, cidda aad u shaqeyso, ama waaxda caafimaadka degaanka haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah.

Waa maxay habraaca loo-shaqeeyahaaga ee ka takhalusidda wasakhda fadareysan iyo waxyaabaha afka leh?

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

Ka-warbixinta Xanuunka

Guriga joog haddii aad xannuusan tahay. Macaamiil badan waxaa ay leeyihiin hab-dhiska difaaca jirka oo daciif ah. Haddii aad jeermiskaaga gaarsiiso, si fudud ayay u xanuunsan karaan waxayna yeellan karaan dhibaatooyin dhab ah.

Xusuuso in macaamiisha ay ku tiirsan yihiin taageeradaada ee bedqabkooda iyo wanaagooda. Haddii aadan shaqada imaan karin, waa in aad la hadashaa kormeerahaaga ama shakhsiga kale ee loo xil-saarey halka aad ka shaqeyso intii suuragal ah. Cidda aad u shaqeyso sii waqti ku filan oo ay ku heli karaan qof kale oo taageera macmiilkooda.

Ka tagidda macmiilka taageero la'aan ayaa keeni karta dhibaato weyn iyo waxay xitaa keeni kartaa mid nafta halis-gelinaysa.

Kumaad waceysaa haddii aad xanuunsan tahay oo aadan shaqada imaan karin? Waa maxay macluumaadka xiriirkooda?

____

____

____

____

____

Soo-sheegidda Xanuunka Macmiilka

Haddii macmiilku uu leeyahay astaamaha xanuun, diiwaangeli oo si degdeg ah ugu sheeg qofka ugu habboon ee joogta goobtaada daryeelka. Qofkan wuxuu noqon karaa kormeerahaaga ama xubin kale oo ka tirsan kooxda daryeelka macmiilka.

Kumaad u sheegaysaa haddii macmiilka uu muujiyo astaamaha xanuunka?

____

____

____

____

____

4

Wadahadalka

***Sheekada Connie:** Connie waa qof deggan guriga qoyska qaangaarka ah. Waxaa ay u baahan tahay in laga caawiyo dhaqdhaqaaqa iyo walaacyada ku saabsan xaaladaha degdegga ah. Ka waran haddii uu jiro dab ama dhul gariir? Sidee ayay guriga uga baxaysaa? Halkee ayay aadeysaa? Welwelladan waxaa ay cabsi-geliyaan Connie waxaa ayna ka dhigaan in ay ammaandarro dareento. Connie waxaa ay weyddiisatey mid ka mid ah daryeelayaasheeda waxa ku dhici kara haddii ay timaado xaalad degdeg ah, laakiin waxaa ay keliya yiraahdaan, "hal welwelin, waan ku daryeelaynaa." Arrintan kuma caawinaysa Connie in uu fiicnaan dareemo. Waxaa ay dooneysaa in ay oggaato qorshaha sidaa daraaddeedna waxaa ay dareemi kartaa kalsooni iyo bedqab. Waxaa ay daryeele kale weyddiisay, cidda caawimaad badan leh. Waxaa ay dhageysteen walaacyada Connie wayna fahmeen welweladeeda. Waxaa ayna u sharxeen qorsheyaasha daadgureynta guriga waxayna tusiyeen sida ay uga caawin karaan in ay guriga ka baxdo. Hadda Connie waxaa ay ogtahay waxa uu qorshuhu yahay, sidaa daraaddeed waxaa ay dareentaa bedqab iyo farxad.*

Bedqabku waa dedaal kooxeed. Daryeelaha, macmiilka, iyo xubnaha kooxda daryeelka, mulkiilayaasha guryaha, shaqaalaha dayactirka dhismaha, iyo adeegyada degaanka sidda shaqaalaha caafimaadka xaaladaha degdegga ah, sharci fulinta, iyo waaxaha dabka dhamaan waxaa ay a wada-shaqeeyaan abuurista deegaan ammaan ah.

Shaqo-kooxeedda taabogalka ah waxaa ay u baahan tahay wadahadal wanaagsan. Wadahadal wanaagsan la yeelo macmiilka, xubnaha kale ee kooxda daryeelka, iyo kormeerahaaga ama loo-shaqeeyaha waxaadna ka wada shaqeysaan xallinta dhibaatooyinka bedqabka.

La Hadal Dadka Aad Taageerto

Dadka aad daryeesho waa bah-wadaagtaada daryeel-bixinta. Waxaad tahay daryeele xirfadle ah, iyagana waa khubarrada jirkooda iyo gurigooda.

Dhageyso

Marka aad macmiilka ka caawinayso daryeel shakhsiyeed, dhageyso sida ay doonayaan in aad hawlaha u qabato. Waxaa ay garanayaa waxa iyaga u shaqeeya iyo waxa ay raaxo u dareemayaan. Marka aad ixtiraamto dookhyada macmiilka, waa ay sahlan tahay in aad si ammaan ah ula shaqeyso.

Haddii macmiilka uu ku weyddiisto in aad sameyso wax ay kula tahay in aysan amaan ahayn, kala hadal walaacyadaada. Xusuusnow in aan dhammaan leenahay kala duwanaansho shakhsiyeed iyo kuwo dhaqameed. Iskuday in aad raadiso xal kor-u-qaadaya sharafta iyo madax-bannaanida iyo sidoo kale bedqabka. Haddii macmiilka uu oggolaado, si wadajir ah ula hadla xubnaha kale ee kooxda daryeelka macmiilka si aad gacan uga geysataan xal helidda.

Xusuusnow in yoolkaaga daryeele ahaan, in uu yahay in aad qofka u taageerto habka sida wanaagsan ugu shaqeynaya. Macmiilka wuxuu mas'uul ka yahay waxa nafsadooda ku dhacaya.

Si Ixtiraam leh Ula Hadal

Had iyo jeer ula dhaqan dadka aad taageerto si ixtiraam leh. Ha ula hadlin sida ay ahaayeen carruur. Isticmaal dhawaaqa codka caadiga ah oo kula hadal heer dhawaaq oo ay maqli karaan. U hadal hab sida ugu wanaagsan ugu shaqeynaya. Sii waqti ay ku fikiraan oo ku jawaabaan.

Had iyo jeer ma ahan waqtiga ugu wanaagsan ama goob wadahadal lagu yeelanayo. Hubso in aad niyadoodu hayso, iyo in ay tahay waqti wanaagsan oo ay kula hadlayaan. La fadhiiso si aadan hoos ugu eegin. Yaree waxyaabaha ku carqaladeeya oo wada-sheekaysiga sii niyadaada buuxda.

Haddii uu khilaaf u dhexeeyo adiga iyo macmiilka, si deggan ugu sheeg ra'yigaaga, oo sharax sababta aad ugu welwelsan tahay. Diiradda saar dhiirrigelintaada si aad gacan uga geysata ilaalinta bedqabka qof walba. Isticmaal oraahyada "aniga" beddelkii aad adeegsan lahayd oraahyada "adiga". Tusaale ahaan, waxaad dhihi kartaa, "Waxaan ka welwelsanahay in midkeenna uu ku turaan-turoodo majaladahan hore ee dhulka yaalla," halkii aad odhan lahayd "Waxaad u baahan tahay in aad iska tuurto majaladahan hore."

Hab-dhaqanka u Aqoonso Wadahadal Ahaan

Wadahadalka deggan ee ixtiraamka leh ayaa noqon kara mid adag ama aan suuragal ahay marka uu khalad dhaco. Hab-dhaqannada u muuqda kuwo aan habboonayn, edeb-darrada ah, daan-daansiga leh, dagaalka ah, ama rabshada leh waxay badanaa gudbiyaan dhibaatooyin kale ama baahi aan laga haqabtirin.

Arrimaha Kale

- Si xun ula dhaqmid
- Dayac*
- Xadgudub*
- Dhaawac jireed, dhimir, ama mid dareen
- Xanuun
- Caabuqyada ku dhaca habdhiska kaadida ama meelaha kale
- Waxyeellooyinka soo raaca daawooyinka
- Cudur
- Murug
- Cabsi
- Walaac
- Walbahaarka ba'an ama daba-dheer
- Dhibaatada Caafimaadka Dhimirka
- Baahi ama oon
- Raaxo la'aan
- Ceebayn
- Tiiraanyo

Marka hab-dhaqaka qofka uu sheego in uu wax ka khaldan yahay, la hadal, iskuday in aad dhibaatada fahamto, oo ogow sida aad u taageeri karto.

Daryeele ahaan, waxaad awood u leedahay in aad qofka ka taageerto haqabtirka baahiyadiisa. Qorshaha daryeelka macmiilka iyo xubnaha kale ee kooxdooda daryeelka ayaa kaa caawin kara fahamka waxa uu macmiilku sheegayo. Hase-yeeshee, xusuuso in si xun ula dhaqmdda ama faham la'aanta dadka kale waxaa ay sidoo kale noqon karaa waxa dhibaatada sababa.

*Shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ahaan, waxaad tahay qof ku waajibta in uu soo sheego xadgudubka iyo dayaca dadka waaweyn ee nugul. Ka eeg bogga 56aad sida loo sheego.

Hab-dhaqanku waa wadahadal.

Ka fogaaw Magac Ugu Yeerid

Warbixinnadaada iyo diiwaangelintaada waxaa ay xubnaha kale ee kooxda daryeelka ka caawinaysaa in ay fahmaan isbeddellada ku yimid baahiyada macmiilka. Marka aad macmiil kala hadlayso xubnaha kale ee kooxda daryeelka, ka fogaaw magac ugu yeerid. Magac ugu yeeridda sida “daan-daansilow” gacan kama geysaneyso fahamka baahida aan laga haqabtirin. Taa beddelkeeda, diiradda saar in aad sharraxdo xaaladda iyo in aad raadiso waxyaabaha sababey hab-dhaqanka.

La hadal Xubnaha Kale ee Kooxda Daryeelka

Macmiil kastaa wuxuu dooranayaa koox daryeel u gaar ah. Kooxda daryeelka waxaa ka mid noqon kara qoyska, saaxiibada, deriska, xubnaha bulshada, daryeelayaasha kale, wadaad diimeed, kalkaaliyaal caafimaad, dhakhaatiir, iyo qof kastoo kale ee uu macmiilku doorto. Kooxda daryeelka waxaa ay ka wada shaqeynaysaa taageeridda wanaagga macmiilka. Kooxda daryeelka macmiilka waxaa lagu xusi karaa qorshaha adeegooda, ama waxaad weydiin kartaa macaamiisha laf-ahaantooda. Xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada, kooxda daryeelka macmiilka waxaa guud ahaan ka mid ah macmiilka, qoyskooda, iyo/ama saaxiibadooda, shaqaalaha kale ee ku sugan xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada, iyo xirfadlaha macmiilka iyo taageerooyink kal ee la xiriira daryeelka caafimaadka. Macmiilku had iyo jeer waa mas'uulka kooxdiisa daryeelka.

Qoyska, saaxiibada, iyo xubnaha kale ee kooxda daryeelka waxaa laga yaabaa in ay awoodaan in ay kaa taageeraan xallinta dhibaatooyinka bedqaba ama helidda kheyraadyada uu macmiilka u baahan yahay. Waxaad sidoo kale u baahan kartaa in aad la xiriirto xubnaha qaar ee kooxda daryeelka xaaladda degdegga ah. Wax ka ogow xubnaha kale ee kooxda daryeelka macmiilka iyo doorka ay ku leeyihiin nolosha macmiilka.

Xusuusnow in ay noqon karto mid walbahaar badan leh in xubnaha qoyska ay helaan adeegyada daryeelka muddada-dheer. Ula hadal qoyska iyo saaxiibada si naxariis leh, ixtiraam leh, oo xirfadlenimo ka muuqato.

La-hadal Kormeerahaaga ama Loo-shaqeeyahaaga

Haddii aad dhibaato aragto, ha iska indho-tirin ama naftaada haku ekaynin. Loo-shaqeeyahaaga wuxuu yeellan doona filashooyin ku saabsan cidda aad la xiriirayso haddii aad qabto walaacyo bedqab. Hubso in aad taqaanin mas'uuliyadahaaga ku saabsan soo sheegidda walaacyada bedqabka. Waa kuwan qaar ka mid ah tusaalooyinka guud ee marka aad u baahan tahay in aad soo sheegto marka:

- Aad ka walaacsan tahay khatarta bedqabka suuragalka ah.
- Aad dareemayso in go'aamada ama ficillada macmiilka in ay iyaga ama dad kale ay khatar-geliyeen.
- Macmiil uu leeyahay astaamo cusub ama isbeddelaya oo ah jirro ama cudur.
- Aad ka dareento qaabab isbeddel ama hoos-u-dhac shaqada macmiilka.
- Macmiil uu doorto in uusan qaadan daryeel ama daaweyn.

Waa kuma cidda aad la xiriirayso haddii aad leedahay walaac bedqab?

____

____

____

____

____

____

Bedqabku wuxuu u baahan yahay shaqo kooxeed, shaqo-kooxeeduna waxaa ay u baahan tahay wadahadal.

5

Hab-dhaqannada Bedqabka Guriga

(Xaaladdan la hal-abuurey waxaa ay kaliya ku habboon tahay daryeelaha ka shaqeynaya guriga gaarka loo leeyahay ee macmiilka. Guriga qoyska qaangaarka ah, xarumaha xannaaneynta waayeelka iyo naafada, iyo xarumaha adeegyada la wanaajiyey WAA in ay leeyihiin qalabka ka diga dabka oo shaqeynaya waqti kasta, iyo in mamnuuc tahay in gudaha sigaar lagu cabbo.)

Sheekada Arnel: *Arnel waxaa uu u shaqeeyaa hay'ad daryeel guri. Mid ka mid ah macaamiisha uu taageero, Dercy, ayaa waxaa ay la nooshahay xaalado badan waxayna qaadataa daawooyin dhowr ah. Qaar ka mid ah daawooyinkeeda waxaa ay u keenaan in ay si fiican u hurudo. Dercy ayaa sidoo kale sigaar cabta waxayna mararka qaarkood hurudaa iyadoo sigaar cabbeysa. Dharka Dercy waxaa ay leeyihiin daldaloolo gubasho iyo sidoo kale roogeeda iyo alaabada guriga ayaa iyaganna leh daldalooladaasi.*

Markii uu bilaabey in uu Dercy la shaqeeyo, Arnel wuxuu oggaadey in guriga Dercy uusan lahayn qalabka ka diga dabka oo shaqeynaya. Arnel wuxuu ka welwelsanaa dab. Wuxuu kala hadley Dercy iyo kooxdeeda daryeelka xallinta dhibaatada. Mulkiilaha guriga ay Dercy deggan tahay wuxuu diiday in uu guriga ku rakibo qalabka dabka ka diga oo shaqeynaya. Arnel waxaa uu la xiriiray waaxda ciidanka dab-demiska degaanka, oo, iyagoo fasax ka haysa Dercy, ayaa waaxda ciidanka dab-demiska waxaa ay guriga ugu rakibeen qalabka dabka ka diga. Fiid fiidyada ka mid ah, Dercy ayaa seexatey iyadoo sigaar cabbeysa, gurigana waxaa ka kacay dab. Qalabkii cusbaa ee dabka ka digayay ayaa soo toosiyay, waxaa ayna awoodey in ay guriga ka baxdo. U feejignaanta Arnel ee bedqabka, wadahadalka, iyo xirfadaha dhibaato-xallinta ayaa waxay u badan tahay in ay badbaadiyeen nolosha Dercy.

