

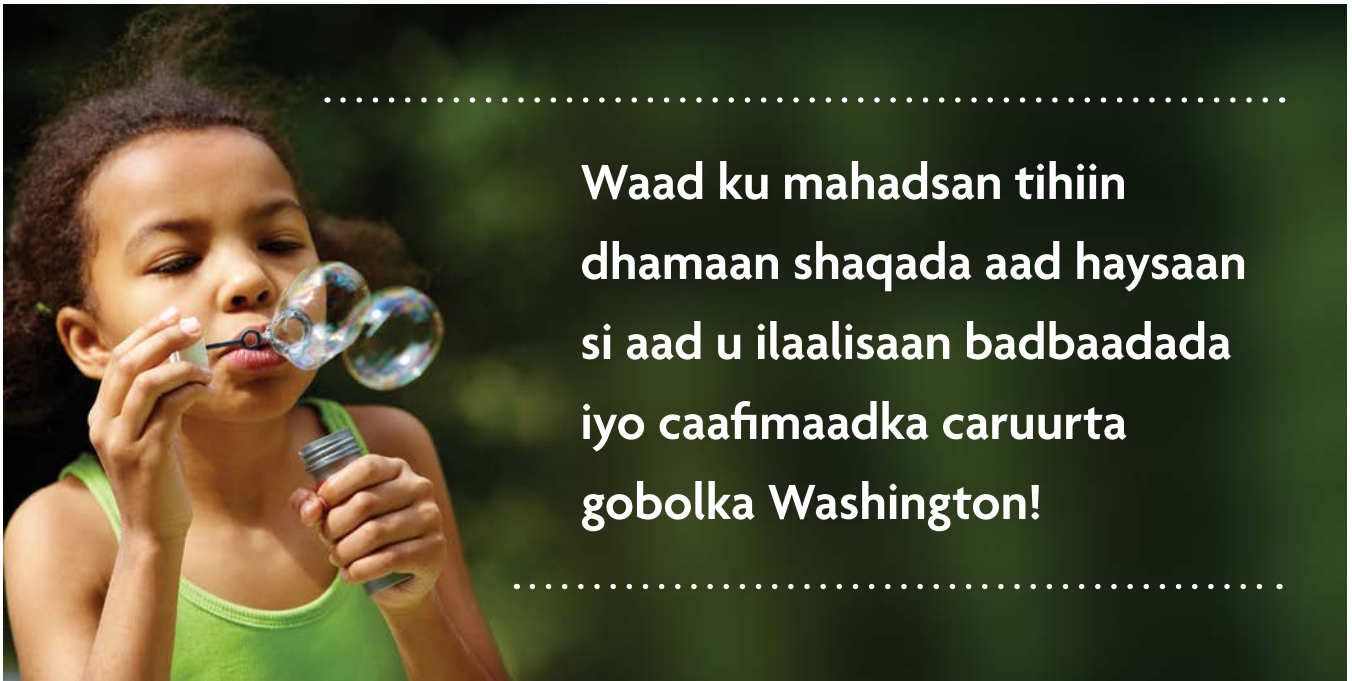
# Tilmaamaha Cafimaadka & Badbaadada Dheeraadka ah ee ilmaha

*Tilmaamahani waxay bixinayaan macluumaad guudmar ah si ilmaha loo sugo badbaadadiisa iyo caafimaadkiisa deegaan kasta iyo in laga jawaabo shuruuda CCDF ee Federalka & shuruudaha Gobolka ee Caafimaadka iyo Badbaadada.*



Washington State Department of  
**CHILDREN, YOUTH & FAMILIES**





.....

# Waad ku mahadsan tihiin dhamaan shaqada aad haysaan si aad u ilaalisaan badbaadada iyo caafimaadka caruurta gobolka Washington!

.....

## Macduucyada lagaga hali doono tilmaamtan waxaa kamid ah:

---

Maamulida Daawooyinka .....	1
Badbaadada biyaha .....	1
Xaaladaha Degdegga .....	2
Gaadiidka Caruurta La Saarayo .....	3
Gaadiidka .....	4
Xasaasiyadaha cuntada .....	4
Tallaalka .....	5
Ilmaha Gasariiray .....	5
Jahwareerka & Kalasoonida .....	6
Darbi jiiif .....	7
Ka Faa'idaysiga Naxariista .....	8



## Maamulida Daawooyinka

Kahor inta aanad ilmaha dawada siinin waxaad ogolaansho ka heshaa waalidkii inaad dawada siin karto.



