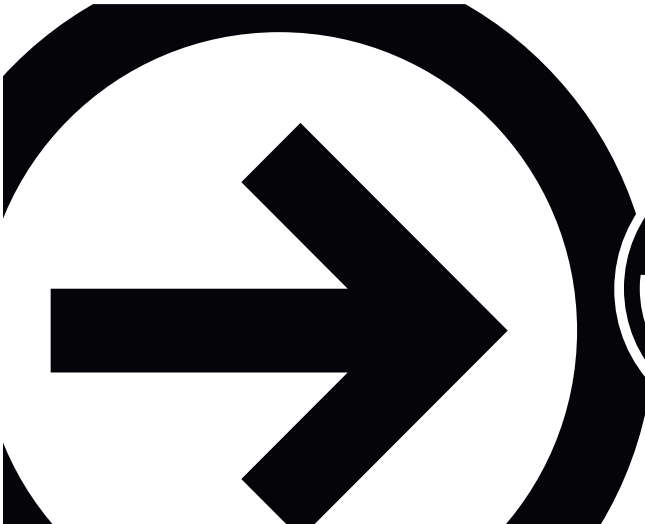




Qorsheynta Deg-dega:
Saddex Tallaabo La diyaariyo

Hagida Badbaadada Qoyska





Gurigaagu ma leeyahay qalabka
qaaca sheega?

Gaarigaagu ma leeyahay taayir
isbeer ah?

Ma jiraa sanduuq faashad ah oo
ku yaal qaybtaada dawada?

Haddii aad ku jawaabtay haa, markaa waxaad khibrad u
leedahay isu diyaarinta xaalad degdeg ah. Kuwaani
waxay u ekaan karaan waxyaabo yaryar, laakiin
waxyaabo yaryar ayaa badbaadin kara nolosha.



Xaaladaha degdega ah ayaa dhaca. Waxay noqon kartaa duufaano, dab guri, daad, ama weerar argaggixiso. Qofna ma doonayo inuu ka fikiro shilalka ama masiibooyinka. Laakiin u diyaarsanaanta xaalad degdeg ah waxay caawin kartaa ilaalinta qoyskaaga. Ujeedka u diyaarinta xaaladda degdegga ah waa in la sameeyo intii suurtagal ah ka hor inta aysan xaalad degdeg ahi dhicin. Taasi waa sababta aan u abuurmay buugyarahan. Waa hab lagu baro dadka deggan Missouri ku saabsan u diyaarsanaanta xaaladaha deg-degga ah oo kugu dhiirigelinaya inaad hoggaamiso nidaamkaas. Waxaan rabnaa inaad la wadaagto macluumaadkan qoyska, asxaabta, iyo deriska. Wada shaqeynta, waxaan isu diyaarin karnaa oo aan badbaadino noloshu.

Waxa ugu muhiimsan in la xasuusto markii lagu jiro xaalad deg-deg ah waa isdaji. Haddii wax dhacaan, isku day inaad hesho macluumaad badan oo ku saabsan xaaladda sida ugu macquulsan. Inbadan oo naga mid ah waxay ku tiirsan yihiin TV-ga, raadiyaha, ama internetka si aan wax uga helno wararka. Laakiin xaaladaha degdega ah qaarkood ayaa damin kara korantada, taasi Waa maxay sababta ay muhiim u tahay in raadiyow batari ku shaqeyna dhow.

DIYAAR KU AH 3: SADDEX TALLAABO U DIYAAR GAROWGA XAALADA DEG-DEGA

Deegaanka, gobolka, iyo federaalka ayaa leh qorshayaal ilaali shacabka. Laakiin adiga ayaa mas'uul ka ah nabadgelyadaada, xitaa haddii ay jirto xaalad degdeg ah. Buug-yarahan wuxuu diiradda saarayaa diyaarinta adiga iyo qoyskaagaba.