U feejignaanta bedqabka guriga waxaa ay ka hortagi kartaa shilalka iyo xaaladaha degdegga ah. Bedqabka maanka ku hay marka aad ka shaqeyayso oo aad ka raadinayso khataraha bedqabka. Haddii aad macmiilka ku taageerto gurigiisa, kala shaqee macmiilka, xubnaha kale ee kooxdooda daryeelka, iyo loo-shaqeeyahaaga xallinta dhibaatada.

Guryaha qoyska qaangaarka ah, Xarumaha xannaaneynta waayeelka iyo naafada, iyo xarumaha adeegyada la wanaajiyey waa in ay ilaaliyaan deegaan aan khatar lahayn oo loogu talagalay macaamiisha oo dhan. Baro habraacyada iyo siyaasadaha u degsan loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan ka soo-warbixinta khataraha bedqabka. Marka aad walaac qabto, u sheeg qofka ku habboon ee jooga goobtaada daryeelka. La-soco walaacyadaada haddii dhibaatada aan la xallin.

Ogow goorta ay tahay in aad diiwaangeliso iyo/ama soo sheegto khataraha bedqabka iyo cidda.

Helidda Macluumaad Dheeraad ah

Waxaa jira kheyraadya badan oo kuwa bedqabka guriga oo la heli karo haddii aad u baahan tahay macluumaad ama taageero dheeraad ah. Shaqaalaha waaxda ciidanka booliska iyo dabka ee degaankaaga ama qaybta degaanka ee Laanqeerta Cas ee Mareykanka waxaa ay ku farxi doontaa in ay ku caawiso ama kugu hagaajiso kheyraadyo kale.

Maamulka Hawl-guriyeedka

Maamulka hawl-guriyeedka wanaagsan wuxuu gacan ka geystaa in qof walba ammaankiisa la sugo. Shilal badan waa natiijada tooska ah ee ka dhalata goobaha nolosha oo isku dhexdaadsan.

- Ka dhig dhulalka, dariiqyada, iyo jaranjarooyina kuwa aanan isku dhexdaadsaneen. Marka aad aragto wax suuragal ah in lagu simbiriirixo, turaan-turoodo, kufo, ama lagu dhaawaco, macmiilka weyddii haddii meesha ka qaadi karto ama aad dhigi karto goob ammaan ah.
- Adigu naftaada nadiifi.
- Xir khaanadaha miiska iyo meelaha dharka la gashto, oo xir armaajooyinka jikada marka aan la adeegsanaynin.
- Waxyaabaha saar iskafaallooyin si aysan u garaangerin ama u dhicin. Walxaha culus dhig iskafaallooyinka hoose ilaa kuwa dhexe. Agabka inta badan la isticmaalo dhig meel si fudud lagu gaari karo.
- Hab nidaamsan isu dulsaar agabka iyo sahayda si aaney u soo dhicin.
- Isla-markiiba ruge mari ama nadiifi waxyaabaha daata.
- Si ammaan ah badeecooyinka nadaafadda guriga ugu kaydi, iyagoo si cad u calaamadeysan.
- Marwaaxadaha ka ilaali busta iyo isdhexdaadsanaanta.
- Qashinka qaad oo ku rid weelka qashinka. Si joogto ah dibadda ugu qaad qashinka adiga oo ku ridaya weel qashi oo fur giigsan leh.
- Haddii aad aragto waxyaabo guban kara ama kiimikooyinka sunta ah oo aan ku xirnayn goob ammaan ah, walaacyadaada u sheeg qofka ku habboon ee ku sugan goobtaada shaqada.
- Nadiifi jikada si aad gacan uga geysato ka hortaggo jirrada cuntada ka dhalata.
- Saabuunta qaar ee dharka lagu dhaqdo waxaa ay finan ka soo bixin kartaa adiga ama macmiilka. Haddii aad tani dareento, waxaa laga yaabaa in aad dooneyso in aad ku taliso isbeddel lagu sameynayo saabuunta/waxyaabaha dharka lagu dhaqo.

Goobta shaqada nadiifka ah ee nidaamsan waa meel ammaan ah oo loogu talagalay macmiilka, naftaada, shaqaalaha kula shaqeeya, iyo qof kastoo kale.

Waa maxay habraacyada iyo siyaasadaha u degsan loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan hab-dhaqannada maamulka hawl-guriyeedka?

____

____

____

____

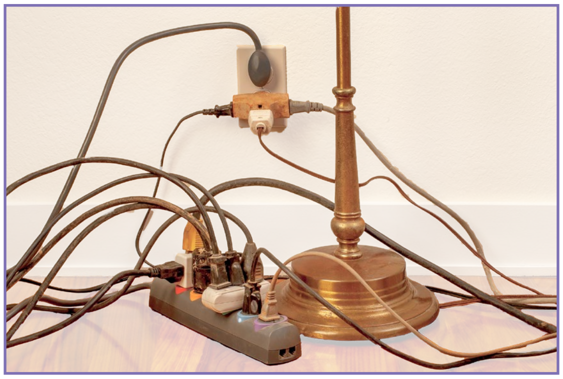
____

____

____

____

Hubinta Khataraha Bedqabka



Mar kasta raadi khataraha bedqabka suuragalka ah iyo kuwa jira. Haddii aad ka walaacsan tahay khatarta bedqabka, la shaqee macmiika oo eeg haddii uu jiro hab lagu baabi'in karo. Mar walba maanka ku haay dookha saxda ah ee macmiilka.

Diiwaangelinta iyo ka soo warbixinta dhicidda/kufidda

Ogeysii qofka ku habboon ee jooga halka aad ka shaqeyso marka aadan awoodin in aad xaliso khatarta bedqabka, ama macmiilka ma doonayo in uu wax ka beddelo. Bedqabkaagu waa muhiim. Ha isku-dayin in aad hagaajiso khatarrada bedqabka marka aad dhaawacanto ama aadan lahayn xirfadaha lagu sameynayo.

Diiwaangeli oo sheeg khataraha bedqabka

Waa maxay habraacyada iyo siyaasadaha diiwaangelinta khatarta bedqabka loo baahan yahay ee halka aad ka shaqeyso?

Bedqabka Ogsijiinta

Dad badan waxay ogsijiinta u adeegsadaan daaweyn la isu qoro ahaan. Adeegsiga ogsijiinta waxaa ku jira xoogaa haliso bedqab ah. Waxaad u baahan tahay in aad oggaato halista iyo in aad raacdo hab-dhaqannada bedqabka ee macaamiisha ogsijiinta adeegsada.

Holaca ama Dhimbilaha Ka Fogee Ogsijiinta

Isticmaalka ogsijiinta waxaa ay fududeynaysaa in dabka uu shidmo si dhaqso ahna u gubto. Dhammaan ilaha holaca iyo dhimbilaha ka dheeree ogsijiinta.

- Holaca furan sida shumaca iyo holaca wax lagu karsado waa in ay ka fogaadaan 5 cagood ilaha ogsijiinta ama dadka ogsijiinta adeegsanaya.
- Dadka guryahooda sigaarka ku caba waa in ay ka fogaadaan ugu yaraan 25 cagood ogsijiinta waxaanna la doorbidayaa in ay qol kale ku jiraan. Dadka sigaara caba waxaa laga yaabaa in aysan ka taxaddarin sigaarkooda waxayna u dhowaan karaan il ogsijiin iyagoo sita sigaar shidan.
- Macmiilka adeegsanaya ogsijiinta waa in uu ka fogaadaa badeecooyinka sida fudud u gubta sida Fasliinta (Vaseline) ama badeecooyinka kale ee betroolka ah, waxa ciddiyaha looga saaro midabka, garaasiyo, saliid, ama buufiska gaaska ah.
- Macaamiisha adeegsata ogsijiinta iyo ee sigaarka cabba waa in ay ogsijiinta xiraan oo ayna iska bixiyaan af-xirka/san-xirka ka hor inta aysan sigaar shidan.

Dhammaan ilaha holaca ama dhimbilaha ka dheeree ogsijiinta.

Haamaha Ogsijiinta

Ku kaydi haamaha ogsijiinta kaliya goobo hawo wanaagsan leh. Kaydi haamaha ogsijiinta iyadoo dhinacoodu ku jira rasada kaydka ama ku katiinadeysan derbiga. Haddii haantu ay dhacdo, cadaadiska ogsijiinta baxsaneysa waxaa uu abuuri karaa qarax ama khatar dab.

Dhammaan haamaha waxaa ay uumi bixiyaan qaddar ogsijiin ah oo uu ku daayo hawada ku hareersan. Qolka xiran wuxuu si dhow u noqon doonnaa qol ogsijiintu ku badan taha oo guban kara. Xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada ama xarunta adeegyada la wanaajiyey, qolalka ogsijiinta waa in ay leeyihiin hawo-siin wanaagsan oo ayna ka soo baxaan shuruudaha kale ee uu farey madaxa ciidanka dab-damiska. Guryaha qoyska qaangaarka ah ama guriga gaarka ah ee macmiilka, albaabka fur oo qolka hawo fiican sii.

Ogsijiin badan oo ku jirta meel xiran ayaa sidoo kale ah khatar caafimaad. Jirkeenna wuxuu sida ugu wanaagsan ugu shaqeeaa ogsijiin ribnaanteedu tahay inta u dhaxeysa 19.5% - 23.5%. Ribnaanta sarreysa ama hooseysa caafimaadqab ma ahan.

Aaladaha Kordhiya Ribnaanta Ogsijiinta

Aaladaha kordhiya ogsijiinta si toos ah u geli godadka korontada ee derbiga ku yaalla. Ha adeegsani xiriirriye koronto ama xargaha korontada. Aaladaha kordhiya ogsijiinta waa aad u dareema isbeddellada korontada sidaa daraadeedna way is-demin karaan. Xargaha korontada, haddii si aad ah loo adeegsado, waxaa ay si fudud culeys u saari karaan mareega. Xiriiriyeyaasha korontada, haddii ay aad u dheer yihiin, waxaa ka dhalan kara hoos u dhaca kaydfara ama khatar dabeed.

Tuubada Ogsijiinta

Tuubada ogsijiinta waxaa ay u badan tahay in ay isku duubanto oo isu tidicdo taas oo keenaysa khatar turaan-turood. Si joogto ah tuubada u toosi oo jidka ka leexi si aad uga hortagto turaan-turoodka ama khataraha kufidda.

Waa maxay habraacyada iyo siyaasadaha u degsan loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan ka shaqeynta ogsijiinta?

____

____

____

____

____

____

Bedqabka Dabka

Shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ahaan, waxaad dhiirrigelin kartaa bedqabka dabka ee deegaanka macmiilka.

- Guriga qoyska qaangaarka ah, xarumaha xannaaneynta waayeelka iyo naafada, iyo xarumaha adeegyada la wanaajiyey waa in ay leeyihiin qalabka ka diga dabka oo shaqeeya iyo dab damiyayaal. Hubso in aad taqaanno halka ay ku yaallaan.
- Haddii aad ka shaqeyso guriga gaara ah ee macmiilka, waa in aad ka eegtaa qalaba ka diga dabka iyo dab-damiyayaasha. Haddii aysan waxba lahayn, u soo-jeedi macmiilka in uu raadsado. Sanadkiiba dhowr jeer tijaabi alaarmiga dabka ka diga si aad u xaqiijiso in uu shaqeeyo. Marka waqtiga kaydinta iftiinka cadceeda maalintii uu bilowdo ka-dibna dhammaado waa waqti wanaagsan oo la xusuusan karo in arrintan la sameeyo. Gacanta ku haay bateriyada dheeraadka ah.
- Haddii macmiilku aysan ammaan ahayn in uu kaligii sigaar ah, kala shaqee macmiilka iyo kormeerahaaga go'aaminta beddel ammaan ah.
- Hubso shooladda jikada in ay dansan tahay marka aan la adeegsanayn oo haka tagin cuntada marka ay kareyso.
- Haddii macmiilku uu adeegsanayo dabka la kulaalo ama burjiko, hubso in qalabka qiiqa dhima uu furan yaahy ka hor inta aan dabka la shidin. Shabaqa gabbaadka u ah dabka la kulaalo waa lama huraan waxanna mar walba loo baahan yahay in uu meesha yaallo. Dan-basta waa in meesha laga qaado kaliya marka uu dabku dansan yahay oo danbastuna la taaban karo. Ka-dib marka la nadiifiyo goobta dabka, danbasta dibaddda u qaad adiga oo adeegsanaya weel bir ah. Marnaba danbasta ha dhigin kartoon warqad ah ama meel u dhow dhisme alwaax ah.
- Haddiii macmiilku uu adeegsado meel kululeeye, kululeeyaha waa in uu yaallaa sagxad siman, adag, oo aan guban sida dhul marmar ama mutuleel ah. Kululeeyaha dhig ugu yaraan meel saddex cagood u jirta gogosha, daaha, alaabta guriga, iyo agabka kale ee guban kara. Dami meel kululeeyaha haddii aad goobta ka tagto. Meel kululeelayaasha waxaa laga yaabaa in aan loo oggolaan xaruntaada. Ka hubi loo-shaqeeyahaaga.

Ka eeg qaybta Xaaladaha Degdegga ah ee Dabka talooyinka ku saabsan waxa la sameeyo haddii uu dab jiro.

Diiwaangeli oo u soo sheeg khatarro kasta oo bedqabka dabka ah qofka ku habboon ee jooga halka aad ka shaqeyso.

Bedqabka Korontada

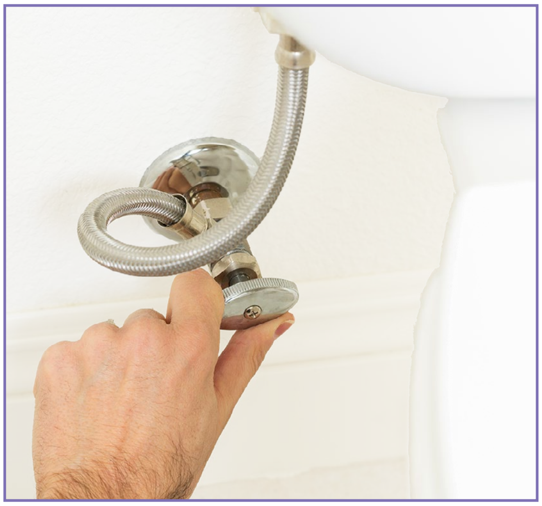
Korontadu waxaa ay keeni kartaa dab iyo shoog koronto dillaa ah. Ku dhaqan bedqabka korontada si aad u ilaalis naftaada iyo dadka aad taageerto.