Khaladaad badan ayaa ka yimaadda marka la raaci waayo tilmaamaha ku qoran warqadda dawada. Markasta qoraalka ku qoran akhri oo si taxadir leh u raac tilmaamta.



Xaqiiji inay dawadu ku munaasab tahay ilmaha xanuunka iyo da'da iyo miisaanka ilmaha.



Xaqiiji inaad siiso qiyaasta dawada ee saxda ah. Isticmaal waxyaabaha lagu qiyaaso sida koobka cabbirka, siriinj, caagadda dhibcaha, ama malqaacadda dawada. Malqaacadda caadiga ah ee madbakha sax ma aha waana in aan loo isticmaalin dawooyinka ilmaha la siinayo.



Khaladaadka dawooyinka waa khalad waxyeelo leh ama mustaqbalka wax yeeli kara ilmaha. Duwaan qoraal ah samayso oo goorta aad dawooyinka siinayso ah si aad u baajiso khaladaadkan caamka ah:

- Inaad laba jeer dawada siiso.
- Inaad qiyaas khaldan oo dawada ah siiso.
- Ama illawga siinta dawooyinka.

Waxaa sidoo kale muhiim ah inaad xasuusato sida taxadirka leh loogu kaydinayo dawada sida uu dhigayo tilmaamta bushqada ku dul qoran maadaama dawooyinka qaar ay caruurto muudi karto oo ay una eeg yihiin nacnac. Dawooyinka ha kaga tegin iyada oo aanay oolin meel ammaan ah.



## Badbaadada biyaha

Caruurto waxay jecel yihiin inay ku ciyaaraan biyaha ciyaarta biyuhuna waa qaab wanaagsan oo ay wax ku baran karaan. Marka ilumuha biyaha ku dhaw yahay waa in daryeeluhu si soo jeed ah u ilaaliyo ilmaha si badbaadadiisa loo sugo.



Carruurta yaryari qaarka sare ayey culus yihiin mana laha xoogga ay kor iskaga hinjin karaan barkad, dhijaan, saxan, baaldi, ama suuli. Biya ku qarqoonku shayga ugu wayn ee keena dhimashada caruurta waxayna ka iman kartaa biyo yar oo xataa dhawr inji ah.

Ilaalin soo jeed ah ayaa ah shayga ugu muhiimsan ee caruurta badbaadadooda lagu ilaalin karo marka ay meesha biyaha ah joogaan.

### Tilmaamaha Badbaadada Biyaha

- Biyaha ka daadi baaldiga iyo weelka marka aan la isticmaalaynin oo foorari wixii alaab ah ee biyaha kaydin kara marka ay ku dhacaan.
- Marka uu ilmuhu dabbaalanayo ama dooni raaco ha xidho jaakeedka badbaadada. Ilmahaagu waxa uu markasta u hay-staa fasax hawlaha noocan oo kale ah.
- Marka ciyaarta ay dhammaystaan, alaabta ciyaalku ku ciyaar-aan biyaha ka saar si ayna carruurto iskugu deyin inay laacan.
- Biyaha ka sii daa suxuunta iyo barkadda lagu maydho.
- Suuligu ha daboolnaado haddii ay macquul tahayna quful u samee.
- Carruurto si yar oo fudud ayay mushkilad ula soo dersi kartaa.



Haddii ilmaha ay neeftu ku istaagto isla markaaba CPR (neefta ka nuug) u samee oo la hadal 911.

## Xaaladaha Degdegga ah

Xaalada gurmada degdeg ah waxa ay iman kartaa wakhti kasta meel kasta ayayna ka dhici kartaa. Diyaar ma u tahay hadii uu shil dab ahi dhaco ama dhulgariir, ama hadii cimiladu aad u xumaato? Bal ka waran haddii warshada kaa soo horjeedda kiimiko ka daadato, ama bilaysku ay raadinayaan qof khatar ah oo aagga ku jira? Sideen u garan doontaa adiga iyo/ama shaqaalahaagu waxa aad samayn doontaan?