Guriga, dugsiga, shaqada, iyo xitaa gawaaridayada, waxaan u baahan nahay inaan ogaano waxaan sameeyno markii ay jirto xaalad degdeg ah iyo halka loo aado Waaxda Missouri ee Caafimaadka iyo Adeegyada Da'weynta iyo Wakaalada Maareynta Xaaladaha Degdega ah ee Missouri waxay iska kaashadeen inay bixiyaan Diyaarin 3, barnaamij loo soo saaray si loogu diyaariyo xaalad deg deg ah ama musiibo qof walba wuxuu u fududaan.

Diyaarin 3 ku jira saddex tallaabo.

- ▶ Samee qorshe adiga, qoyskaaga iyo ganacsigaaga.
- ▶ U diyaarso agab loogu talagalay guriga, gaariga, iyo shaqada.
- ▶ Dhageyso macluumaadka ku saabsan waxa la sameeyo iyo halka la aado inta lagu jiro xaalad deg-deg dhab ah.

DIYAARIN 3: SAMEE QORSHO

U samee qorshe deg-deg ah adiga iyo qoyskaagaba. Waxaa laga yaabaa in qoyskaaga uusan wada joogin markii xaalad degdeg ahi dhacdo. Taasi waa sababta ay muhiimka u tahay in qorshe la helo. Qoyska oo dhamaa waa inay ogaadaan oo fahmaan qorshaha.

Ka hadal sida aad midba midka kale ugu gaari doontid xaalado kaladuwan. Waxaad ka fikiri kartaa dhawr qorshe oo kala duwan. Qorshaynta duufaantu way ka duwanaan kartaa qorsheynta weerar argagixiso oo ku lug leh kiimikooyin sun ah.

Ka fikir inaad la xiriirto isla saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah taleefan ama emayl. Ka fikir sameynta xubin qoyska ka baxsan magaalada ama saaxiibkaa xiriirka. Way sahlan tahay in la sameeyo wicitaan taleefan-masaafo dheer halka laga waco taleefanka maxalliga ah inta lagu jiro xaalad degdeg ah. Way ku fududaan laheyd qof magaalada ka baxsan inuu ku xiro xubnaha qoyska ee kala go'an.

Qorsheey labo xaaladood – guri joogida ama ka tagida.

Waa inaad diyaar u ahaataa inaad joogtid hal meel (sida gurigaaga) ama aad u guurto. Go'aan ka gaarista inay habboon tahay in la joogo ama la tago waxay kuxiran tahay nooca xaaladda degdegga ah. Madaxda ayaa kuu sheegi kara waxaad u baahan tahay inaad sameyso.

Mararka qaarkooda, isgaarsiinta xaddidan iyo macluumaadka ayaa laga yaabaa inay kaaga baahdaan inaad go'aansato waxa adiga kuugu fiican adiga iyo qoyskaaga.

- ▶ Daawo TV-ga ama dhagayso raadiyaha si aad u hesho macluumaadka ugu badan ee suuragalka ah.
- ▶ Isticmaal caqli guud.
- ▶ Isku day inaad isdejiiso oo qoyskaagana dejiso.

Guriga u diyaari hoy.

Xaaladda degdega ah kahor, go'aanso qolka gurigaaga ugu ammaansan haddii ay tahay inaad joogto. Qolka waa inuu ahaadaa gudaha guriga. Xulo qol leh dariishado iyo albaabo dhawr ah. Waxaa jira dhowr waxyaabood oo maskaxda lagu hayo oo ay ka mid yihiin:

- ▶ Should Qolka waa inuu lahaadaa meel ku filan dhammaan xubnaha qoyska iyo xayawaanka guriga.
- ▶ Albaabada bannaanka ee guriga waa in lagu qufulnaadaa.

Marka ay jirto xaalad degdeg ah oo sunta ay hawada ku jirto, waa inaad qolka xirataa intii ugu fiican ee aad karto. Tani waxay ku lug leedahay:

- ▶ Xiritaanka dariishadaha, dabeysha hawada, iyo kuleylka dabka lagu shito.
- ▶ Deminta qaboojiyaha, nidaamyada kuleylka hawo qasabka ah, marawaxadaha qiiqa, iyo qallajiyeyaasha dharka.
- ▶ Haddii lagu tilmaamo, xir albaabbada iyo hawo-mareenka xaashiyaha caagga culus iyo sharooto culus.
- ▶ Ku hay sahayda xaaladaha degdegga ah qolkan.
- ▶ Dhageyso telefishanka ama raadiyaha ku shaqeeya batteriga si aad u hesho macluumaad.