- Si joogto ah uga eeg alaabooyinka ku shaqeeya korontada astaamaha duugoobidda. Haddii xarigga uu tifmo ama dillaaco, ha adeegsanin alaabta korontada ku shaqeysa ilaa laga hagaajiyo ama laga beddelo.
- Haddii qalaba korontada ku shaqeeyo uu leeyahay saddex ilko oo godka korontada la geliyo, kaliya ku adeegso godka saddexda af leh. Marnaba haku qasbin in aad geliso god laba af leh ama xiriiriye koronto.
- Hubso qalabka in uu dhulka taabanayo oo beddel daboolada godadka korontada ee maqan.
- Qalabka korontada ku shaqeeya ka fogee dhulalka qooyan, fool-dhaqyada/waaskadaha alaabta lagu dhaqo, ama waaskadaha qubeyska.
- Hubso xiriiriyaasha korontada in aaney go'nayn iyo in aysan sidin in ka badan culeyskooda habboon.
- Isticmaal aaladda demisa korontada aan isku dheellitirnayn ee loo yaqaanno Ground Fault Circuit Interrupter (GFCI) – waxaa ay gaar ahaan muhiim u tahay musqusha qubeyska.
- Ha u isticmaalin xiriiriyeyaasha koronto in aad u isticmaasho nalalka ama fiilo joogto ah ahaan.
- Marnaba ha marsiinin xiriiriyeyaasha korontada roogagga hoostooda. Cadaadiska ka imaanaya socodka ayaa xumayn kara fiilooyinka oo keeni karta in uu dab ka dasho.
- Si degdeg ah u dami oo beddel daare-damiyaasha kulul in la taabto.
- Ka eeg astaamaha digniinta dhibaatooyinka korontada sida nalalka oo iftiinkooda yaraanaya, isdaminta damiyaha ama jabiyaha wareegga korontada oo joogto ah ama fiyuusyo qarxay.

Diiwaangeli oo u soo sheeg khatarro kasta oo bedqabka korontada ah qofka ku habboon ee jooga halka aad ka shaqeyso.

Bedqabka Biyaha

Dhibaatooyinka tuubbo-gelinta iyo biyo gelidda waxaa ay keeni karaan waxyeellada hantida oo qaali ah iyo xaalado aan ammaan u ahayn macmiilka. Biyaha buux-dhaafiya waaskadaha fool-dhaqa ama qubeyska waxaa ay ku daadan karaan qolka dhowr daqiiqo gudahooda. Ogow halka ay guriga kaga yaallaan meelaha laga xiro biyaha tuubbooyinka iyo musqulaha. Sidoo kale ogow halka biyaha oo dhan laga xiro, haddii ay suuragal tahay.



- Marnaba haka tagin biyaha waaskada fool-dhaqa ama qubeyska oo socda.
- Marnaba ha biyo raacinin musqusha tirtirayaasha (wipes) ama hoos-gashiyada.
- Haddii musqusha ay xiranto ama bilaawdo in ay buux-dhaafdo, biyaha ka jooji adiga oo xiraya halka biyaha laga xiro ee ku taalla musqusha gadaasheeda iyo hoosteeda.
- Haddii qasabada ay bilowdo in ay biyo daadiso, meelaha laga xiro biyaha kulul iyo kuwa qabow waxaa ay caadi ahaan ku yaallaan hoosta fool-dhaqa.

Haddii aad dareento biyo daadanaya oo soo galaya guriga, ogeysii macmiilka, xubnaha kale ee kooxda daryeelkiisa shaqaalaha dayactirka, kormeerahaaga, iyo/ama loo-shaqeeyahaaga.

Ka-hortagga iyo Wax-ka-qabashada Tacaddiga

Ka shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ahaan, waxaad ku arki kartaa ama kula kulmi kartaa tacaddi goobtaada shaqada. Tacaddigu wuxuu saameyn karaa daryeelayaasha, dadka daryeelka qaadanaya, booqdayaasha, shaqaalaha, qoyska, ama dadka kale ee deegaanka jooga. Yareynta iyo wax-ka-qabashada tacaddiga waxaa ay gacan ka geysaneysa ilaalinta bedqabka qof walba.

Waxyaabaha Sababa Tacaddiga

Tacaddiga waxaa loola jeedaa adeegsiga xoog ama ku hanjabidda adeegsiga xoog keeni kara dhaawac. Tacaddigu wuxuu keeni karaa dhaawac jireed ama waxyeello dhimir. Tacaddiga wuxuu sidoo kale ka hortagi karaa koritaanka caafimaadqabka leh wuxuunna dadka ka qaadi karaan baahiyada aasaasiga ah.

Tacaddigu wuxuu dhici karaa marka ay dadku dareemaan cabsi, xanaaq, iyo argagax. Kurbada dareenka, jirka, ama dhimirka waxaa ay dareenka aan fiicnayn ka dhigi karaan kuwo ka sii dara oo ay suuragal tahay in uu tacaddi ka dhasho. Qofka ah dhibbanaha tacaddiga ayaa laf-ahaantiisa adeegsan kara tacaddi uu kaga jawaabayo. Qofka dareema awood la'aanta waxaa uu tacaddiga u adeegsan karaa sida doorashada ugu dambeysa ee ilaalinta naftiisa ama dad kale.

Ka-hortagga Tacaddiga

Waxaad gacan ka geysan kartaa ka hortagga tacaddiga idinkoo is-dejinaya oo ka wada shaqeyaya xallinta dhibaatooyinka.

Fahamka, ixtiraamidda, iyo wadahadalka waxaa ay aasaasi u yihiin yareynta tacaddiiga xiriirka daryeelka.

Is-Daryeelka loogu talagalay Daryeelayaasha

Ka hortagga tacaddiga wuxuu ka bilaabanayaa gudaha. Daryeelaha daalan, culeyska badan saaran, iyo/ama walbahaarka badan haysta waxaa ku adkaan kara in uu is-dejiyo. Is-daryeelka wanaagsan wuxuu daryeelayaasha ka caawin karaa in ay yeeshaan dulqaad, awood garasho, iyo naxariis.

Is-daryeelka ayaa ku adkaan kara dadka mashquulka ah. Hurdada, jimicsiga, iyo cuntada caafimaadqabka leh waqti ayay u baahan yihiin badanaanna ma sahlanna in lagu saleeyo jadwalka daryeel-bixinta.

Waxaa jira istiraatiijiyado is-daryeel badan, fudud oo degdeg ah. Jimicsiyada neefsashada, nasashooyinka gaagaaban,, iyo la hadalka dad taageero leh ayaa sidoo kale lagu maareyn kara walbahaarka.

Dib-u-eeg tababarkaaga hanuuninta si aad u hesho istiraatiijiyado is-daryeel dheeraad ah.

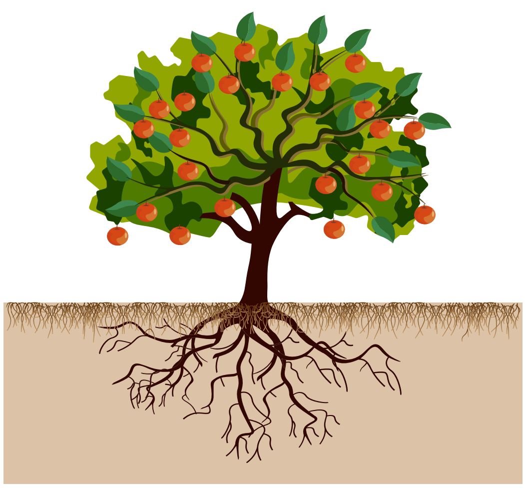
Fahamka Hab-dhaqanka

Haddii qof aad taageerto u dhaqmayo qaab rabshado ama tacaddi leh, waxaa laga yaaaa in ay soo gudbinayaa in uu wax ka qaldan yahay. Beddelkii aad ka falcelin lahayd hab-dhaqanka qofka, ka eeg sababaha kale ama baahiyada aan la haqabtirin.

- **Dhibaatooyin caafimaad ee ba'an:** Qofka waxaa laga yaabaa in uu leeyahay dhibaato caafimaad oo ba'an oo u baahan feejignaan caafimaad. Dhibaatooyinka caafimaadka ee ba'an waxaa ka mid ah caabuqa ku dhaca hab-dhiska kaadida, xanuun ama waxyeellooyinka soo raaca daawada. Si wadajir ah ugala shaqee qofka iyo xubnaha kale ee kooxdooda daryeelka si aad u hubiso qofku in uu helo daryeelka ay u baahan yihiin.
- **Cudur ama xaalad:** Cudurrada ama xaaladaha ayaa sidoo kale keeni kara hab-dhaqan. Qofka waxaa laga yaabaa in uusan doonayn in uu waxyeelo sameeyo ama in uusan si buuxda u xakameyn ficilladiisa. Waxaa laga yaabaa in uu ka falnaqayo dhalanteed cabsi leha ama hanjabaad leh. Wax ka ogow qofka si aad u oggaato waxa la filayo iyo istiraatiijiyadaha sida wanaagsan qofka u taageeraya.
- **Daan-daansi:** Qof kale ayaa laga yaabaa in uu sameeyay wax kicinaya cabsiga ama xanaaqa macmiilka. Tusaale ahaan, haddii daryeele si xun ula dhaqm macmiika, macmiilkaasi waxaa laga yaabaa in uu sidoo kale si xun uga falceliyo daryeelayaasha kale. Hab-dhaqanka rabshada leh ayaa sidoo kale noqon kara caawimo u yeerasho iyo ka ilaalinta xadgudub ama dayac. Mar kastaba xusuusnow in aad eegto waxa ka hooseeya hab-dhaqanka muuqda si aad u fahamto oo aad qofka u taageerto.

Daryeelka Dhaawaca Xog-ogaalka Loo Yahay

Hab-dhaqanka waa waxa aad kor ka aragno. Fahamida "xididdada" hab-dhaqanka qof ayaa kaa caawi kar in aad u damqato oo aad u taageerto hab u shaqeeya.



Korka Dusha Sare: Qaylinta, af-xumo, ku tufid, qaniinyo, garaacid, qanjaruufasho, riixid, dharbaaxid, tuurid, eedaynta dadka kale, xanaaq, shaki, cabsi, kalsooni-darro, difaacid.

Hoosta Dusha Sare: Xadgudub, dayac, faquuqid, kelinimo, la'aanta saaxiibada qoyska, cabsi, awood la'aan, cudur, xanuun, xaalad caafimaad oo degdeg ah, dhibaatada caafimaadka dhimirka. walbahaar ba'an, niyad-jab, waxyeellooyinka soo raaca daawooyinka, dib-u-gurasho, lumin, takoor, cadaalad la'aan, dhinac u garbin, dhacdooyin nololeed masiibo ah, dhaawac, dhiirranaan la'aan, tiiraanyo, raaxo la'aan.

Yaree ama Deji Xaaladda Kacsan

"Xaaladda kacasan" waa marka dareenka xun ee qofka uu sii xumaanayo. "Yaree/Deji" waxaa loola jeedaa in qofka laga caawiyo in uu isdejiyo iyadoo laga dhigayo in ay dareemaan ammaan, qiimeyn, iyo in la dhageysto.

1. **Is-deji.** Is-dejinta waxaa ay gacan ka geysaneysaa muujinta qofka kale in aadan u hanabeynin. Neefsasho qoto-dheer qaado ka-dibna is-dhiirrigeli sida "Arrintan wax ayaan ka qaban karaa."
2. **Qofka tusi in aad dooneyso in aad caawiso.** Qofku marka uu xanaaqsan yahay, wuxuu hadalkaaga aan afka ahayn uga falcelin karaa wax ka badan inta aad sheegtay. Isticmaal mowjad codeed dejin ah iyo baaqyada jirka ama jir-ka-hadalka tartiib ah.
3. **Ka fogow muranka.** Qofka xakameyn waayo dareenkiisa waxaa laga yaabaa in uusan si caqligal ama macquul ah wax uga jawaabin. Muranka iyo eedaynta ayaa sidoo kale sii xumeyn kara xaaladda. Diiradda saar in aad qof walba ka caawiso in uu is-dejiyo ka-dibna ka wada shaqeeya fahamka dhibaatada.

4. **Dhageyso oo xaqiiji dareennada.** Dhageysiga ayaa qofka u oggolaanaya in uu muujiyo dareenkiisa oo uu wax-ka-qabto shucuurta xooggan. Isticmaalka oraahyada taageerada leh sida "Ma ii sheegi kartaa sida aad dareemayso?" iyo "Taasi waxay u muuqataa in ay tahay mid aad looga xumaado" ayaa ka caawin kara qofka in uu dareemo in la qiimeeyo oo la fahmo.
5. **Dulqaad yeello oo waqti sii.** Daqiiqadaha aamusnaanta ah waxaa ay labadiinnaba idin siinayaan fursad aad k fikirtaan oo aad dib-u-milicsi u sameysaan. In la dareemo xaalad degdeg ah waxaa ay kordhineysa walbahaarka. In aad qofka waqti siiso ayaa tusineysa in aad ixtiraamt iyaga iyo dareenkooda.
6. **Kala hadal kala doorashooyinka iyo cawaaqibta** Ma xallin karto dhibaato kasta ama ka oggolaan karto rabitaan kasta Daacad ka noqo wax aad sameyn karto oo bixi kala doorashooyin fudud, caqligal ah, oo wanaagsan. Kala munaaqashooda cawaaqibta ka dhalan karta doorasho kasta laakin iska ilaali dignaanaha kama dambeysata ah oo marnaa qofka ha ugu hanjabin tacaddi ama dayac.

Dadka iyo xaaladaha kala duwan waxaa ay u baahan yiiin istiraatiijiyado kala duwan. Haddii istiraatiijiyadaadu aysan shaqeynaynin, iskuday wax kale. Ugu dambeyn, xusuusnow talooyinkan guud:

- Joogtee deegaan raaxo leh (heerkulka, iftiinka, qaylada).
- Ma jiraan dad dhageystayaal ah? Qofka waxaa laga yaabaa in uu dareemo cabsi ama xishood haddii ay dad kale daawanayaan.
- Qofka in loo jiheeyo hawl wanaagsan ayaa ka gudbin karta dareennada aan wanaagsanayn.
- U hadal habka qofka u shaqeynaya.
- Ha taabanin qof xanaaqsan.
- Raadi waxyaabaha ku kiciya/sababaha si mustaqbalka looga fogaado.
- Diiwaangeli oo sheeg waxa aad ka ogahay sida ugu wanaagsan ee macmiika loo taageeri karo.

Wax-ka-qabashada Tacaddiga

Marka qofka uu xakameyn waayo hab-dhaqankiisa oo uu noqdo qof rabsho wata, yoolkaaga koowaad waa in uu noqdaa in la bedqabo oo laga hortago dhaawaca. Haddii ay suuragal tahay, isku-day in aad qofka ka caawiso in uu is-dejiyo. Haddii xaaladdu ay khatar noqoto, raadi sidii aad uga bixi lahayd oo caawimo u waco.

Haddii AADAN Khatar Dareemin

Sii-wad in aad is-dejiso oo isku-day in aad qof kale ka caawiso in uu xaaladda dejiyo. Xusuusnow in aad jir ahaan ka fogaato iyo in aad la socoto waxa hareerahaaga ka socda.

Haddii Aad Khatar Dareento

Ku kalsoonow dareenkaaga. Haddii aad khatar dareento, naftaada dhageyso.