U diyaar ahaanta xaaladda gurmada degdegga ahi waxaa kamid ah **qorshaynta** nooca xaaladda gurmada degdegga ah ee kaa hor iman karta iyo sida aad dadka kale ula socodsiiinayso wakhtiga ay jirto xaaladda gurmada degdegga ahi, barashada sida alaabta loo **diyaarsado**, iyo **barbarashada** sida looga jawaab celiyo xaaladaha gurmada degdegga ah, sida dabka ama dhulgariirka.



Qorshayntu waxay ka bilaabantaa garashada nooca masiibada laga yaabo inay ku habsato meesha aad deggan yahay. Tusaale ahaan, aaga ku yaal xeeliga bada waa inay u diyaar

garoobaan duufaanada ama fatahaadaha, kuwa u dhaw kaynta waa inay yeeshaan dabka kaynta, sidoo kale dhulgariirka iyo daadadku meel kasta ayay ka dhici karaan. Masiibooyinka bilaa aadanku sameeyeen sida daadashada kiimikada nukuleerka ama hadii qof khatarta ah ee aaga ku jiraa uu saamayn karo aaga. Qorshaha dhismaha waxa lagu sharaxaa nidaamka aad raacayso marka ay timaado xaalad gurmada degdeg ahi.



Marka lala kulmo xaalad lama filaan ah ama xaalad gurmada degdeg ah oo daryeelka ilmaha ah waa qayb markasta laga filan karo shaqada lagu jiro. Iyada oo loogu diyaar garoobo

agabka munaasabka ah iyo qorshe hawleedka, waxaad diyaar u noqonaysaa hadii ay dhacdo xaalad gurmada degdeg ahi. Uruurso agabka, sida macluumaadka dadka aad la xidhiidhayso wakhtiyada gurmada degdeg ah, bushqada gurmada kowaad ee caafimaadka, iyo shandadaa “alaabka lagala sii boodo” marka la carayo, markasta waxa aad wakhtigaa u baahan tahay hakuu ahaadaan oo diyaarna hakuu noqdaan hadii ay dhacdo xaalad gurmada degdeg ahi.



Adiga oo barbaranay xaalada gurmada degdeg ah si joogto ah ee deegaanka aad doonayso ah iyo inaad barato jidka la marayaayi waxay kaa caawinaysaa inaad diyaar

u noqoto jawaab celinta. Tani waxay noqon kartaa in aayar aad dhax lugayso deegaanka daryeelka oo kale oo aad baadho laba wado oo ku yaal aaga la qabanayo ama

nidaamka barbarashada ee qofka ama ilmaha badbaadadiisa sugaya hadii uu dhaco dhul gariir.

### Markasta Macluumaadka La Soco

La soco websaytyada iyo appyada taleefankaaga ee macluumaadka muhiimka ka bixiya cimilada iyo macluumaadka gurmada degdeg ah:

- Ready.Gov/alerts: [www.ready.gov/alerts](http://www.ready.gov/alerts)
- Adeega Cimilada Qaranka iyo Adeegyada Firiinmada Digniinta Cimilada: [www.weather.gov/subscribe](http://www.weather.gov/subscribe)
- Appka Mobilka Hay'ada Laanqayrta Cas ee Maraykanka: [www.redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies/mobile-apps](http://www.redcross.org/get-help/prepare-for-emergencies/mobile-apps)



## Gaadiidka Caruurta La Saarayo

Gaadhi ku kaxaynta carruurta waa masuuliyad wayn. Kahor inta aanad gaadhiga kaxaynin waa inaad xaqiijisaa:

- Inaad haysato liisanka wadista gaadiidka oo shaqaynaya
- Inaad leedahay caymiska gaadiidka oo shaqaynaya
- Inaad cabbin ama cabbi doonin khamri, mukhaadaraad, ama wax kasta oo garaadkaaga wax yeelaya
- Waa inaad xaqiijisaa inaanu ilmuhu qabin wax xaalad caafimaad oo badbaadada khalkhal gelin karta inta gaadhiga la wado



