

Baasaboorka Uurkayga by



Si aan u qaado meel kasta oo aan tago

**Faahfaahinta bixiyaha xanaanada
deegaankayga:**

Doorashadayda ku habboon dhalashada:



Caawinta waalidiinta uurka leh iyo dhallaankooda
iyadoo la hubinayo furaha macluumaadka uurka had
iyo jeer waa in gacanta.

Lambarka samafalka ee ka diiwaangashan 1153325



Fadlan dib ii warshadeeyo maadaama
100% dib loo warshadayn karo

Wac xaruntaada dhalmada...

Isla markiiba haddii aad leedahay:

- in dhaqdhaqaaqa ilmahaagu hoos u dhacay ama istaagay ogaaday.
- dhiig kasta ama dareere ka soo daadanaya (midab cad ama mid kasta).
- heerkul sare.
- bararka cad ee gacmahaaga, wejigaaga, ama jidhkaaga sare.
- madax xanuun joogto ah.
- dhibaatooyin xagga aragga ah (dhalaac, nalal biligleynaya ama dhibco, feejignaan adag).
- xanuun daran oo ka hooseeya feeraha bartamaha calooshaada.



24 saacadood gudahood haddii aad:

- cuncun (gacmaha/cagaha ama meel kasta).
- dareere aan caadi ahayn.
- xanuun agagaarka xubinta taranka.



Ku kalsoonow dareenkaaga

- ✓ Isku kalsoonow oo ka warbixi walaacyadaada.



Ha isku hallayn dopplers-ka guriga,

kormeerayaasha gacanta lagu hayo ama abka taleefoonka si aad u hubiso wanaaga ilmahaaga. Ma bixiyaan sawir dhab ah oo ku saabsan caafimaadka ilmahaaga.

Haddii aad shaki ku jirto, is hubi!

Haddii aad ka welwelsan tahay dhinac kasta oo daryeelkaaga ah, weydii inaad la hadasho madaxa umulisadaada.



I baadh
Qaabab
kala
duwan



Ku tag @mamaacademy baraha bulshada haddii Baasaboorka uurkaagu uu ku caawiyay adiga ama ilmahaaga!

Waxaan jeclaan lahayn inaan wadaagno sheekadaada!

Ama iimayl: contact@mamaacademy.org.uk

La socio dhaqdhaqaaqa ilmahaaga...

Laga bilaabo 16–24 toddobaad, waa inaad dareentaa dhaqdhaqaaqa ilmahaaga inuu kordho ilaa 32 toddobaad. Dhaqdhaqaaqyadu waa isku mid ilaa inta ilmahaagu ka dhalanayo. Dhaqdhaqaaqa ilmahaaga oo yaraada ma noqon karto wax laga werwero, laakiin haddii dhaqdhaqaaqa ilmahaagu aad u yaraado ama joogsado, waa inaad isla markiiba wacdaa qaybta dhalmada.

Dhallaanku waa inaysan u dhaqaaqin wax yar dhammaadka uurka ama xilliga foosha.

Haddii aad u malaynayso in dhaqdhaqaaqa ilmahaagu hoos u dhacay, isla markiiba wac umulisadaada ama qaybta hooyada, dhib male inta jeer ee ay tani dhacdo. **Waa in lagu weydiyo inaad gasho si loo qiimeeyo.**



Naftaada ilaali adigoo...

- aado dhammaan ballamahaaga dhalmada ka hor.
- qaadashada xiiqdheerta, hargabka iyo tallaalada Covid-19 (dhammaantood waa bilaash).
- Gacmaha oo dhaqda ka hor iyo ka dib markaad cuntada qabato.
- Ka fogaanshaha dadka qaba caabuqyada sida busbuska iyo xanuunka dhabannada dharbaaxay.
- Jooji cabbitaanka khamriga iyo kafeyn.
- joojinta sigaarka.
- firfircoonida.

Weydii umulisadaada...

- Sideen wax u cuni karaa oo u cabbi karaa si caafimaad qabta oo aan u firfircoonaado? (Kaliya ku cun, labo ha cunin)
- Maxaan samayn karaa si aan u dhimo fursadda aan la kulmo dhibaatooyin?
- Ma ka doodi karnaa doorashadayda dhalashada?
- Waa maxay macluumaadka laga heli karo quudinta ilmahaaga?