- Raadso hab aad ku cudur-daaraneyso ("teleefonkeyga ayaa dhacaya, bannaanka ayaan ku qabanayaa" ama "Wax muhiim ah ayaan gaariga uga soo tagey") ka-dibna qolka/goobta isaga tag.
- Qofka dhabarkaaga ha aadinin. Si tartiib ah gadaal gadaal ugu soco.
- Ka fogow meelaha suuragalka ah in ay khatari ka jirto sida jaranjarooyinka korkooda ama meelaha alaabooyinka guriga ama walxaha kale hub ahaan loogu adeegsan karo.
- Caawimaad hel marka aad si ammaan ah uga fogaato xaaladda.

Wac 911 haddii uu qofka ku jiro khatar degdeg ah.

Raac Habraacyada iyo Siyaasadaha Cidda Aad u Shaqeyso

Cidda aad u shaqeyso waxaa ay yeellan doontaa habraacyo iyo siyaasado loogu talagalay marka macmiilka uu noqdo rabshoole. Waa mas'uuliyad adiga ku saaran in aad oggaato oo aad raacdo siyaasadahan iyo habraacyadan.

Waa maxay habraacyada iyo siyaasadaha u degsan cidda aad u shaqeyso ee ku saabsan marka macmiilka uu noqdo qof rabshoole ah?
______
______
______
______
______
______

Soo Sheegidd ama Tuhumidda Tacaddiga Ka Dhanka ah Macmiilka

Xusuusnow in aad tahay soo sheege ama ka warbixiye ay waajib ka saaran tahay. Haddii aad goobjoog ka tahay ama tuhunto xadgudub, dayac, ama dhiigmiirasho uu qof u geysanayo qaangaar kastoo nugul, sharciga wuxuu kaaga baahan yahay in aad ka soo warbixiso.

Sida loo Soo Sheego/Looga Warbixiyo

Si aad u soo sheegto xadgudub la tuhunsan yahay oo loo geysanayo qof weyn oo nugul oo ku nool guriga qoyska qaangaarka ah, xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada, ama xarunta adeegyada la wanaajiyey, ka wac Qaybta Xallinta Cabashooyinka lambarkan 1-800-562-6078.

Si aad u soo sheegto xadgudubta la tuhunsan yahay ee loo geysanayo qof weyn oo nugul oo ku nool gurigiisa gaarka ah, ka wac Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada 1-866-ENDHARM (1-866-363-4276) ama Adeegyada Ilaalinta Dadka Waaweyn 1-877-734-6277.

Haddii aad tuhunto ama aad goobjoog ka tahay weerar jireed ama galmo, waxaa lagaa doonayaa in aad u soo sheegto sharci fulinta.

Haddii aad u maleyso macmiil ama qof kastoo kale in uu khatar ku jiro, wac 911.

Diiwaangeli oo U SHeeg Cidda Aad u Shaqeyso

Diiwaangeli oo u soo sheeg dhacdooyin kasta oo tacaddi ah qofka ku habboon ee jooga halka aad ka shaqeyso. Raac habraacyada iyo siyaasadaha cidda aad u shaqeyso ee loogu talagalay diiwaangelinta iyo soo sheegidda dhacdooyinka tacaddiga.

Waa maxay habraacyada iyo siyaasadaha u degsan loo-shaqeeyahaaga ee ku saabsan diiwaangelinta iyo soo sheegidda dhacdooyinka tacaddiga?

____

____

____

____

____

Bedqabka Hubka/Qoryaha

Guriga qoyska qaangaarka ah iyo xarumaha adeegyada la wanaajiyey, dhammaan qoryaha waa in meel lagu xiraa oo ayna heli karaan oo kaliya dadka loo oggolaaday in ay helaan.

Haddii aad u shaqeyso hay'ad daryeel guri, waxaad oggaan kartaa in macmiilka uu qoryo ama hub kae uu guriga ku haysto. Haddii aad dareento ammaan la'aan iyadoo sababtu tahay in macmiilka uu qori sito ama in ay guriga ay qoryo yaallaan, walaacyadaada kala hadal macmiilka. Macmiilka weyddii haddii ay gurigooda ama hubkooda meel iska soo dhigi karaan inta aad la joogto.

Haddii aadan ka shaqeyn karin qorshe kaa dhigaya in aad ammaan ku dareentid la joogidda macmiilka, kala hadal kormeerahaaga ama qofka ku habboon ee halka aad ka shaqeyso walaacyadaada.

macmiilka in uu qoryahiisa u sameeyo
kooda lagu xiro. Waxyaabahan lagu xirayo
gaya qoriga in ay xabadi ka dhacdo. Sharci
anka waxaa ay bixin kartaa waxyaabaha
naanka oo bilaash ah waxaa ayna leeyihiin
aato bedqabka qoriga.

a ku habboon meesha aad ka shaqeyso
walaacsan tahay in macmiilka uu hub heli
y tahay in aysan helin.

U soo sheeg hub kasta kormeerahaaga oo raadso caawimaad lagu maareynayo xaaladda.

Bedqabka Xayawaanka

Shaqaalaha daryeelka muddada-dheer waa in ay garanayaan sida ammaanka ah ee loola tacaamuli karo xayawaannada rabaayadda ah, xayawaannada beeraha, iyo xayawaannada kale ee xaafadda ku nool. Xayawaannda waxaa ay abuuri karaan dhibaatooyinka bedqabka haddii dadku aysan ula dhaqmin si ixtiraam iyo taxaddar leh.

Xayawaannada ku nool ama booqanaya guriga qoyska qaangaara ah, xarunta adeegyada la wanaajiyey, ama xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada waa in ay ka soo baxaan shuruudaha adag. Kuwani waxaa ka mid ah balse aan ku xaddidnayn, in tallaaladooda ay yihiin kuwii ugu dambeeyay, in aysan qabin cudurro u gudbi kara aadanaha, iyo ka fogaanshaha meelaha cuntada lagu diyaariyo.

Ilaalinta Xuquuqaha Macmiilka

Xayawaannada adeegyada waxaa ay dadku u fidiyaan taageerada loo baahan yahay. Macaamiisha waxaa ay xaq u leeyihiin in ay haystaan xayawaannada adeegga iyo in ay xakameeyaan waxa ku dhaca. Ha isku-dayin in aad xakameyso xayawaannada macmiilka. Tusaale ahaan, macmiilka fasax weyddiiso ka hor inta aadan amrin/hagin eeygooda, ka soo saarin sanduuqa uu ku jiro, ama aadan ka soo saarin qol.

Qaniinyo

Xayawaannada qaarkood waa kuwo aan la saadaalin karin, iyo xitaa xayawaanka saaxiibka ah xaaladaha qaarkood dad ayuu qaniini karaa. Ka fikir xaaladda iyo astaamaha uu xayawaanka ku siinayo ka hor inta aadan u dhowaan ama taaban.

Ka Hortagga Qaniinyada

Ha u dhowaanin, isku-dayin in aad salaaxdo, ama u qaadan xayawaanu in uu saaxiib yahay ilaa aad ka barato. Mar kasta weyddii mulkiilaha haddii ay ammaan tahay oo loo dhowaan karo xayawaan kasta inta aadan u dhowaan ka hor.

Ha u salaaxin eey hurdaaya, wax cunaaya, derbi gadaashiisa jooga, sanduuq ku jira, xarig ku xiran, ama u muuqda in uu baqayo, dhaawacan yahay, ama hanjabaya.

Bisaduhu waxay badanaa kuu sheegayaan marka ay salaaxid ku filan helaan iyagoo ku qaniinaya ama ku xaganaya. Waxaa jira xoogaa baaq ah oo kaaga digaya xagashada ama qaniinyada soo socota. Kuwani waxaa ka mid ah:

- Bisada oo bilaabeysa in ay seynteeda ruxdo.
- Dhegaheeda oo gadaal u laabeysa ama hore iyo gadaal u rogrogeysa.
- Bisada uu madaxeeda u soo celinaysa dhanka gacantaada.

Haddii aad aragto wax ka mid ah baaqyada, gacmahaaga ka fogee bisada isla-markiiba, aamusnow, oo bisadu dhankeeda ha aado.

Haddii Lagu Qaniino

Ka hortag caabuqa ka-dib qaniinyada ama xagashada adiga oo si fiican ugu dhaqaya meesha uu dhaawaca kaa gaarey saabuun iyo biyo.

Meesha ka eeg astaamaha caabuq ka-dib qaniinyada. Qaniinyada waxaa ay keeni kartaa caabuqa ku dhaca kala-goysyada ama hab-dhisyada – gaar ahaan ka imaanaya bisadaha. Qaniinyad u soo sheeg kormeerahaaga ama cidda aad u shaqeyso. Mar kasta la xiriir xirfadlaha daryeelkaaga caafimaad haddii aad qabto wax su'aalo ama walaacyo ah oo ku saabsan qaniinidda xayawaaka.

Qaniinyo xayawaan kasta u soo sheeg kormeerahaaga ama qofka ku habboon ee jooga goobtaada shaqada.

Turaan-turood

Bisadaha iyo eeyaha waxaa ay noqon karaan khatarro lagu turaan-turoodo. Mar kasta ogsoonow halka ay xayawaannada ka joogaan guriga. Haddii aad ka walaacsan tahay xayawaanka in uu u keeni karo khatar turaan-turood adiga ama macmiilka, weyddiiso macmiilka fasax xayawaanka qolka looga saarayo.

Xayawaannada Kale

Xayawaannada Beeraha

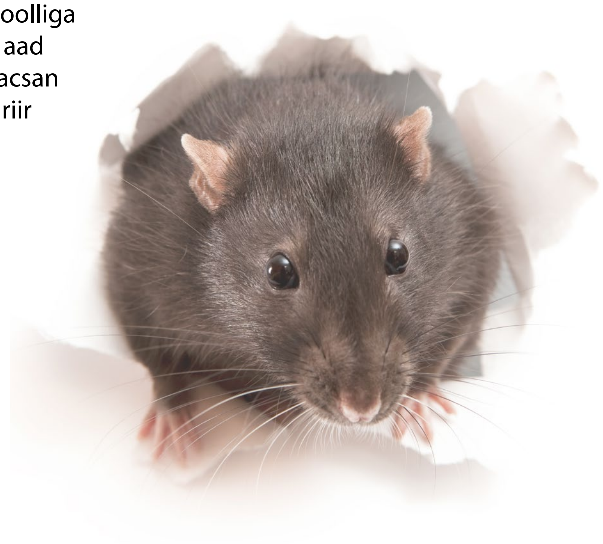
Xayawaannada beeraha sida lo'da, doonfaarka, fardaha, digaagga, ama xayawaannada rabaayadda ah ee aan caadiga ahayn waa in lagu xiraa meel, derbi, ama waa in la xasaliyaa ka hor inta aadan shaqada imaan. Haddii aad qabto wax dhibaatooyin ah oo ku saabsan xayawaannada beeraha ee goobtaada shaqada, la xiriir kormeerahaaga ama loo-shaqeeyahaaga.

Xayawaannada Xaafadda

Haddii ay xaafadda joogaan xayawaano halis ah ama dada soo weerara sida eeyo ama bisado ambad ah, waxaa aad u wanaagsan in lala xiriiro kooxaha xakameeya xayawaannada.

Cayayaannada iyo Doolliga

Ku habsashada cayayaannada sida dhilqaha ama boodada, iyo doolliga sida jiirka waa mid aan caafimaadqab lahay oo khatar ah. Haddii aad cayayaanno ku aragto guriga macmiilka ama haddii aad ka walaacsan tahay caafimaadka ama bedqabka macmiilka ama naftaada, la xiriir kormeerahaaga ama qofka ku habboon ee jooga meesha aad ka shaqeyso.



Fayadhowrka iyo Daryeelka Xayawaannada

Shaqadaada waxaa laga yaabaa in ay ka mid tahay ama in aysan ka mid ahayn daryeelka xayawaanka rabaayadda ah oo ku xiran cidda aad u shaqeyso. Xaaladdan, haddii ay xayawaanno rabaayad ah ay joogaan guriga macmiilka, waad la xiriiri kartaa. Mar kasta ku dhaqan nadaafadda gacanta ka-dib marka aad la tacaamusha xayawaannada rabaayadda ah, cuntadooda, ama wasakhdooda.

Nadaafadda Xayawaanada Rabaayadda ah

Nadaafadda wanaagsan iyo fayadhowrka habboon waxaa ay yareynayaan fursadaha uu xayawaanka rabbaayadda ah uu caabuq ku gaarsiinayo dadka iyo xayawaanada kale ama ku habsashada dulin. Waa in aaney jirin wasakhda xayawaannada rabbaayadda ah oo yaalla dhulka, buux dhaafisay sanduuqyada qashinka, oo dayrka looga tagey. Macmiilka ku dhiirrigeli in uu raaco tilmaamaha ee nadaafadda xayawaanka rabbaayadda ah.

- Si joogto ah oo habboon u qaad ugana takhalus wasakhda xayawaanka rabbaayadda ah. Wasakhda ay tiradeedu yar tahay in lagu ridaa qashinka caadiga ah. Wasakhda iyo qashinka xayawaannada rabbaayadda ah waa in aan musqusha lagu shubin.
- Xayawaannada ka dheeree meelaha cuntada lagu diyaariyo.
- Daawee cayayaan kasta ee ku habsada si loo ilaaliyo raaxada iyo bedqabka xayawaannada iyo dadka.

La xiriir kormeerahaaga ama maamulaha kiiskaaga haddii aad qabto walaacyo ku saasan wasakhda ama urka xayawaanka.

Wanaagga Xayawaanka

Xaalado dhif ah, ayaa macmiilka waxaa laga yaabaa in uusan awoodin in uu bixiyo heerarka ugu yar ee daryeelka ee uu xayawaanku u baahan yahay. Caawimo u raadi xayawaan kasta ee guriga jooga oo aan heli karin cunto, biyo, ama hoy, oo leh xanuunno daran oo aan la daweyn, ama jir ahaan u dhaawacan. Xayawaanka la dayacay ama lagu xadgudbay ayaa sidoo kale halis ku ah dadka kale.

Walaacyada u sheeg kormeerahaaga ama qofka ku habboon ee jooga goobtaada shaqada. Hay'adda degaanka xakameynta xayawaannada iyo sharci fulinta ayaa aqbala warbixinnada xadgudubka xayawaannada loo geysto.

6

Wax-ka-qabashada iyo U-diyaar-garowga Xaaladaha Degdegga ah

Baraf Dabeylo Wata oo Taariikhda galey: *Bariga Washington ayaa waxaa ku dhuftey baraf dabeylo wata oo taariikhda galey sanadkii 2008. Baraf laba cagood ka badan ayaa da'ay 24 saacadood gudahooda. Waddooyinka, baabuurta, iyo gaadiidka dadweynaha ayaa la xiray. Goobo badan ayaa waxaa ka tagey korontada. Qof walba waxaa saameyn ku yeeshay duufaanta, oo ay ku jiraan macaamiisha iyo daryeelayaasha. Daryeelayaasha waxaa ay ku xayirmeen guryahooda waxayna aadi waayeen macaamiishooda. Macaamiisha qaar waxaa ay heli waayeen waxyaabaha aasaasiga ah sida busteyaal dheeraad ah, cunto aan u baahnayn in la kululeeyo, biyo, ama daawooyin. Adiga iyo dadka aad taageerto ma u diyaar-garoowdeen xaaladda noocaan ah?*

Xaaladaha degdegga ah ayaa dhici kara waqti kasta. U-diyaar-garowga iyo qorsheynta waa siyaabaha ugu wanaagsan ee lagu bedqabayo marka ay musiibo dhacdo. Xaalado badan, daryeele ahaan, waxaa laga yaabaa in aad tahay qofka koowaad ama kaliya ee ka jawaabi kara xaaladda degdegga ah si aad macmiilka u ilaaliso oo aad ammaankiisa u sugto. Qayb ka mid ah mas'uuliyadaada a shaqaalaha daryeelka muddada-dheer waa u-diyaar-garowga iyo wax-ka-qabashada xaaladaha degdegga ah.