### Kursiga Gaadhiga & Kursiga Ilmaha

Marka shil dhaco, ilmaha waxa uu badbaado badan yahay marka si wanaagsan suunka loogu xidho kursi si fiican loo rakibay, oo ku munaasab ah da'diisa iyo miisaankiisa gaadhiga dhexdiisa ama kursiga carruurta ee kursiga danbe ee gaadhi-ga. Si badbaadada caruurta loo sugo, sharciga Washington waxa uu dhigayaa:

Dhallaanada	Waxaa laga rabaa ilaa da'da 2	Ka raac kursiga dambe ee ku jeeda kursiga dhallanka
Carruurta yaryar	Laga bilaabo da'da 2 ilaa 4 sano	Ka raac kursiga-hore ka horjeeda kursiga dame ee daryeelka ilmaha
Carruurta	4 sano iyo ka weyn	Ka raac gaariga ama kursiga booster ilaa ay ka noqdaan 4'9" oo fariiso kursiga dambe
Carruur waaweyn	Ilaa da'da 13	Ka raac kursiga dambe marka ay muhiim tahay in la sameeyo.

### Badbaadada Gaadhiga



Weligaa ilmaha kaligii hakaga tegin gaadhiga. Inaad istidhaahdo dhakhso ugu soo noqo intaad xaajadaada soo gudato way fududahay haddii ilmaha gaadhiga lagu sii dhex daayo.

Laakiin, waa khatar in ilmaha iyada oo aanay cid la joogin gaadhiga lagaga dhax tagaayi. Xataa mudo yar kadib, heerkulka gaadhigu wuu kordhi karaa si aad ah waxaanu keeni karaa in kulayl lagu hafto ama dhimasho. Markaad safar gasho waxaad xaqiijisaa in qof kasta gaadhiga ka degay.

### Waadista Gaadhiga Ee La Jeediyeey Wadaha

**1 tiima 4 mid** ayaa shil gala taas oo uu qofku shilka kahor uu isticmaalayo taleefanka sida ay sheegeen Koomiishinka Badbaadada Gaadiidka Washington. Waxay sidoo kale sheegeen khalkhal badan oo la xidhiidha shilka iyo khasaare marka dirawalka uu jeediyo taleefanku.



Markasta gaadhiga meel istaaji marka aad taleefanka doonayso inaad ku hadasho ama aad doonayso inaad samayso wax kale oo ay tahay inaad u jeedsato.



Waligaa sigaar haku garab cabin ilmaha, inta aad gaadhiga ku jirto.



## Gaadiidka

### Badbaadada Jidka Iyo Baarkinka Gawaadhiga

Waa muhiim in carruurta la baro inayna ku ciyaarin jidka dhexdiisa ama agagaarkiisa ama baarkinka gaadiidka. Ilaalinta Soo Jeedka ahi waxay sidoo kale ka dhigan tahay waxaad la socotaa aagaaga iyo qaababka aad u ilaalinaysa badbaadada caruurta.



- Bar carruurta inay iska ilaaliyaan gaadiidka.
- U sharax inayna carruurta u dhawaan jidka iyaga oo kaligood ah oo ay cid caawimo waydiistaan haddii alaabta ay ku ciyaarayaan ama kubbaddu ka gaadho jidka ama meesha gaadiidku marayaan.
- Marka laga tallaabay jidka, carruurta koox ha isku sugto iyo inaad u fasaxdo kahor inta ayna jidka galin.
- Marka aad joogto garoon dadka ka dhaxeeya, waxaad barataa meesha kuugu dhaw ee gaadhiga la aad dhiganayso iyo jidka kuugu dhaw magiciisa. Waxaad ogaataa waxyaabah xayndaabka ah ee loogu talo galay in ilmaha lagu sugo badbaadadiisa.