Ogow meeshaad aadeyso haddii aad rabto inaad baxdo.

Mararka qaar waxaa laga yaabaa inaysan aamin ahayn in lagu joogo gurigaaga. Qorsheyso halka xubnaha qoyska ay ku kulmi karaan. Ogow halka aad aadeyso iyo halka aad ku tageyso.

- ▶ Qorshee dhowr waddo oo kala duwan jihooyin kala duwan.
- ▶ Haddaad baabuur waddo, xir daaqadaha iyo marinnada hawadu xirayaan, qaboojiyaha iyo kulaylka ka qaad.
- ▶ Soo qaado xirmo sahay degdeg ah.
- ▶ Haddii aad awoodid, soo qaado xayawaankaaga guriga. Si kastaba ha noqotee, hoyga dadweynaha badankood ma oggolaanayaan xayawaannada guryaha lagu haysto. Hayso qorshe daryeelkaaga xayawaankaaga ah haddii aadan keeni karin xayawaankaaga rabaayadda ah..

DIYAARIN 3: DIYAARI AGAB

Haddii xaalad deg-deg ah dhacdo, waxaa laga yaabaa inaad awoodin inaad hesho cunno ama biyo maalmo ama toddobaadyo, oo waxaa laga yaabaa in korontadaadu aysan shaqeyn.

Isku day inaad haysatid seddex maalmood qiimihiis iyo biyo macaan qof kasta oo ku jira qorshahaaga. Waa inaad haysataa hal galaan oo biyo ah qof walba maalin kasta. Haddii aad haysatid qolka, waa inaad ku keydisaa laba toddobaad qiimihiis oo biyo cabitaan ah qof kasta.

Laakiin cuntada iyo biyuhu maahan waxyaabaha keliya ee aad u baahan tahay inaad gacanta ku haysatid. Kuwa soo socda alaabtu waa inay qayb ka noqdaan xirmadaada degdegga ah. Qalabka waa in lagu hayaa weel si fudud loo qaadi karo haddii ay dhacdo inaad guriga ka baxdo. Waxaad isticmaali kartaa bac weyn, weel caag ah, ama qashinka qashinka oo dabool leh. Waxaad ka heli kartaa liis garaynta xirmada degdega oo aad u faahfaahsan dhamaadka buugyarahan.

Sahayda aasaasiga ah

- ▶ Biyaha iyo cuntada qasacadaysan ama qalalan
- ▶ Raadiye batari ku shaqeeya
- ▶ Toosh
- ▶ Batariyo dheeraad ah ee raadiyaha iyo tooshka
- ▶ Daawaynta dhakhtarku qoro
- ▶ Qalabka gargaarka degdegga ah

Car Supplies

Wax yar dhig, Xirmada agabka degdegga ah ee la qaadan karo gaarigaaga markasta. Intaas waxaa sii dheer, waa inaad ku dartaa xirmo yar, oo agab shakhsi ah oo wata:

- ▶ Shanlo biyo ah
- ▶ Dhowr gasacadood oo cunto ah iyo dalool furka caadiga ah
- ▶ Boorso hurdo ama buste dheeri ah
- ▶ Lacag dheeri ah
- ▶ Sahayda gargaarka degdegga ah

DIYAARIN 3: DHAGEYSO MACLUUMAADKA

Waa muhiim inaad is dejiso markay tahay xaalad degdeg ah. Hel sida ugu badan macluumaadka ku saabsan xaaladda intii suurogal ah. Inbadan oo naga mid ah waxay ku tiirsan yihiin TV-ga, raadiyaha, ama internetka si aan wax uga helno wararka. Laakiin xaaladaha degdega ah qaarkood ayaa daci kara korantada. Hubso inaad haysato raadiye ku shaqeeya baateriga oo leh baatariyado dheeri ah.