Loo-shaqeeyahaaga wuxuu leeyahay qorsheyaal, siyaasado, iyo habraacyo loogu talagalay xaaladaha degdegga ah iyo musiibooyinka. Macaamiisha waxaa sidoo kale laga yaabaa in ay leeyihiin shuruudo gaar ah oo loogu talaalay daryeelkooda inta lagu guda jiro iyo ka-dib xaaladda degdegga ah ee lagu diiwaangeliyay qorshahooda adeegga. Adeegso ilahan si aad u oggaato waxa aad u baahan tahay in aad oggaato.

- Baro sida looga jawaabo noocyada kala duwan ee xaaladaha degdegga ah.
- Ogow cidda lala xiriirayo xilliga ay xaalad degdeg ah jirto iyo ka-dib marka la kantaroollo.
- Qaad tallaabo habboon oo aad ku ilaalinayso bedqabka qof walba, oo aad adiga ka mid tahay.
- Faham baahiyada gaarka ah ee macmiilka shakhsiga ah.

Ogow waxa la sameeyo xaaladda degdegga ah ka hor inta aysan dhicin.

Halkee ka heli karaa qorshaha xaaladda degdegga ah ee cidda aad u shaqeyso?

____

____

____

____

____

La-tacaamulidda Xaaladda Degdegga ah

Is-dejinta Inta Lagu Guda Jiro Xaaladda Degdegga ah

Is-dejinta waxaa ay adiga iyo macaamiishaba ka caawin kartaa in aad bedqabtaan xilliga xaaladda degdegga ah. Way adkaan kartaa in la is-dejiyo marka ay xaalad degdeg ah dhacdo. Waa kuwan qaar ka mid ah talooyinka waxtarka leh:

- Ogow qorshaha. Is-dejinta ayaa badanaa sabab u ah ogaansha waxa xiga ee la sameynayo. Waxaad dareemi doontaa in aad kantaroolayso haddii aad garaneyso tallaabooyinka la qaadayo.
- Ku tababbar-qaadashada qorshaha ayaa xitaa ka sii wanaagsan! Si dhab ah u qaado carbiska (tababbarka) iyo qorsheynta.
- Dhowr neefsasho qoto-dheer qaado oo is-deji.
- Qiimee xaaladda. Fikrad ka hayso xaaladda oo dhan ka hor inta aadan tallaabo qaadin.
- Waqti xaadirkaasi goobjoog noqo. Diiradda saar waxa aad u baahan tahay in aad sameyso si aad uga gudabto xaaladda degdegga ah.
- Iska ilaali dareennada sare ee xaaladda. Dadka kale ayaa waxay u badan tahay in ay ku soo raacaan oo ay is-dejiyaan haddii aad is-dejiso.

Bedqabka waa Mudnaantaada

Xusuusnow in bedqabku uu marka hore yimaado. Haddii aad u maleynayso in midkood adiga ama macmiilka ay khatar degdeg ah ku jiraan, wac 911. Haddii aad kaligaa tahay oo aadna shakido, wac 911. Shaqaalaha xaaladda degdegga ah waxaa loo tababbarey in ay kaa caawiyaan go'aaminta haddii ay jirto xaalad degdeg ah – waa qayb shaqadooda ka mid ah. Sharrax xaaladda oo raac tilmaamaha shaqaalaha xaaladda degdegga ah.

Wacitaanka 911

Marka aad u baahan tahay in aad wacdo 911:

- Is-deji.
- Si koobban u sharrax xaaladda degdegga ah.
- Sii cinwaanka iyo isgoyska ama waddada ugu weyn ee kuu dhow.
- Telefoonka ku sii jir lana soco tilmaamaha uu bixinayo cidda telefoonka 911 kaaga jawaabtey.

Waa fikrad wanaagsan in macluumaadka xaaladaha degdegga ah la dhigo meel u dhow telefoonka ama goob kale oo muuqata. Macluumaadkan waxaa ka mid noqon kara cinwaanka iyo waddada marta guriga macmiilka ama xarunta daryeelka hortooda.

Xaaladaha Caafimaadka Degdegga ah

Xaaladaha caafimaadka degdegga ah waa dhaawac ama jiro khatar ku ah nolosha qofka ama caafimaadka muddada-dheer. Doorkaaga ka shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ahaan waa in aad aqoonsato astaamaha xaaladaha caafimaadka degdegga ah oo aadna si habboon uga jawaabto.

Astaamaha Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah

Isbeddel kastoo si lama filaan ah ugu yimaada caafimaadka oo dhab ah waa xaalad caafimaad oo degdeg ah. Calaamadaha hoos ku xusan ayaa noqon kara astaamaha istaroog/falag, wadne qabad, dhaawac, jiro, caabuq, ka falcelin xasaasi, sumoowid, ama isla-falgalka daawooyinka.

Dhibaatooyin Neefsasho

- Qofka oo ay neefsashadu ku adkaato
- Ku saxasho
- Neefashada oo dhib kugu noqota

Isbeddellada Lama Filaanka ah ee ku yimid Shaqada Maskaxda

- Suuxid ama miyir-beel
- Dawakhaad lama filaan ah, liidasho ama isbeddel ku yimaada aragga
- Madax-xanuun daran oo aan lahayn sabab la ogyahay
- Dhibaatada hadalka ama fahamka
- Isbeddel ku yimaada xaaladda dhimirka (sida hab-dhaqanka aan caadiga ahayn, jahwareer, dhibaato kicid)
- Dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka, sida haddii qof uu halis isugu yahay ama uu halis ku yahay qof kale
- Hab-dhaqannada is-dilka a xiriira (wac 988 si aad ula xiriirto Khadka Dhibaatooyika iyo Is-dilka (Suicide & Crisis Lifeline), ama booqo 988lifeline.org)

Dhaawaca

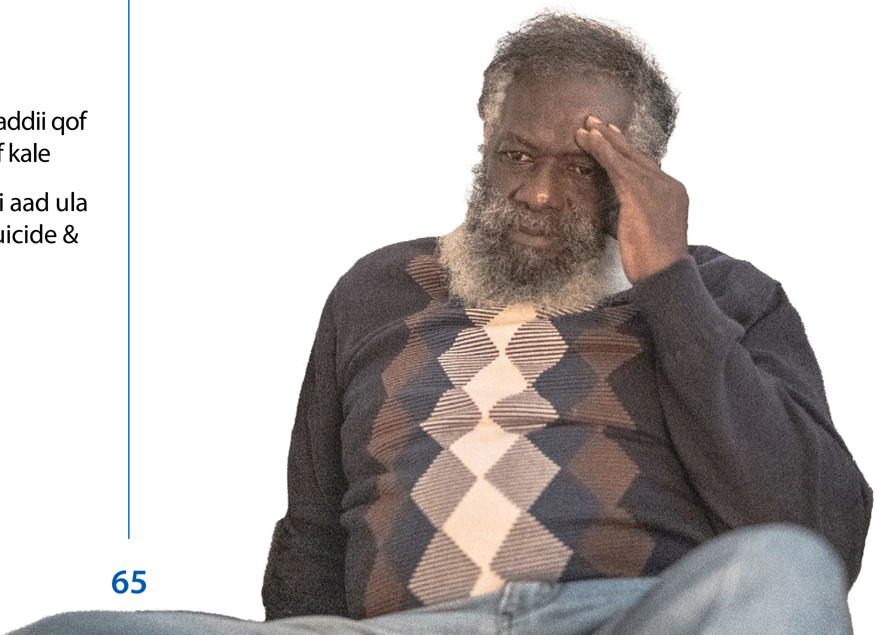
- Dhaawaca ka dhasha kufidda
- Dhaawaca ka dhasha shilka baabuur
- Gubashooyinka ama qiiq qaadashada
- Dhaawac weyn ama qoto-dheer
- Dhiig-bax aan joogsanin
- Dhaawac soo gaara madaxa ama laf-dhabarta

Xanuun

- Xabad xanuun
- Cadaadiska ama calool xanuun
- Xanuun lama filaan ah, daran oo ku soo booda meel ka mid ah jirka

Astaamaha Kale ee Xaaladda Caafimaadka Degdegga ah

- Qufacidda ama matagidda dhiig
- Matag daran ama joogto ah
- Daal xad-dhaaf ah
- Kabuubyada ama daciifnimada dhinac ka mid ah jirka
- Barar wejiga, carabka, ama indhaha ah
- Isbeddelka midabka maqaarka hareeraha ciddiyaha, faruuraha, iyo indhaha (cawlan/cadaan dadka maqaarkoodu madow yahay iyo buluug dadka maqaarkoodu cadaanka yahay)
- Laqidda maadooyin sun ah



Wax-ka-qabashada Xaaladaha Caafimaadka ee Degdegga ah

Loo-shaqeeyahaaga wuxuu leeyahay siyaasado iyo habraacyo wax looga qabanayao xaaldaha caafimaadka ee degdegga ah. Qorshahan waxaa ka mid noqon doona cidda caawimaadda loo wacay iyo goorta la wacayo. Macmiilka qaba xaaladda degdegga ah ee caafimaadka waa in uu caawimaad degdeg ah helaa.

HIPAA PERMITS DISCLOSURE OF POLST TO OTHER HEALTH CARE PROVIDERS AS NECESSARY

Washington POLST
Portable Orders for Life-Sustaining Treatment
A Participating Program of National POLST

LAST NAME / FIRST NAME / MIDDLE NAME/INITIAL

DATE OF BIRTH / / | GENDER (optional) | PRONOUNS (optional)

This is a medical order. It must be completed with a medical professional. Completing a POLST is always voluntary.
IMPORTANT: See page 2 for complete instructions.

MEDICAL CONDITIONS/INDIVIDUAL GOALS: | AGENCY INFO / PHONE (if applicable)

A CHECK ONE
Use of Cardiopulmonary Resuscitation (CPR): **When the individual has NO pulse and is not breathing.**
☐ **YES – Attempt Resuscitation / CPR** *(choose FULL TREATMENT in Section B)*
☐ **NO – Do Not Attempt Resuscitation (DNAR) / Allow Natural Death**
When not in cardiopulmonary arrest, go to Section B.

B CHECK ONE
Level of Medical Interventions: **When the individual has a pulse and/or is breathing.**
Any of these treatment levels may be paired with DNAR / Allow Natural Death above.
☐ **FULL TREATMENT – Primary goal is prolonging life by all medically effective means.** Use intubation, advanced airway interventions, mechanical ventilation, and cardioversion as indicated. Includes care described below. *Transfer to hospital if indicated. Includes intensive care.*
☐ **SELECTIVE TREATMENT – Primary goal is treating medical conditions while avoiding invasive measures whenever possible.** Use medical treatment, IV fluids and medications, and cardiac monitor as indicated. ***Do not intubate.*** May use less invasive airway support (e.g., CPAP, BiPAP, high-flow oxygen). Includes care described below. *Transfer to hospital if indicated. Avoid intensive care if possible.*
☐ **COMFORT-FOCUSED TREATMENT – Primary goal is maximizing comfort.** Relieve pain and suffering with medication by any route as needed. Use oxygen, oral suction, and manual treatment of airway obstruction as needed for comfort. *Individual prefers no transfer to hospital. EMS: consider contacting medical control to determine if transport is indicated to provide adequate comfort.*
Additional orders (e.g., blood products, dialysis):

C
Signatures: A legal medical decision maker *(see page 2)* may sign on behalf of an adult who is not able to make a choice. An individual who makes their own choice can ask a trusted adult to sign on their behalf, or clinician signature(s) can suffice as witnesses to verbal consent. A guardian or parent must sign for a person under the age of 18. Multiple parent/decision maker signatures are allowed but not required. Virtual, remote, and verbal consents and orders are addressed on page 2.

Discussed with:
☐ Individual ☐ Parent(s) of minor
☐ Guardian with health care authority
☐ Legal health care agent(s) by DPOA-HC
☐ Other medical decision maker by 7.70.065 RCW

SIGNATURE – MD/DO/ARNP/PA-C **(mandatory)** | DATE **(mandatory)**
PRINT – NAME OF MD/DO/ARNP/PA-C **(mandatory)** | PHONE
SIGNATURE(S) – INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) **(mandatory)** | RELATIONSHIP | DATE **(mandatory)**
PRINT – NAME OF INDIVIDUAL OR LEGAL MEDICAL DECISION MAKER(S) **(mandatory)** | PHONE

Individual has: ☐ Durable Power of Attorney for Health Care ☐ Health Care Directive (Living Will)
Encourage all advance care planning documents to accompany POLST.

SEND ORIGINAL FORM WITH INDIVIDUAL WHENEVER TRANSFERRED OR DISCHARGED

WSMA Washington State Medical Association
Washington State Department of Health

All copies, digital images, faxes of signed POLST forms are valid.
See page 2 for preferences regarding medically assisted nutrition.
For more information on POLST, visit **www.wsma.org/POLST**.

REV 04/2021 Page 1

Foomka Amarrada La Wareejin Karo ee loogu talagalay Daaweynta Nolosha-Joogteysa (POLST)

Foomka Amarrada La Wareejin Karo ee loogu talagalay Daaweynta Nolosha-Joogteysa (POLST) waxaa uu tilmaamo siiyaa dhakhaatiirta iyo shaqaalaha xaaladda caafimaadka degdegga ah inta lagu guda jiro xaaladda caafimaadka degdegga ah. Wuxuu sharxayaa daaweynta macmiilka uu doonayo iyo haddii macmiilka uu doonayo ama uusan doonayn Gargaarka Degdegga ah ee Dib Loogu Soo Celiyo Wadnaha iyo Neefsashada Istaagey (CPR).

Dadka qaba hal ama in ka badan oo ah jirrooyinka ba'an ama daba-dheeraada, ama kuwaasi oo ku jira marxaladaha ugu dambeeya jirro nolosha halis-gelinaysa waxay diyaarin karaan foomka POLST. Macmiilka (ama mas'uulkooda sharciga ah) iyo bixiyaha adeegga caafimaada in ay ka wada shaqeeyaan buuxinta iyo saxiixidda foomka.

Ogow haddii dadka aad taageerto ay haystaan foomka POLST, oo hubso in aad taqaanid halka uu yaalla sidaa daraadeed waxaad siin kartaa shaqaalaha xaaladda caafimaadka degdegga ah marka ay yimaadaan.

Raac habraacyada iyo siyaasadaha cidda aad u shaqeyso ee ku saabsan doorkaaga ka jawaabidda xaalada caafimaad degdegga ah ee loogu talagalay macmiilka haysta foomka POLST.