Sigaar cabbiddu waxay kordhisaa halista dhalmada oo dhiman/ dhicin/ SIDS/ dhicisnimo



- Uurka aan qiiqa lahayn ayaa ah bilowga ugu wanaagsan ee caafimaadka u fiican ilmahaaga.
- Mar kasta oo aad sigaar cabto, kaarboon monoksaydh sun ah ayaa la geeyaa ilmahaaga, taas oo hoos u dhigaysa ogsajiinta oo ka dhigaysa in wadnaha ilmahaagu si degdeg ah u shaqeeyo.
- Waxa aad 3 jeer uga dhowdahay in aad ku baxdo taageero bilaash ah, mid maxalli ah iyo mid aan xukun lahayn halkii aad keli ahaan lahayd. Faahfaahin weydii umulisadaada.

Cuntooyinka laga fogaado waa...

- ✗ Jiisyo jilicsan oo bislaatay iyo buluug-xiddid jilicsan.
- ✗ Kalluun qolof leh iyo hilib cayriin/oo aan la karinin.
- ✗ Ukunta aan tayada Libaaxa Biritishka ahayn ee la calaamadeeyay.
- ✗ Kaabista fiitamiin A sida; saliidaha beerka kalluunka.
- ✗ beerka iyo alaabooyinka uu ku jiro beerka, sida suufka.
- ✗ khudaar cayriin ah oo aan la dhaqin.

Nambarkayga isbitaalka:

Magacaygu:

Luqadayda aasaasiga ah:

Magaca xiga:

Nambarada telefoonada xigta:

Mobile:

Shaqada:

Guriga:

Taariikhda kama dambaysta ah ee la filayo:

Xasaasiyaddayda:

Taariikhaha tallaalkayga:

Hargab:

Qufac xiiqdheer:

Covid 1:

Covid 2:

Kobciyaha Covid:

**Kooxda dhiigayga/
serology HB:**

Taariikhdayda caafimaad:

Taariikhdayda dhalmada:

Istiikaradayda:

Dhig stickerkaaga
Uurka Gaarka
ah halkan
(haddii ay khusayso)

**KEYDKA
BAASABOORKAAGA:**
Ku kaydi sawiradaada
iyo dukumeentiyada
kale ee muhiimka ah gudaha.



Visit our website and social media:

 /mamaacademy

 @mamaacademy

 @mamaacademy

 www.mamaacademy.org.uk

This digital translation is sponsored by:



Awood la yeelo

Caafimaadkaaga dhimirka iyo ladnaantaada...

Dhalmada ubadku waa dhacdo nololeed oo weyn, waana dabiici in aad la kulanto shucuur iyo falcelin kala duwan inta aad uurka leedahay iyo kadib. Laakiin haddii ay bilaabaan inay saameyn weyn ku yeeshaan sida aad nolashaada ugu nooshahay, waxaa laga yaabaa inaad la kulanto dhibaatooyin caafimaadka maskaxda ah.

Qiyaastii shantii dumar ahba mid ayaa la kulmi doona dhibaatooyin caafimaadka maskaxda xilliga uurka ama sanadka gudihiisa dhalmada ka dib. Tani waxay noqon kartaa dhibaato cusub oo caafimaadka dhimirka ah ama dhacdo kale oo dhibaato caafimaadka maskaxda ah oo aad hore ula kulantay. Kuwaas waxaa loo yaqaan dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda ee dhalmada.

Waa muhiim inaad weydiisato caawimo ama taageero haddii aad u baahan tahay. Waxay u badan tahay inaad ogaato in waalidiin badan oo cusub ay dareemayaan si isku mid ah.

U seexo dhinacaaga...

- Inta lagu jiro saddexda bilood ee saddexaad waxaa lagu talinayaa inaad u seexato dhinacaaga.
- Ha werwerin haddii aad dhabarka ka toosto. Si fudud dib ugu laabo dhinacaaga.

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in tani ay ammaan u tahay ilmahaaga.



Ka fogow caabuqa...

- Gacmaha si joogto ah iyo si fiican u dhaq.
- Ka fogow inaad afkaaga geliso xamaamyada la isticmaalay.
- Iska ilaali inaad afka ka dhunkato carruurta yaryar iyo dhallaanka.
- Ka fogow wadaagista cuntada iyo cabitaannada (oo ay ku jiraan isticmaalka qalabka wax lagu gooyo/koobabka).

Waxaad si weyn u yareeyn kartaa halista infekshanka infekshanka xilliga uurka adiga oo qaadata taxaddarradan fudud.

Haddi aad u malaynayso in fooshu ay bilaabatay, **wac qaybtaada hooyooyinka wixii talo ah.**