Magaalada, gobolka, iyo madaxda gobolka ayaa soo saaray qorshayaal deg-deg ah. Inta lagu jiro xaalad deg-deg ah, waxaa muhiim ah in la raaco awaamiirtooda iyo talooyinkooda. Waxay ku siin doonaan macluumaadka ugu dambeeyay.

QORSHAHA XAALADA GAARKA

Qorsheynta deg-degga ah haddii aad cunug ku leedahay dugsiga

Dugsiyo badan ayaa leh qorshayaasha deg-degga ah. Madaxda dugsiga ilmahaagu waa inay lahaadaan macluumaadka xidhiidhka hada adiga iyo xubin kale oo qoyska ka tirsan. Hubso inay hayaan shaqo cusub, guriga, iyo nambarada taleefannada gacanta. Sii cinwaanka emaylkaaga, haddii aad mid leedahay.

Waa muhiim inaad weydiiso cunugaaga macalinkiisa ama maamulaha sida ay ula xiriiri doonaan waalidiinta haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah. Waa inaad sidoo kale ogaataa talaabooyinka la qaadi doono si carruurta loo badbaadiyo. Su'aalaha qaarkood ee aad tixgelin karto weydiinta waxaa ka mid ah:

- ▶ Sideed iila soo xiriiri kartaa haddii ay jirto xaalad degdeg ah?
- ▶ Miyaad si joogto ah ugu tababartaa dab, dhulgariir, tornaado, iyo qulqulka argagixisada?
- ▶ Ma jiraa biyo ku filan iyo cunno ku keydsan dugsiga dhammaan carruurta?
- ▶ Maxay yihiin sahayda gargaarka degdega ah ee dugsiga ku yaal?
- ▶ Macallimiinta iyo maamulayaasha diyaar ma u yihiin inay “meel ku hoydaan”?
- ▶ Ma haysaa qorshe aad ku kala soocayso ardaydaas laga yaabo inay ku dhacday kiimikooyin, bakteeriyada, ama fayraska kuwa kale?
- ▶ Xagee ardayda loo qaadayaa hadii ay qasab tahay inay dugsiga ka baxaan?

Qorsheynta xaaladaha degdegga ah ee shaqada:

Loo-shaqeeyahaagu wuxuu lahaan karaa qorshe-guuritaan. Shirkadaha qaar waxay ku celceliyaan tababaro deg-deg ah oo deg-deg ah. Waa inuu jiraa meel lagu kulmo oo ka baxsan dhismahaaga halkaas oo qof walba ku soo ururin karo.

Laakiin haku hallaynin cidda aad u shaqayso wax kasta. Hayso biyo gaar ah iyo cunto qasacadaysan miiskaaga ama sanduuqaaga. Toosh iyo raadiye batari ku shaqeeya ayaa waliba caawin kara. Qof walba waa inuu tixgaliyaa inuu dharka iska beddelo shaqada. Kabo adag, kabo ficil ah ama kabo waa in lagu soo daraa.

Diyaargarowga deg-degga ah ee loogu talagalay xayawaannada rabaayada ah:

Hubso in xayawaankaaga la haysto ay leeyihiin astaamo aqoonsi iyo talaalada ugu dambeeyay (mudista). Haddii ay tahay inaad guriga ka baxdo, soo qaado xayawaankaaga rabaayada ah, haddii ay suurtagal tahay. Horey ayaad u sii qorsheysan kartaa adigoo u sameysanaya xirmo rabaayad xayawaankaaga oo ay ku jiraan cunto dheeri ah, biyo, iyo daawo. Xamuul side iyo xerig ayaa waliba muhiim ah. Bisadaha, xasuuso inaad ku dartid qashin dheeri ah.