Muxuu loo-shaqeeyahaaga kaaga baahan yahay in aad sameyso marka macmiilka uu leeyahay xaalad caafimaad degdeg ah? Ka waran haddii qofku uu haysto foomka POLST?

Awaamiirta Horumarsan

Awaamiirta horumarsan waa dokumenti sharci ah oo sharxaya daryeelka caafimaadka dhimirka iyo midka jireed ee uu macmiilka u baahan yahay haddii aysan go'aamadan qaadan karin. Awaamiirta horumarsan ayaa gacan ka geysta hubinta kooxda daryeelka in ay taqanno iyo in ay raacdo rabitaannada macmiilka.

Xaaladda caafimaadka degdegga ah, waxaad u baahan tahay in aad ogtahay haddii macmiilka uu haysto foomka POLST ama awaamiirta horumarsan, halka ay yaallaan, oo sii kuwa ka soo jawaaba xaaladda caafimaadka degdegga ah.

Diiwaangeli oo Ka Soo Warbixi Xaaladaha Caafimaadka Degdegga ah

Ka-dib marka xaaladda caafimaad ee degdegga ah la xakameeyo, waxaad u baahan doontaa in aad diiwaangeliso waxa dhacey, waxa aad sameysay, iyo waxa ay natiijadu ahayd, waxaadna warbixintan u sheegtaa qofka ku habboon ee jooga goobaha daryeelka. Raac habraacyada iyo siyaasadaha cidda aad u shaqeyso ee loogu talagalay diiwaangelinta iyo soo sheegidda.

Sidee ayaad ugu diiwaangelinaysaa uguna sheegaysaa xaaladaha caafimaadka degdegga ah cidda aad u shaqeyso.

Xaaladaha Degdegga ah ee Dabka

Sida laga soo xigtay Maamulka Dab-damiska Mareykanka, waxyaabaha caamka ah ee keena dabka ka kaca guryaha sanadkii 2021 in ay ahaayeen dabka wax lagu karsado, dabka la kulaysto dabka aan ula-kaca ahayd ama taxaddar la'aanta ku yimaada, iyo dabka ka dhasha korontada. Dadka waaweyn waxaa ay halis sare ugu jiraan in ay dabka ku dhintaan. Haddii uu dab kaco, macaamiisha waxaa ay u baahan doonaan caawimaadaada si ay bedqab u siiyaan.

U-diyaar-garowga Xaaladda Degdegga ah ee Dabka

Haddii aad ka shaqeysaan guriga qoyska qaangaarka ah, xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada ama xarunta adeegyada la wanaajiyey, loo-shaqeeyahaaga wuxuu qaban doonaa carbis joogto ah si loo qaato tababbarka waa la sameynayo lacala hadduu dab kaco. Carbisyadan si dhab ah u qaado – nafaf ayay badbaadiyaan.

Haddii aad macmiilka ku taageerto gurigiisa, waa in aad garaneyso qorshaha daadgureynta macmiilka, dhabbaha daadguraynta ee ugu wanaagan ee gurigooda, iyo cinwaankooda iyo jidkooda. Macluumaadkan waxaa laga heli karaa qorshaha adeegga macmiilka.

Waa maxay jadwalka carbiska dabka ee cidda aad u shaqayso?

____

____

____

____

____

Baro Sida Loo Adeegsado Dab-damiyaha

Dab-damiyaha ayaa looga baahan yahay dhammaan guryaha qoyska qaangaarka ah, xarumaha xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada iyo xarumaha adeegyada la wanaajiyey. Haddii aad ka shaqeyso guriga macmiil, ku dhiirrigeli in uu helo dab-damiye haddii uusan guriga mid lahayn. Dab-damiyaha ay horey kaga qoran tahay "ABC" wuxuu damin doonnaa dhammaan noocyada dabka ku lugta leh alwaaxa/warqadda, saliidda/garaasiyada iyo korontada.

Ereyga **P.A.S.S.** ayaa kaa caawinaya in aad xusuusato tallaabooyinka isticmaalka dab damiyaha.

P = Pull (Jiid)	Si toosan u qabo dab-damiyaha oo jiid biinka laga furo (ring pin), iyada oo la furayo ningaxa caaga ah.
A = Aim (Ku Aaddi)	Gadaal uga duruq dabka, ku aaddi salka dabka kuu dhow.
S = Squeeze (Tuuji)	Adiga oo dab-damiyaha si toosan u hayo, isku tuuji gacan-qabsiyada si aad u soo saarto.
S = Sweep (Xaaq)	Min dhinac ilaa dhinac ugu xaaq, adiga oo ku buufinaya waxyaabaha ku jira dab-damiyaha salka dabka.

Marka dabka uu damo, daawo si aad u xaqiijiso in uu dansan yahay. Ka daadguree dadka oo dhan goobta oo hawo sii goobta waxyar ka-dib isticmaalka dab-damiyaha.

Diyaar-garowga ayaa nafaf badbaadiya.

Wax-ka-qabashada Dabka

Haddii aad dab aragto, xusuusnow **R.A.C.E.** si ay kaaga caawiso in aad si ammaan ah oo sax ah ugaga jawaabto.

R = RESCUE (BADBAADI):	Jooji waxa aad qabaneyso oo macaamiisha badbaadi oo meel bedqab ah gee.
A = ALARM (QAYLO-DHAAN BIXI):	Qaylo-dhaanka(alaarmiga) yeeri. Tani waxay noqon kartaa soo jiididda qaylo-dhaanka dabka ama wacitaanka 911.
C = CONFINE (XADDID):	Xir dhammaan albaabada iyo daaqadaha aad sida ammaanka ah u gaari karto.
E = EXTINGUISH (DAMI):	Adeegso dab-damiye haddii ay ammaan tahay in sidaa la sameeyo.
AMA EVACUATE (DAAD-GUREE):	Goobta ka tag haddii dabku uu aad uga weyn yahay dab-damiyaha.

Digniin

- Marnaba biyo haku shubin dabka ka kaca dareeraha ama dufanka/garaasiyada. Biyuhu waxay keeni doonnaan dabka in uu faafo. Dabka ka bilowda dufanka ku dabool dheri daboolkiisa, shukumaan qooyan, khamiir, cusbo, ama isticmaalka dab-damiye.
- Marnaba biyo haku shubin dabka korontada ka dhasha. Waxaa ka qaadi kartaa shoog halis ah.
- Marnaba dib ha u galin dhismaha gubanaya si aad u badbaadiso xayawaan rabbaayad ah ama waxyaabo qiimo leh.
- Marnaba ha isku dayin in wax gubanaya ka bixiso qolka.
- arnaba ha u isticmaalin wiishka sida waddo dabka looga baxsado.

Haddii Dabku uu Kaa Hor-istaago in aad Meesha Ka baxdo

- Macmiilka la joog.
- Wac 911 ka-dibna u sheeg in aad meesha ku xanniban tahay.
- Joog qol albaabkiisu uu xiran yahay si aad xawaaraha dabka u yareyso.
- Ku uruuri dhar ama shukumaano meelaha daldaloola ee albaabada iyo hawo-siinta.
- Kulaylka iyo kor-u-kaca qiiqa. U dhowaaw dhulka halkaasi oo uu qiiqa ku yar yahay.

Qiiqu waa sun wuxuunna dad badan ku dillaa dabka guryaha ka kaca marka loo eego holaca.

Dabka Ka-dib

Guryaha qoyska qaangaarka ah, xarumaha xannaaneynta waayeelka iyo naafada, iyo xarumaha adeegyada la wanaajiyey waa in ay diiwaangeliyaan oo ay ka soo warbixiyaan dab kasta qaybta xallinta cabashooyinka. Raac siyaasadaha diiwaangelinta iyo ka soo warbixinta ee loo-shaqeeyahaaga.

Quwadda Korontada oo Tagta

Guryaha qoyska qaangaarka ah, xarumaha xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada, iyo xarumaha adeegyada la wanaajiyey waa in ay ku xiraan nal ama toosh loogu talagalay xaaladda degdegga ah dhammaan goobaha guriga.

Haddii macaamiisha ay mugdi ku jiraan, gaar ahaan habeenkii:

- Qaado waqti aad ku xaqiijinayso in dhammaan macaamiisha ay bedqabaan oo ayna la socdaan waxa dhacaya.
- Haddii korontadu ay xaafadda ka tagto, ka goo dhammaan kululeelayaasha korotada ku shaqeeya iyo qalaba kale si aad u yareyso baahida hore oo aadna uga ilaaliso matoorada waxyeellada suuragalka ah ee danabka (voltage) hooseeya.
- Kombiyuutarrada iyo qalaba kale ee danabka u nugul korontada ka saar si aad uga ilaaliso kor-u-kaca suuragalka ah marka quwadda korontada dib loo soo celiyo.
- Ilaali biyaha, gaar ahaan haddii isha biyuhu ay ceel tahay.
- Ha xirnaadaan albaabada, daaqadaha, iyo daahyada si aad kuleylka u xafido.
- Waxaad dhaafta hal nal oo "daaran" oo ku ogeysiiaya marka adeegga dib loo soo celiyo.
- Albaabada qaboojiyayaasha iyo firintijeerrada ha xirnaadaan. Haddii albaaba qaboojiyaha uu xiran yahay, qaboojiye buuxa ayaa cuntooyinka qaboojin kara laba maalmood.
- Si aad ah uga taxaddar khataraha dabka ka dhasha shumuca ama ilaha kale ee iftiina ee guban kara (looma oggola xarumaha xannaaneynta waayeelka iyo naafada).
- Marka guriga gudahiisa lagu adeegsanayo kululeelayaasha ku shaqeeya gaas cadaha, faynuusaha gaaska, ama shooladaha, joogto hawo-siinta si aad uga fogaato ururka qiiqa sunta ah (looma oggola xarumaha xannaaneynta waayeelka iyo naafada).
- Marnaba gudaha haku adeegsanin birjikooyinka gaaska ama dhuxusha. Waxaa ay soosaaraan kaarboon hal ogsaydh, oo ku dili karta.
- Haddii aad ka shaqeyso xarun matoor leh, baro sida loo shido iyo sida loo damiyo, iyo goobaha dhismaha ee uu matoorku daboolo.
- Macaamiisha qaarkood waxaa ay haysan karaan aalado caafimaad oo koronto adeegsada sida aaladaha kordhiya ribnaanta ogsijiinta, makiinadaha CPAP, sariiraha korontada iyo/ama joodariyo, iwm. Loo-shaqeeyahaaga/kormeerahaaga waa in ay qorshe yeeshaan oo wax looga qabanayo sida agabkan loo maareeyo marka ay korontadu baxdo.

Marka laga shaqeynayo guriga macmiilka:

- Ka diiwaangeli qalab kasta oo naf-joogteeya ee uu macmiilka u baahan yahay (haddii uu jiro) shirkadda bixisa adeegga korontada.
- Ku dhiirrigeli macmiilka in uu tixgeliyo soo iibsashada matoor ama in uu oggaado halka mid laga soo kireysto haddii ay u baahan yihiin qalab naf-joogteeya ee koronto u baahan. Hay lambarrada telefoonka meelaha matoorada laga soo kireysto haddii macmiilka uusan mid soo iibsan karin.
- Meel ku dheji lambarka telefoonka shirkadda korontada degaanka ee macmiilka ee loogu talagalay sheegidda quwadda korontada ee tagta/baxda ama wararkii ugu dambeeyaya ee korontada tagtey.
- Haddii macmiilku uu haysto alaab furaha garaashka oo koronto u shaqeeya, baro sida koronto la'aan albaabka loo furo.
- Macmiilka ku dhiirrigeli in uu helo il kulayl kale iyo sahayd shidaal.
- Haddii guriga macmiilka uu yahay guriga kaliya ee aan koronto lahayn, eeg sanduuqa yar ee fiilooyinka korontada ama looxa damiyaha ama jabiyaha wareegga korontada.
- Dami qalabka korontada ku shaqeeya ee waaweyn ka hor inta aadan beddelin fiyuusyada ama dib u hagaajinta mareegga.

Marnaba guriga gudahiisa haku adeegsanin kululeelayaasha ama shooladaha dhuxusha ama gaaska ku shaqeeya. Waxaa ay soosaaraan kaarboon hal ogsaydh, oo ku dili karta.

Daad-gureynta

Waxaa jiri kara waqtiyo macaamiisha loo baahan yaay in laga daad-gureeyo dhismaha iyadoo ay sabab u tahay cimilo-gooree xad-dhaaf ah, musiibooyin dabiici ah, ama xaalado kale oo degdeg ah. In macaamiisha loo saaro si ammaan ah oo degdeg ah waxaa ay u baahan tahay in horey loo sii qorsheeyo.

Haddii aad u shaqeyso xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada, guriga qoyska qaangaarka ah, ama xarunta adeegyada la wanaajiyey, loo-shaqeeyahaaga waxaa uu yeellan doonaa qorsheyaal daadgurayn. Qorsheyaasha waxaa ay taxi doonnaan waxa la sameynayo haddii macaamiishu ay u baahan yihiin in ay u wareegaan qayb kale oo dhisaa ah, meel ammaan ah oo dhismaha bannaankiisa ah, ama in ay gebi ahaan u wareegaan meel kale oo gaar ah. Mas'uuliyadaadu waa in aad oggaataa qorshaha dadka aad taageerto iyo in aad qaybtaada sameyso marka uu waqtigu yimaado.

Macaamiisha ku nool gurigooda waxaa ay ku yeellan karaan qorshe daad-gureyn heshiiskooda adeegga. Haddii macmiilku uusan lahayn qorshe daadgurayn oo gurigooda loogu talagalay, kala hadal macmiilka iyo/ama xubnaha kale ee kooxda daryeelka qorsheynta iyo sida aad macmiilka uga caawin karto in si ammaan ah loo daadgureeyo haddii ay lagama maarmaan tahay.

Hubso in aad taqaanid qorsheyaasha loogu talagalay daadgureynta xaaladda degdegga ah ee halka aad ka shaqeyso.

Halkee ayaad ka heli kartaa qorsheyaasha daadguraynta macmiika ee goobta shaqadaada?

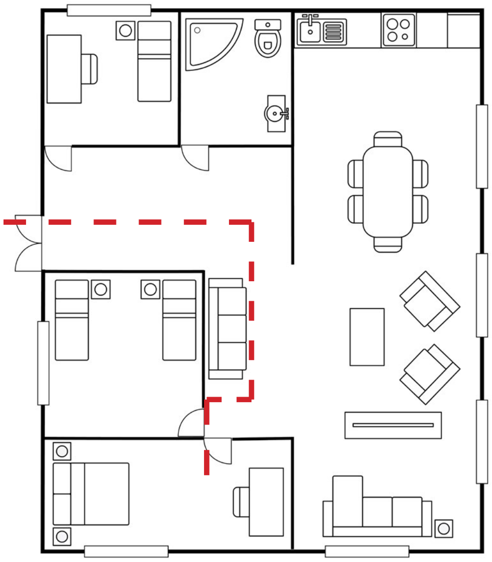
____

____

____

____

____



U-diyaar-garowga Musiibooyinka Dabiiciga ah

Musiibooyinka dabiiciga ah ayaa digniin la'aan dhici kara waxayna halis weyn ku noqon karaan adiga iyo macmiilka. Habka ugu wanaagsan ee lagu bedqabayo xilliga musiibada dabiiciga ah waa in la yeesho qorshe iyo in la diyaariyo sahayda xaaladaha degdegga ah.