## Xasaasiyadaha cuntada

Sida ay soo saartay dalladda Daraasadda iyo Waxbarashada Xasaasiyadda Cuntada, 13-kii carruur ah ee Maraykanka jooga 1 ilmo ayaa qaba xasaasiyadda cuntada. Xasaasiyadda cuntadu waa difaaca jidhka oo jawaabcelin ka bixiya cuntooyinka qaar aad cunto ama cuntadu waxay ka samaysan tahay. Xataa jawaab celinta yar ee xasaasiyada ayaa keeni kara calaamado iyo xanuun sida; cuncun ama ilmo indhaha ah, casaab, barar, qalal, ama cuncun maqaarka ah, calool xanuun, yalaalugo ama hunqaaco.



### Jawaabcelinta Xasaasiyadda Ee Daran

Kiisaska qaar, xasaasiyaddu waxay keeni kartaa jawaabcelin nolosha khatar ku ah oo loo yaqaan anaphylaxis. Jawaabcelintan xun waxay dhacdaa marka uu qofku la suuxo kiimikada jidhka gudihisa ee xadka dhaafka.

Astaamaha anaphylaxis waxay ku yimaadaan si kadiso ah oo si dhakhso ahna way u faafaan. Calaamadaha hore waxay noqon karaan kuwa yaryar, sida sanko oo duuf yeesha, finan maqaarka ah, ama “qofka oo wax ka si yihiin.” Calaamaduhu waxay kadibna isku baddali karaan mushkilado daran.

### Calaamadaha Jawaabcelinta Xasaasiyadda Ee Daran

- Neefsiga oo adkaada
- Finan ama barar
- Cunaha oo xidhma
- Codka oo xabeeb yeesha
- Yalaalugo
- Hunqaacitaanka
- Calool xanuun
- Shuban
- Dawakhaad
- Suuxid
- Cadaadiska dhiigga oo hooseeya
- Wadnaha oo aad u garaaca
- Dareemid dawakhaad
- Wadne istaag



La hadal 911 wixii jawaabcelinta xasaasiyadda ee daran.



## Tallaalka

Tallaalku waa mid kamid ah guulaha ugu waawayn ee caafimaadka ay ka soo hooyeen binu-aadanku. Tallaalku waxa uu badbaadiyay malaayiin nafood waxaanu baajiyay xanuunada iyo inay naafo abadi ah ku dhacdo malaayiin kale.

Tallaalku waxa uu ka ilaaliyaa adiga, carruurtaada, qoyskaaga, iyo bulshada inay qaaddo xanuunada faafa ee laga hortagi karo.

Qof wayn oo daryeela carruur ahaan, waxaa si gaar ah muhiim u ah inaad caafimaad qabto, aad qaadato tallaalkii munaasabka ahaa oo aad si joogto ah caafimaadkaaga ula socoto. Tani waxa lamid ah caruurta.

Waxaad booqataa daryeel bixiyahaaga kowaad si aad macluumaad badan uga ogaato jadwalka talaalka.



Wixii warbixinta dheeraad ah ee tallaalka waxaad booqataa websayta Waaxda Caafimaadka Gobolka Washington: [www.doh.wa.gov](http://www.doh.wa.gov).



## Ilmaha Gasariiray



Waa shay iska caadi ah in ilmuhu ooyo dhawr saacadood maalintii. Tani waxay noqon kartaa madax xanuun, laakiin qofka wayn ee ilmaha hayaa waa inaanu lulin ilmaha si uu iskugu dayo inuu aamusiiyo.

Xanuunka Ilmaha La Ruxay, oo sidoo kale loo yaqaan jurga tacaddi oo madaxa ah, waa tacaddi xun oo jidhka ilmaha ah oo laga hortagi karo kaas oo keeni kara in maskaxdu wax noqoto ilmaha sabiga ah ama ilmaha yar.

Waxaa keena marka qof wayn si xun uu u lulo ilmaha ama madaxa ilmaha wax kaga dhufto. Lulidda ilmuhu waxay ku keeni kartaa dhaawac gudaha maskaxda ah kaas oo raad aan muuqan kaga tegi karta. Inkasta oo laga yaabo in mu-ddo ilbidhiqsiyo yar ah luliddu socoto, haddana waxay keeni kartaa dhaawac xun ama dhimasho.