Qorsheynta deg-degga ah ee loogu talagalay dadka baahi weyn qaba:

Muwaadiniinta da'weynta ah iyo dadka naafada ah ee ku nool xarumaha daryeelka gaarka ah waa inay dib u eegaan qorshayaasha deg-degga ee dhismaha. Ogow meesha ay daawooyinkaaga iyo qalabkaaga caafimaad ee gaarka ahi ku yaalliin haddii aad u baahan tahay in qof kuu helo inta lagu jiro daad-gureynta. Qalabka sida kursi-cuuryaameedka, canrooyinka, ama socodka socodka waa in lagu calaamadeeyaa magacaaga.

Dadka ku nool guriga ee naafo ah ama qaba baahiyo caafimaad oo gaar ah waa inay aqoonsadaan dadka caawin kara inta lagu jiro xaalad degdeg ah. Hubso inay dadkani yaqaanaan halka aad ku haysay sahaydaada xaaladda degdegga ah. Sii qof fure u ah gurigaaga ama aqalkaaga.

Calaamadaha digniinta-caafimaadka ama jijimadaha ayaa kaa caawin doona sidii loo garto curyaanimadaada haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad. Hadaad ubaahantahay sahaminta ama daaweynta kale ee nolosha daaweyneysa, ogow goobta in kabadan hal xarun. Xirmada sahayda loogu talagalay dadka baahi qabta waa inay ku jiraan waxyaabaha soo socda ee soo socda:

- ▶ Liiska dawooyinka dhakhtarku qoro iyo kuwa aan la qorin, oo ay ka mid yihiin qaadashada daawada
- ▶ Liiska xasaasiyadaha
- ▶ Muraayadaha indhaha ee dheeraadka ah iyo baytariyada gargaarka maqalka, haddii loo baahdo
- ▶ Batariga curyaamiinta dheeriga ah ama aaladaha kale ee gaarka ah, haddii loo baahdo
- ▶ Liiska magacyada / qaabka iyo lambarada taxanaha ah ee aaladaha caafimaadka
- ▶ Nuqulada caymiska caafimaadka iyo kaararka Medicare
- ▶ Liiska dhakhaatiirta
- ▶ Liiska xiriirada xaaladaha degdega ah iyo qoyska
- ▶ Lambarro taleefan ee dadka deriska kuu ah ee kaa caawin karahelp

ISKA ILAALI GADAASHA — OO FEEJIGNOOW

Waxaad lahadashay qoyskaaga iyo asxaabtaada. Qorshahaagu wuu jiraa. Xirmada qalabkaaga gurmada waa mid furan oo diyaar ah. Ku faana xaqiiqda inaad qaadday tallaabooyinka saxda ah si aad naftaada iyo reerkaagaba u ilaaliso sida ugu macquulsan ee suuragalka ah.

Tallaabada ugu dambaysa waa in laga digtoonaado. Si joogto ah dib ugu eeg qorshahaaga. Hubso inaad hubiso cuntada, biyaha, iyo sahayda caafimaad si ay u ahaadaan kuwo cusub.

Xusuusnow - xaaladaha deg-degga ah ay qof kasta saameyn ku yeelan karaan. Laakiin markii aad diyaar u ahaato 3, waxaad qaadatay go'aanka inaad door firfircoon ka qaadato amnigaaga iyo nabadgelyada kuwa aad jeceshahay.

LIISKA HUBINTA AGABKA DEG-DEGA

Biyo

Hal shanlo oo biyo ah qof kasta maalin kasta, ugu yaraan saddex maalmood. Haddii aad haysatid qolka, waa inaad ku keydisaa laba toddobaad qiimihiis oo biyo cabitaan ah qof kasta. Xusuusnow inaad wax ka beddesho biyahaaga kaydsan lixdii biloodba mar.

Cuntada gasacadaysan ama qalalan

Ku dar cuntooyinka gasacadaysan ama qallalan oo aan burburin doonin. Xusuusnow inaad xirxirto baakad furan oo aan u baahnayn koronto..