Sahayda Xaaladaha Degdegga ah

Sahadya xaaladaha degdegga ah waxaa ay dadku u oggolaanayaa in ay caawimaad la'aan noolaadaan lacala haddii ay dhacaan xaalado degdeg ah. Sahayda xaaladaha degdegga ah waa in la heli karaa haddii aad ka shaqeyso guriga qoyska qaangaarka ah, xarunta xannaaneynta waayeelka iyo naafada, ama xarunta adeegyada la wanaajiyey. Ogow halka sahayda xaaladda degdegga ah ay ka yaallaan goobta aad ka shaqeyso.

Haddii aad taageerto macmiil gurigiisa jooga, ku dhiirrigeli macmiilka in uu haysto xirmada sahayda xaaladda degdegga ah oo la heli karo.

Dhul-gariirro

- Inta uu dhulgariirka jiro, bedqabkaaga ilaali oo caawi macmiilka marka gariirka uu joogsado. Waa in aad:
- Dhismaha gudahiisa joog, gabbaad ka dhig miis hoostiisa, oo meel qabso.
- Ka fogow daaqadaha, armaajooyinka culus, iskafaalooyinka buugaagta, ama muraayadaha guriga kala qaybqaybiya.
- Marka gariirka uu joogsado, dhismaha ka bax. Ha isku-dayin in aad qaad qof si xun u dhaawacmey haddii ay khatar degdeg ah ugu jiraan dhaawac dheeraad ah mooyaane.
- Haddii aad bannaana joogtid: istaag meel ka fog dhismayaasha, geedaha, ama telefoonka iyo fiilooyinka korontada.
- Haddii aad wado saaran tahay: gaariga ka dheree buundooyinka korkooda la maro ama kuwa hoostooda la maro. Gaariga ku dhex jir.

Xaaladaha Degdegga ah ee Cimilo-gooreedda

Xaaladaha degdegga ah ee cimilo-gooreedda la xiriira waxaa laga yaabaa in ay ku siiyaan ama in aysan digniin ku siinin. Xaaladaha cimilo-gooreedda ee sababa xaalad degdeg ah waxaa ka mid ah dabaylo sare, roob xad-dhaaf ah, kulayl aad ah, hillaaca, iyo fatahaadda. La soco digniinaha cimilo-gooreedda degaanaaga oo raac digniino ama hagid kasta ee ka timaada maamullada degaanka.

Kulaylka Aadka ama Xad-dhaafka ah

Heerkulka Washington ayaa kor u kacaya, iyadoo dhacdooyinka kulaylka daranna (ka badan 90°F / 32°C) ayaa noqonayaan kuwo aad u badan. Kulaylka daran wuxuu keeni karaa jirro iyo dhimasho. Wuxuu si gaar ah khatar ugu yahay dadka waaweyn, leh dhibaatooyin caafimaad, ama qaata daawooyinka qaar.

Ku caawi dadka aad taageerto in ay dareemaan qabow iyo fuuq-celin. Isticmaal hawo qaboojiyeyaal haddii la heli karo oo ka dheeraw qorraxda. Mareegtada degmadaada waxaa laga yaabaa in ay ku jiraan liiska xarumaha qaboojinta ama dhismayaal hawo-qaboojiye leh, sida maktabado, halkaasi oo uu macmiilka tagi aro haddii heerkulku guriga gudahiisa uu aad u kululaado.

Macaamiisha ka eeg calaamadaha jirrada kulaylka la xiriirta. Xilliga uu jiro kulaylka aadka ama xad-dhaafka ah, ka eeg astaamahan xaaladaha degdegga ah ee caafimaadka:

- Heerkulka jirka ee sarreeya (ka badan 103°F)
- Maqaar kulul, guduudan, qallalan, ama qoyaan leh
- In aanu dhididin xitaa haddii uu kulayl jiro
- Wadne garaac degdeg ah, oo xooggan
- Bilaabashada lama-filaanka ah ee jahwareerka ama jahwareer ka sii daraya

Marnaba haka tagin qof ama xayawaan rabbaayad oo ku jira gaariga maalmaha ay qorraxdu jirto, ee diirran.

Musiibooyinka Kale ee Dabiiciga ah

Dhacdooyinka folkaanada, dab-duureedka, iyo sunaamida waxaa ay macaamiisha ku qasbi karaan in la daadgureeyo. Ogow dhacdooyinka suuragalka ah in ay ka dhacaan degaankaaga oo la soco digniinaha xaaladda degdegga ah.

Ka eeg weather.gov/alerts digniinaha cimilo-gooreedda.

Ka eeg ready.gov/disability macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan u diyaar-garowga musiibooyinka.

C

Gebaggebo…

Yoolkaaga ka shaqaalaha daryeela muddada-dheer ahaan waa in aad kor-u-qaado madax-bannaanida iyo wanaagga dadka aad taageerto, iyadoo madax-bannaanida dhabta ah iyo wanaaggaba ay kaliya suuragal ka yihiin deegaanka ammaanka ah. Bedqabka maalinta oo dhan maanka ku haay. Hawl ama xaalad kasta, is-weyddii sida loo yareeyo halisaha oo si aad ammaan u ah u samee. Caawimaad weyddiiso haddii aad u baahan tahay. Iska-jir khataraha bedqabka oo dadka kale kala shaqee in ay hagaajiyaan. Waxay badanaa qaadaneysaa oo kaliya dhowr daqiiqo oo dheeraad ah maalin kasta si aad ugu bedqabto uguna caafimaadqabto shaqadaada.

Waqti kasta ee aad meesha ka saarto ama aad yareyso walaaca bedqabka, ka hortag dhaawaca, ka fogow shilka, jooji caabuqa, ama si taabogal ah ugu jawaab xaaladda degdegga ah, waxaad yareynaysaa xanuunka, cabsida, walaaca, iyo dhibaatada ay u keentay adiga ama dadka kale ee daryeelkaaga ku jira.

Shaqaalaha daryeelka muddada-dheer ahaan, waxaad si dhab ah isbeddel ugu sameynaysaa nolosha dadka kale maalin kasta. Ku faan waxa aad sameyso si aad u ilaaliso bedqabka iyo wanaagga dadka aad daryeesho.

Bedqabku adiga ayuu kugu xiran yahay!

Lifaaqa A: Qorshe Hawleedka Xaaladaha Degdegga ah ee Daryeelka Guriga

(Macmiilka iyo daryeelaha waa in ay qorshahan isla-diyaariyaan ka-dibna ay u dhejiyaan aa daabacaan telefoonka dhinaciisa)

Magaca loo-shaqeeyaha: ______________________________ Taariikhda: ____________

1. XAALADAHA DEGDEGGA AH- NAFTA HALIS-GELINAYA – WAC 9-1-1 U sheeg lambarka aad ka soo wacayso

Cinwaanka Guriga: ____

____

____

____

____

Isgoys Weyn: ______________________________

Jihada Guriga marka Isgoyska laga soo tago: ______________________________

2. XAALADAHA DEGDEGGA AH- AAN-NAF HALIS-GELINAYNIN: Qor liiska lambarradan degaanka ee soo socda

Waaxda Gargaarka Degdegga ah/Dabka: ______________ Dhakhtar: ______________

Isbitaalka: ______________ Gaadiidka Gurmadka Degdegga ah: ______________

Booliska: ______________ Waaxda Xakameynta Sunta: ______________

Meel kale: ____

3. DAADGURAYNTA GURIGA Meeshan bannaan ku samee meegaarka ama sawir-gacmeedka guriga ka-dibna muuji halka ay ku yaallaan meelaha laga baxo. Sawir fallaaro muujinaya waddooyinka baxsashada. Haddii uu dab ka kaco, bannaanka u baxa adiga iyo qofka aad taageerto.

4. GOOBAHA DIB-U-DEGIDDA KU-MEELGAARKA AH Tax liiska goobaha kale ee la aado marka guriga uusan ammaan ahayn.

Magaca:________________________________ Telefoonka: ________________

Cinwaanka: ____

____

____

____

Magaca:________________________________ Telefoonka: ________________

Cinwaanka: ____

____

____

____

5. QALABKA BEDQABKA- Waaxda dabka waxaa ay kaa caawin kartaa macluumaadka rakibaadda.

Dab-damiyeyaasha: ____________________ Qaylo-dhaan Ka Diga Dabka: ____________________

6. QALABKA KALE EE XAALADDA DEGDEGGA AH - Aqoonso goobta xirmada gargaarka degdegga ah, busteyaasha, cunto iyo biyo, toosh, raadiye iyo qalabka kale ee xaaladda degdegga ah.

Goobta: ____

____

____

____

____

Lifaaqa B: Liisto-hubineedda Khatarta Bedqabka

Tababbarkan waxaa looga hadley mowduucyo badan. Waxaad eegi kartaa bedqabka naftaada iyo goobtaada shaqada adiga oo buuxinaya liisto-hubineeddan. Haddii aad aragto shay aadan calaamadeyn karin, dib-u-eeg tababbarkan, ama la hadal kormeerahaaga haddii aad qabto su'aalo ama walaacyo.

Bedqabka Shaqada

- ☐ Waxaan ka fikiraa bedqabka hawl kasta, deegaanka, iyo xaaladda.
- ☐ Waxaan si ammaan ah macmiilka uga caawin karaa dhaqdhaqaaqa aniga oo aan gacanteyda ku qaadin ama waxyeelayn aniga ama macmiilka.
- ☐ Waxaan garanayaa sida aan si bedqab ah ugu dhaqaajin karo walxaha aniga oo aan iswaxyeelayn.
- ☐ Waxaan xirtaa kabo aan lagu simbiriirixin iyo dhar aan aad iigu dhaganeyn ama aan iga weynayn.
- ☐ Waxaan gaari u wadaa si ammaan ah aniga oo xiran suunka kursiga gaariga oo aan wax kalena ku mashquulsanayn.
- ☐ Waxaan garanayaa sida ammaanka ah ee loo adeegsado jaranjarrada.

Dhicitaannada Macmiilka

- ☐ Waxaan garanayaa taariikhda dhicitaannada macmiilka.
- ☐ Waxaan garanayaa waxyeellooyinka soo raaca daawada macmiilka.
- ☐ Waxaan garanayaa arrimaha halista la xiriirta caafimaadka ee uu macmiilka qabo ee dhicitaanka.
- ☐ Macmiilka wuxuu xirtaa ookiyaale iyo qalabka kaaba maqalka.
- ☐ Macmiilku wuxuu xirtaa kabo taageero leh oo aan lagu simbiriirixin, oo dharkoodana aad uma dheera ama uma dabacsana.
- ☐ Dhulka musqusha qubeyska waa la qalajiyaa.
- ☐ Musqulaha qubeyska waxaa ay leeyihiin biro la qabsado iyo kursiga lagu qubeysto.
- ☐ Waxaa qubeyska yaalla derimo aan lagu simbiriirixoonin.
- ☐ Jidadka lagu lugeeyo ee bannaanka waa kuwo iftiin fiican leh, aan isku-dhexyaacsanayn, oo biyaha, barafka, ama saliid isla-markiiba laga nadiifiyo.
- ☐ Marinnada iyo dhulalka gudaha ah waxaa laga baneeyay isku-dhexyaacsanaanta, iyadoo fiilooyinka nalka, xiriiriyaha korontada iyo kuwa telefoonkana aysan oolin halka ay dadku maraan.
- ☐ Roogagga waa la qaadey ama derin aan lagu taraarixin oo koolo laba-dhinacle ah lagu dhejiyay.
- ☐ Geesaska roogga ma duf-rifmin oo hoos ayaa hadba sida loo baahdo loo geliyaa.
- ☐ Jaranjarrooyinka waa kuwo gacan-cuskad leh oo si fiican u iftiimaya.
- ☐ Guriga oo dhan waxaa uu leeyahay iftiin habboon.
- ☐ Agabka waxaa si ammaan ah loogu kaydiyaa joog habboon.
- ☐ Waxaan garanayaa sida si ammaan ah looga caawin karo macmiilka in uu dhul gaaro haddii uu dhacayo.
- ☐ Waxaan garanayaa siyaasadda cidda aan u shaqeeyo ee ku saabsan waxa ay tahay in aan sameeyo marka macmiilka uu dhaco.

Xakameynta Caabuqa

- ☐ Waxaan sameeyaa nadaafadda gacanta ugu yaraan 20 ilbiriqsi ka hor iyo ka-dib hawl ama macmiil caawinta.
- ☐ Qalabka Is-ilaalinta ee Shakhsiga (PPE) oo igu filan ayaan u heli karaa hawlaha la igaaga baahan yahay.
- ☐ Waxaan adeegsadaa gacmo-gashiyada mar-adeegsadka mar kasta ee aan taabto dhiig ama dheecaannada kale ee jirka.
- ☐ Waxaan garanayaa oo aan raacaa siyaasadda cidda aan u shaqeeyo ee ku saabsan af-xir xirashada.
- ☐ Weelasha waxyaabaha afka leh lagu rido ama weelal caaga ah, adag, waara, ama xiran ayaa la heli karaa haddii loo baahdo.
- ☐ Waxaan ka fogaadaa taabashada waxyaabaha afka leh waxaanna garanayaa sida ammaanka ah ee looga takhaluso.
- ☐ Waxaan garanayaa sida ammaanka ah ee loo nadiifiyo dhiigga iyo dheecaannada kale ee jirka iyo jeermis-dilka goobta.
- ☐ Waxaan garanayaa oo aan raacaa siyaasadda cidda aan u shaqeeyo ee ku saabsan ka takhalusidda wasakhda fadareysan.
- ☐ Waxaan wacaa cidda aan u shaqeeyo ama kormeeraheyga waxaanna u sheegaa haddii aan guriga joogayo marka aan xanuunsanahay.

- [ ] Waxaan mar kasta wacaa cidda aan u shaqeeyo ama kormeeraheyga sida ugu dhaqsiyaha badan ee aan u oggaado in aan shaqada imaan karin.
- [ ] Waxaan garanayaa sida loo soo sheego jirrada macmiilka iyo cidda ay tahay in loo sheego.

Wadahadal

- [ ] Waxaan garanayaa cidda aan kala hadlaayo walaacyada bedqabkeyga.
- [ ] Haddii aan saxo khatar bedqab, ama aan arko khatar bedqab oo aan sixi karin, waan soo sheegayaa.
- [ ] Waxaan si wax-ku-ool ah ula hadli karaa macmiilka. Si taxaddar leh ayaan iyaga u dhageystaa waxaanna hubiyaa in aan fahmo.
- [ ] Waxaan ka jawaabi karaa su'aalaha macmiilka ama waxaan soo heli karaa jawaabaha.
- [ ] Waxaan aqaanaa xubnaha kale ee kooxda daryeelka macmiilka waxaanna iyaga ula hadli karaa si wax-ku-ool ah.
- [ ] Waxaan garanayaa oo aan raacaa siyaasadaha iyo habraacya cidda aan u shaqeeyo ee ku saabsan diiwaangelinta iyo ka warbixinta.