- ▶ Hilibka gasacadaysan oo diyaarsan, miraha, iyo khudradda
- ▶ Barootiinka ama miraha miro
- ▶ Hadhuudhka qallalan ama granola
- ▶ Subagga looska
- ▶ Miro la qalajiyey
- ▶ Looska
- ▶ Fasaxyada
- ▶ Casiirka gasacadeysan Aan la carqaladeyn karin, caano la kariyey
- ▶ Fiitamiinada
- ▶ Cunnooyinka "raaxada" sida shukulaatada iyo nacnacacandy

Sahayda aasaasiga ah

- ▶ Dhar nadiif ah iyo kabo adag oo qofkasta leh
- ▶ Qalabka roobka
- ▶ Dharka, koofiyadaha, iyo galoofyada
- ▶ Boorsooyinka hurdada ama bustayaasha
- ▶ Kaarka deynta dheeriga ah iyo xoogaa lacag ah
- ▶ Furayaal dheeri ah oo loogu talagalay gaarigaaga iyo gurigaaga
- ▶ Raadiye batari ku shaqeeya
- ▶ Toosh
- ▶ Batariyo dheeraad ah ee raadiyaha iyo tooshka
- ▶ Cunnida cunnada sida taarikada waraaqaha, fargeetooyinka caagga ah iyo qaadooyinka, iyo xafaayadaha
- ▶ Teendhada
- ▶ Cajalad culus (cajalad duuban, cajalad koronto)
- ▶ Maqas
- ▶ Boorsooyinka culus ee culus ama go'yaal balaastig ah
- ▶ Wuxuu ku habboon yahay weel biyo-diid ah
- ▶ Waraaq iyo qalin
- ▶ Cirbadaha iyo dunta
- ▶ Warqadda musqusha, tuwaal goyan
- ▶ Saabuunta dareeraha ah
- ▶ Saabuun / carafta / daawada cadayga
- ▶ Bacda qashinka oo caaga ah oo xirxiran
- ▶ Warankiil guriga
- ▶ Baaldi caag ah oo dabool leh
- ▶ Jeermis dilaha
- ▶ Kaadh wicitaan oo horay loo sii diyaariyey
- ▶ Liq u dhawaaqo si loo caawiyo

Alaabo Gaar ah

- ▶ Daawda Taqtarka qoro
- ▶ Alaabada ilmaha sida xafaayadda, caanobooraha, dhalada
- ▶ Sahayda nadaafadda haweenka
- ▶ Muraayado dheeri ah ama muraayadaha indhaha oo ay ku jiraan sahayda
- ▶ Qalabka ilkaha
- ▶ Madadaalo sida buugaagta, kaararka ciyaarta, iyo ciyaarta ciyaarta
- ▶ Dukumiintiyada muhiimka ah ee goyska ayaa ku keydsan weel biyo-diid ah oo ay ku jiraan aqoonsi, macluumaadka ceymiska, lambarada akoonka, iyo shahaadooyinka dhalashada
- ▶ Alaabada xayawaanka sida cuntada, biyaha, iyo aqoonsiga

Agabka gargaarka deg-dega

- ▶ Faashad dhejis ah oo cabbiro kala duwan ah
- ▶ Biinanka nabdoonaanta
- ▶ Saabuun
- ▶ Salibida antibiyootigga
- ▶ Galoofyada xiidmaha
- ▶ Qalabka dharka lagu dhaqo
- ▶ Jeelka
- ▶ Dhowr 2 inji iyo 4-inji oo faashad nadiif leh
- ▶ Dhawr faashad saddex gees leh (3)
- ▶ 2- inji duub faashad nadiif ah (3 duub)
- ▶ 3- inji duub faashad nadiif ah (3 duub)
- ▶ Maqasyaal
- ▶ Tin qabta
- ▶ Cirbad
- ▶ Shukumaanadaqoyan
- ▶ Jeermis reeb
- ▶ Heerkulka
- ▶ Saliida jirka
- ▶ Aasburo ama dawada xanuunka aan dawayn
- ▶ Dawada ka hortagga shubanka
- ▶ Antacid
- ▶ Caloosha jilcisa

Alaabta gawaarida

- ▶ Khariidadaha Wadooyinka
- ▶ Qalabka dayactirka taayirka iyo bangareynta
- ▶ Xadhkaha xargaha
- ▶ Gubashada
- ▶ Toosh
- ▶ Raadiye batari ku shaqeeya radio
- ▶ Batariyo dheeraad ah oo tooshka tooska ah iyo raadiye
- ▶ Dab-bakhtiye
- ▶ Shanlo biyo ah
- ▶ Dhowr gasacadood oo cunto ah iyo buugga gacantu ku furmi karo
- ▶ Boorso hurdo ama buste dheeri ah
- ▶ Lacag dheeri ah
- ▶ Sahayda gargaarka degdegga ah
- ▶ Qashinka bisadda ama ciidda wax gooya haddiiba ay go'antahay

Ku saabsan Waaxda Caafimaadka Missouri iyo Adeegyada Da'weynta

Waaxda Missouri ee Caafimaadka iyo Adeegyada Da'weynta waxay ilaalisaa oo kobcisaa tayada nolosha iyo caafimaadka dhammaan dadka reer Missouri iyagoo horumarinaya oo fulinaya barnaamijyo iyo nidaamyo bixiya:

Macluumaadka iyo waxbarasho

Xakameyn wax ku ool ah iyo kormeer

Tayada adeegyada

La socodka cudurada iyo xaaladaha caafimaad



Waaxda Caafimaadka ee Missouri iyo
Adeegyada Da'weynta
P.O. Box 570 Jefferson City, MO
65102
573.526.4768 | health.mo.gov

Hay'adda Maareynta Xaaladaha Degdega
ah ee Gobolka Missouri
P.O. Box 116 Jefferson City, MO 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

www.health.mo.gov

Si aad uga warbixiso xaalad degdeg ah oo caafimaadka dadweynaha ah,
wac 1-800-392-0272.

Teleefanka bilaashka ah ayaa shaqeeya 24 saac maalintii, toddobo
maalmood usbuucii.

Foomamka kale ee qoraalkan ah ee loogu talagalay dadka naafada ah waxaa lagu heli karaa
iyadoo lala xiriirayo xafiiska kor ku xusan.
Muwaadiniinta naafada ka ah taleefanka 1-800-735-2966.

FURSAD SIMAN/QANCINTA FICILKA LOO-SHAQEYAHAA
Adeegyada waxaa lagu bixiyaa iyada oo ku saleysan midab kala sooc la'aan



Qorshaha Qoyska

Degnaanshaha Qoyska Ugu weyn

Ciwaan _____

Dab/ Lambarka Adeegga Caafimaadka ee Degdega ah _____ Taleefan _____

Macluumaadka Qoyska

Magaca						
Taariikh Dhalasho						
Lambarka Ilaalinta bulsho.						
Goobta Maalin usbuuca Caadiga						
Takhtar						
Macluumaad Daawo Gaar ah.						
Canshuur Macluumaad Daawo.						

_____ 's Goob shaqo _____ 's Goob shaqo _____ 's Goob shaqo

Ciwaan _____ Ciwaan _____ Ciwaan _____

Taleefan _____ Taleefan _____ Taleefan _____

_____ 's Dugsi _____ 's Dugsi _____ 's Dugsi

Ciwaan _____ Ciwaan _____ Ciwaan _____

Taleefan _____ Taleefan _____ Taleefan _____

Qaraabada Kuugu dhow

Magac _____

Ciwaan _____ Taleefan _____

Qorshee sida reerkaagu ula xiriiri lahaa haddii masiibo ku kala tagto.

Xulo laba goobood oo lagu kulmo:

Goobta Isu imaanshaha (masaafu nabad ah ee gurigaaga) **Goob kale** (meel ka fog deriskaaga)

Magaca Goobta _____ Magaca Goobta _____

Ciwaan _____ Ciwaan _____

Taleefan _____ Taleefan _____

Xullo saaxiib magaalada banaankeeda ah ama xubin reerkaaga ka mid ah, oo ah xiriir aad la yeelatid qof walba oo uu waco.