Bedqabka Guriga

- [ ] Waxyaabaha afka leh sida wareegga sariirta cad jilicsan oo dhowris ah ayaa lagu dahaaray.
- [ ] Tubbooyinka ogsijiinta waa kuwo fidsan, oo aan qallooc lahayn, kana dheer marinnada lagu socdo.
- [ ] Ma jiro qiiq/sigaar lagu cabbo, hollac furan, ama walxo si fudud u guban kara oo u dhow marka ogsijiinta la adeegsado.
- [ ] Haddii macmiilka uu sigaar cabbo, waxay sigaarka u cabbi karaan si ammaan ah.
- [ ] Haddii macmiilku uu sigaar cabbo laakiin uusan si ammaan ah sigaar u cabbi karin, waxaa jira qorshe lagu xaqiijinayo in ay bedqabaan.
- [ ] Qoryaha ama hubka kale ayaa si ammaan ah loo kaydiyaa.
- [ ] Waxaan garanayaa sida looga jawaabo hab-dhaqanka gardarada ama rabshada leh.
- [ ] Waxaan haystaa taageerada aan u baahanahay ee iga caawinaysa in aan ka jawaabo hab-dhaqanka gardarada ama rabshada leh.
- [ ] Waxaan ammaan ku dareemaa goobta shaqadeyda.
- [ ] Qalabka caafimaadka waa mid si fiican u shaqeeya oo si habboon loo kaydiyay.
- [ ] Guriga ma lahan cayayaan ku habsadey iyo wasakh xayawaan.
- [ ] Xayawaannada waa la xakameeyay.
- [ ] Daawooyinka iyo kiimikooyinka waa kuwo si sax ah loo calaamadeeyay oo loo kaydiyay.
- [ ] Ma jiraan qalab guriga ama xargaha xiriiriyaha oo bannaanka yaalla ama fiilooyin koronto go'ay oo la adeegsado.
- [ ] Waxaan garanayaa sida biyaha loo xiro lacala haddii musqusha ay buux-dhaafto.
- [ ] Dab-damiyeyaasha waa kuwo diyaar ah oo la heli karo lana dayactiro.
- [ ] Qaylo-dhaan ka diga dabka waa kuwo shaqeeya waxaanna loo sameeyay jadwalka beddelidda bateriyada oo la joogteeyay.

Xaaladaha degdegga ah

- [ ] Waxaan garanayaa halka aan ka helayo qorshayaasha musiibada iyo xaaladda degdegga ah ee cidda aan u shaqeeyo oo dib-u-eegis ayaan ku sameeyay.
- [ ] Waxaan aqaanaa waxa ay shaqadeydu tahay xilliga musiibada, daadguraynta, ama xaaladda degdegga ah.
- [ ] Waxaan aqaanaa astaamaha xaaladda degdegga ah ee caafimaadka.
- [ ] Waxaan garanayaa siyaasadaha iyo habraacyada cidda aan u shaqeeyo ee ku saabsan waxa ay tahay in aan sameeyo marka ay timaado xaalad degdeg ah oo caafimaad.
- [ ] Waxaan garanayaa halka ay yaallaan foomka POLST iyo awaamiirta horumarsan ee macmiilka lacala haddii ay xaalad degdeg ah dhacdo.
- [ ] Waxaan garanayaa cinwaanka iyo isgoyska ugu dhow ee goobta aan ka shaqeeyo, ama macluumaadkan waa ay sahlan tahay in laga helo xaaladda degdegga ah.
- [ ] Haddii macmiilka(macaamiisha) aan taageero ay leeyihiin qorshe hawleedka xaaladda degdegga ah, dib ayaan u eegay waanna fahmay.
- [ ] Waxaan garanayaa sida loo adeegsado dab-damiyaha.
- [ ] Waxaan garanayaa sida loo dambiyo dabka ka kaca dufanka/garaasiyada.
- [ ] Waxaan garanayaa sida uu macmiilku ku helayo iftiin iyo kulayl haddii ay quwadda korontada tagto.
- [ ] Marnaba guriga gudahiisa kuma adeegsanayo kululeeyaasha ama shooladaha dhuxusha ama gaaska ku shaqeeya.
- [ ] Waxaan aqaanaa astaamaha jirrooyinka kulaylka la xiriira.

- [ ] Waxaan aqaanaa sida macmiilka loo qaboojiyo xilliga uu kulaylka aadka ama xad-dhaafka ah jiro.
- [ ] Waxaan aqaanaa astaamaha hoos u dhaca heerkulka jirka ama dhaawaca qabowga.
- [ ] Waxaan garanayaa sida ammaanka ah ee macmiilka diiramaad loo siiyo.
- [ ] Waxaa jira sahay xaaladda degdegga ah oo ina taageeraysa lacala haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah ama musiibo.
- [ ] Waxaan garanayaa qorshaha daadguraynta ee loogu talagalay goobta shaqadeyda waxaanna ku soo tababbartey, haddii la dabaqi karo.
- [ ] Waxaan la socdaa dhacdooyinka cimilo-gooreedda iyo digniinaha musiibada.

Qoraallo:

Mahadnaq

Manhajkan ayaa la diyaariyey iyadoo la adeegsanayo jawaab-celin iyo aragti laga soo ururiyey khuburro ku xeel-dheer mowduuca, daneeyeyaal, macallimiin, iyo bah-wadaagta qabaa'illada, iyo ka-qaybgalayaasha adeegga ee guud ahaan gobolka. Ma diyaarin karin manhajkan la'aanta khibradooda, waxaanna aad iyo aad ugu mahadcelineynaa taageeradooda xamaasadda leh ee ay u hayaan bedqabka macmiilka.

Horumarinta Manhajka

Samuel Cooke, Nakh-shadeeyaha Wax-dhigista
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Waayeelida ee DSHS

Qorayaasha ka-qaybqaatey

Jessica Baker, Waxbarashada iyo
Daryeelka Cudurka Sonkorowga
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Ashley Beckley, Maamulaha Barnaamijka CRSB
Learning Solutions
Maamulka Naafonimada Koritaanka ee DSHS

Julie Boghokian, Maamulaha Barnaamijka Tababbarka
Catholic Community Services of Western Washington

Brenna Botsford, Takhasuslaha Taageerada &
Waxbarashada
Golaha Guriga Qoyska Qaangaarka ah

Adora Brouillard, Maamulaha Qaybta Tababbarada
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Melissa Brunton, Maamulaha Barnaamijka
Tababbarka ee Regulatory QA
Residential Care Services
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Frank Buchanan, Xubin Ka Tirsan Kooxda
Waayo-aragnimada Adeegga

Mary M Campbell, Maamulaha Barnaamijka Kheyraadka
iyo La-Talinta Dadka Maqalka Ku Adag Yahay
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Brenda Carlstrom, Xubin Ka Tirsan Kooxda
Waayo-aragnimada Adeegga

Stephany Castilleja, Maamulaha Barnaamijka
Regulatory QA – Adeegyada Daryeelka Degaanka
ee Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

David Chappell, Maamulaha Barnaamijka
Siyaasadda iyo Tayo Hubinta
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Earnest Covington III, Agaasime
Xafiiska Dhegoolayaasha iyo Kuwa
Maqalka Ku Adag Yahay
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Kenny Davis, Maamulaha Qaybta Tababbarka Degaanka
Maamulka Naafonimada Koritaanka ee DSHS

Marla Emde, Takhasuslaha Ka Hortagga
Dhaawaca Qarracan/EMS/
Tayo Hubinta Nidaamyada Caafimaadka
Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington

Arielle Finney, Maamulaha Barnaamijka Siyaasadda
Xarunta Xannaaneynta Waayeelka iyo Naafada
Residential Care Services
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Jackie Fry, Maamulaha Barnaamijka ee Qaybta Tababbarada
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Robin Gibson, Agaasimaha Adeegga
Long Term Care Catholic Community Services
of Western Washington

Stacy Graff, Maamulaha Horumarinta
Cudadda Shaqaalaha
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Barbara Hannemann, Madaxa Xafiiska,
Barnaamijyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Huy Ho, Maamulaha Barnaamijka
Tababbarka ee Regulatory QA
Residential Care Services
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Colleen Jensen, Maamulaha Barnaamijka
Siyaasadda Guryaha Qoyska Qaangaarka ah
Residential Care Services
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Drew Kertzman, Takhasuslaha Farsamada
Caafimaadka iyo Bedqabka
Qaybta Caafimaadka iyo Ammaanka ee Shaqada
Waaxda Shaqaalaha iyo Warshadaha
ee Gobolka Washington

Saira Khan, Maamulaha Barnaamijka
ee Qaybta Tababbarada
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Christine Kubiak, Maamulaha Barnaamijka
Kalkaalisada Caafimaad ee Regulatory QA
Residential Care Services
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Allison Lally, Takhasuslaha Hawlgallada
Brookdale Senior Living

Larissa Lewis, La-taliyaha Kalkaalisada
Caafimaadka Shaqada, Cudurrada Faafa
Waaxda Shaqaalaha & Warshadaha
ee Gobolka Washington

Suzanne Mannella, Maamulaha Barnaamijka
Xafiiska Dhegoolayaasha iyo Kuwa
Maqalka Ku Adag Yahay
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Stephanie Marko, Takhasuslaha Barnaamijka
Ku-negaanshaha iyo Shaqaalaha Cududda Horumarinta
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Kristine Mazulo, Takhasuslaha Kala-guurka iyo
Tababbarka ee CRSB
Maamulka Naafonimada Koritaanka ee DSHS

Vicki McNealley, Agaasimaha Xarunta Xannaaneynta
Waayeelka iyo Naafada, Ururka Daryeelka Caafimaadka
ee Washington

Cheryl Miller, Agaasimaha
Adeegyada Qoyska iyo Carruurta
Qabiilka Port Gamble S'Klallam

David Minor, Isuduwaha Sanduuqa iyo Golaha TBI
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Nicole Moon, La-taliyaha Sii Wanaajinta Tayada
Caafimaadka Habdhaqanka
Residential Care Services
KOOXDA TAAGEERADA CAAFIMAADKA HABDHAQANKA
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Christine Morris, Madaxa Xafiiska
Qaybta Horumarinta Shaqaalaha, Wadahadalka iyo Tababarka
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Marlo Moss, Kalkaaliyaha Caafimaad ee Ka Hortagga
Caabuqa
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Faduma Mursal, Agaasimaha Tababbarka,
Washington Care Academy

Angela Nottage, Maamulaha Qaybta NPI
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Julie Peters, Maamulaha Barnaamijka
Tababarka Tayo Xaqiijinta,
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Isaac Peterson, Xubinka Kooxda
Waayo-aragnimada Adeegga

Kerry Reetz, Maamulaha Barnaamijka
Tababbarka Regulatory QA
Residential Care Services
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Angela Regensburg, Maamulaha Barnaamijka, Qaybta
Tababarka Manhajka Gaarka ah iyo Tayo Xaqiijinta
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

AJ Roberts, Maamulaha Regulatory QA – CCRSS/ICF
Residential Care Services
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Lisa J. Robbe, Qareenka the DD Ombuds
U-doodaha Xuquuqda Naafonimada Koritaanka
ee Gobolka, Xafiiska Spokane

Manny Santiago, Agaasimaha Fulinta, Guddiga LGBTQ
ee Gobolka Washington

Jes Shabatura, Nakhshadeeyaha Wax-dhigista
iyo Horumariyaha Tababbarka
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Michael Sheehan, Maareeyaha Qaybta; Horumarinta
Tabababarka iyo Maareynta Barashada
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Crissy Smith, Kobciyaha Waxbarashada
Elektarooniga ah (eLearning)
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

John Stebbins, Adeegyada Farsamo
Qaybta Caafimaadka iyo Ammaanka ee Shaqada
Waaxda Shaqaalaha iyo Warshadaha ee Gobolka
Washington

Barbara Thomas, Maamulaha Barnaamijka ee
Regulatory QA – Bulshada
Residential Care Services
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Robin VanHyning, Aasaasaha, Milkiilaha,
Agaasimaha Tababbarka
Shirkadda Tababarka Daryeelka Caafimaadka
ee Cornerstone, LLC

Sarah Verhei, Kaaliye Xafiis 3
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo
Waayeelida ee DSHS

Mary Yakawich, Kormeeraha La-talinta
Nadaafadda Warshadaha
Waaxda Shaqada iyo Warshadaha ee Gobolka Washington

Zya Williams, Xubinka Kooxda Waayo-
aragnimada Adeegga

Macallinka Tijaabada ah

Dave Foltz, Macallinka Kaaliyaha Daryeelka Guriga
La-taliyayaasha Rythm Senior Living

Tifaftiriddii iyo Nakhshadeynta Muuqaal Shaxeedka ee Kama-dambeysta ah

Cheri Huber, Maaulaha War-isgaarsiinta Muuqaalka
Xafiiska Hal-abuurka, Istiraatiijiyadda, iyo War-isgaarsiinnada Muuqaalka
Xafiiska Xoghaynta
DSHS

Jessica Nelson, Maamulaha Xiriirka Warbaahinta
Xafiiska War-isgaarsiinta iyo Arrimaha Dowladda
Xafiiska Xoghaynta
DSHS

Helidda Dokumentiga

Crissy Smith, Kobciyaha Waxbarashada Elektarooniga ah (eLearning)
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer iyo Waayeelida ee DSHS

Samuel Cooke, Nakh-shadeeyaha Wax-dhigista
Adeegyada Guriga iyo Bulshada
Maamulka Taageerada Muddada-Dheer
iyo Waayeelida ee DSHS

Sawirrada Waxaa Iska leh

Dhammaan sawirrada waxaa loo adeegsadaa si waafaqsan shatiyada caadiga ah ama qandaraasyada Microsoft 365, Adobe Stock, Getty Images ama DSHS. Sawirrada daryeelaha iyo macaamiisha gobolka Washington ayaa oggolaanshahooda lagu adeegsadaa. Sawirrada qaarkood ayaa la tifaftiray iyadoo la adeegsanayo qalabka Adobe generative AI tools:

- Bogga 16aad - suunka kursiga ayaa lagu darey daraawalka.
- Bogga 18aad - shabaq dheeraad ah ayaa lagu darey aaladaha gacansiinta.
- Bogga 30aad - gacmo-gashiyo lagu darey gacmaha daryeelaha.

Sawirrada tababbarkan dib looguma adeegsan karo ujeeddo kale.

Nagala Soo Xiriir

Haddii aad qabto su'aalo, walaacyo ama soo-jeedimo ku saabsan buuggan, fadlan nagala soo xiriir TCDUTrngDev4@dshs.wa.gov.

Hagayaasha Cududda Shaqaalaha Daryeelka Muddada-Dheer wuxuu ku siin karaa macluumaad iyo hagid loo marayo hannaanka lagu noqonaya Home Care Aide (Kaaliyaha Daryeelka Guriga) la aqoonsan yahay oo mushaar la siiyo. Si aad caawimaad u hesho, farriin u dir Hagaha degaankaaga adiga oo u marsiinayo mareegtada: caregivercareerswa.com ama email caregivercareerswa@dshs.wa.gov.

Ogow

Ogow

DSHS
WASHINGTON STATE
Department of Social
and Health Services

DSHS SM 22-1963 Somali