Magac _____

Ciwaan _____

Taleefan Guri _____ Taleefan Shaqo _____

Lambarka Taleefanka Gacanta _____

U qorshee qol gurigaaga haddii aad u baahan tahay dhowr maalmood.

Qol _____ (Qalabkaaga xaaladaha degdega ah ku kaydso qolkan.)

Qeex meel ay qoyskaagu ku noolaan karaan maalmo dhawr ah haddii qexin jirto.

Magaca Goobta _____

Ciwaan _____ Taleefan _____

Liiska Hubinta Agabka Deg-dega

Waxyaabaha soo socdaa waa inay ka mid noqdaan xirmadaada degdegga ah waana in lagu hayaa weel si fudud loo qaadi karo.

- Biyo baceysan (Hal shanle biyo ah qofkiiba maalin kasta, ilaa saddex maalmood.)
- Cuntada qasacadaysan ama qalalan (Cunto sedex cisho ah oo ah waxyaabaha aan burburin karin qofkasta. Xusuusnow buugga furitaanka.)
- Raadiye batari ku shaqeeya
- Karbuunaha
- Batariyo dheeraad ah ee raadiyaha iyo tooshka
- Qalabka gargaarka degdegga ah
- Daawaynta dhakhtarku qoro
- Dhar nadiif ah iyo kabo adag
- Kaarka amaahda oo dheeraad ah
- Lacag dheeri ah
- Boorsooyinka adag
- Caanaha carruurta iyo cuntada carruurta haddii ilmuhu leeyahay gurigaaga

Dhageyso Macluumaadka

Dhageyso macluumaadka ku saabsan waxa la sameeyo iyo halka la aado inta lagu jiro xaalad degdeg ah. Magaalada, saraakiisha gobolka, iyo saraakiisha gobolka waxay sameeyeen qorsheyaal deg-deg ah. Inta lagu jiro xaalad deg-deg ah, waxaa muhiim ah in la raaco awaamiirtooda iyo talooyinkooda.

Waxyaabaha kale ee ay tahay in la tixgeliyo:

- Ogow qorshaha deg-dega iyo daadgureynta ee goobtaada shaqada. (Kaydso biyo iyo cuntada qasacadaysan, toosh, raadiyo baatariya, dharka oo la beddelo, iyo kabo laba kabo miiskaaga ama sanduuqaaga.)
- Dib u eeg qorshaha degdega ee dhismayaasha iyo daadgureynta haddii aad tahay qof waayeel ah ama naafo ah oo ku nool xarun daryeel gaar ah.
- Aqoonso dadka ku caawin kara inta lagu jiro xaalad deg-deg ah haddii aad naafo tahay gurigaaga ama aad leedahay baahi caafimaad oo gaar ah.
- Baro qorshayaasha deg-degga dugsiga ilmahaaga ama xarunta xanaano maalmeedka. (Hubso inay hayaan macluumaadka xiriirka ee ugu habboon adiga iyo xubin kale oo qoyskaaga ah.)
- Meel yar hayso, Xirmada agabka degdegga ah ee la qaadan karo gaarigaaga markasta. (Ku dar shanlo biyo ah, gasacado dhawr ah oo cunto ah, iyo furitaanka buugga gacanta lagu qaato, shandad hurdo ama buste dheeri ah, lacag dheeraad ah, iyo sahayda gargaarka degdegga ah.)
- Tixgeli xayawaankaaga rabaayada ah markaad isu diyaarineyso xaalad degdeg ah.

Kala hadal macluumaadkan qoyskaaga oo dhan.

Si aad wax uga sii ogaato isu-diyaarinta xaaladaha degdegga ah, la xiriir waaxda caafimaadka dadweynaha ee deegaankaaga.

Waaxda Missouri ee Caafimaadka iyo Adeegyada Da'weynta
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102
573.526.4768 | health.mo.gov

Gobolka Missouri Hay'ada Maamulka Deg-dega
P.O. Box 116, Jefferson City, MO 65102
573.526.9100 | sema.dps.mo.gov