Daryeela ahaan, waxaa khasab kugu ah inaad ka soo warbixiso. Tan macnaheedu waa in adiga uu kugu **waajibiyay** sharciga Gobolka Washington inaad ka soo warbixiso wixii kiisas tacaddi iyo dayacaad ilmo ah ee aad ka shakido.



Haddii aad ka shakido tacaddi ama dayacaad ilmo la hadal 1-866-ENDHARM. Khadka ENDHARM waxaa ka qabta dadka shaqaale tabobaran kuwaas oo lagala hadlo walaacaaga.

## Jahwareerka & Kalasoonida

Caruurta waxay yeeshaan dareen wanaagsan iyo xunba, waxayna yeelan karaan saamayn jahwareer oo koriinkooda ah. Daraasadaha waxaa lagu arkay caruurta usoo joogtay xalaad jahwareer aad u daran caruurnimadooda waxay yeelan karaa warwar sun ah oo waxyeeli kara maskaxdooda iyo caafimaadkooda guud ahaan.

U joogida jahwareerka joogtada ah:

- Hoos u dhig awooda waxbarashada iyo inuu qofku kala saari karo shayada
- Qofka oo aan adkaysi badan u lahayn warwarka
- Korodh adkaanshaha inuu qofka dadka kale isk fahmaan iyo inuu mudo dheer la socdo
- Mushkilada xasuusta oo korodha
- Awooda jidhka inuu caabuqa la dagaalamo oo hoos u dhacda
- Yeelashada mushkilado caafimaad oo mud dheer ah

In cid lagu kalsoonaadaa waxay soo noolayn kartaa caafimaadka iyo rajadii!



### Waa Maxay Kalsoonidu?

Kalsoonidu waa awooda shakhsi ahaaneed ama xidhiidhka lagaga soo kabanayo warwarka ee loogu soo noqonayo caafimaadka iyo rajada kadib marka ay qofka waxyaabo xun soo mareen. Waxaa shayga meesha ka saara warwarka. Haddii daryeeluhu caruurtooda meel badbaado ah siiyaan oo ay baraan kalsoonuada, waxay yarayn karaan in qofka uu ku dhaco jahwareer.

### Maxaad Sameyn Kartaa?

1. Kaga jawaabida habdhaqanka qaab naxariis ah
2. Inuu qofku eego mushkilada keenaysa habdhaqankan
3. In laga caawiyo ilmaha inuu dareemo farxad oo uu maamulo dareenka
4. In loo abuurto dareen badbaado
5. Inuu naftiisa daryeelo
6. In ilmaha laga taageero sidii uu u samayn lahaa taageero bulsho

### Ma doonaysaa inaad wax dheeraad ah ka barato?

- ACES 101: [aces101/](https://www.cestoohigh.com/aces-101/)
- Xarunta Koriinka Ilmaha ee Harvard: [developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/](https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/)
- Resilience Trumps ACEs: [www.resiliencetrumpsACEs.org](https://www.resiliencetrumpsACEs.org)
- CDC—Kaiser Adverse Daraasada Khibrada Caruurtaada: [www.cdc.gov/violenceprevention/acesstudy/](https://www.cdc.gov/violenceprevention/acesstudy/)

## Darbi jiif



Ma ogtahay in 45 caruur ah ee Maraykanka jooga 1 yahay darbi jiif? Ama wax ka badan 50% caruurta ku jira barnaamij samo fal oo Federal ah oo guryaha ay bixiso ah inay yihiin shan sano ama kayar yihion?

Darbi jiifku waa mushkilad aad u daran oo bulshada gobolka Washington ay wajahdo iyo dalkuba.

### Maxaa loo yaqaan darbi jiif?

Qoysaska aan haysan meel ay habeenkii degaan oo ah:

- Rasmi ama ay tahay in la badalo
- Isticmaal si joogto ah ama habeen kasta
- Ku filan inay ka jawabaan baahida jidh, bulsho, iyo dareen taas oo caadiyan lagu buuxin karayay deegaan guri

Darbi jiifnimada waxaa sidoo kale lamid ah caruurta iyo dhalinyarta guriga la degan dadka kale maadaama oo ayna guri haysan, dhaqaalahoodu liito ama sababo lamid ah.

### Waxyaabaha Gacanta Ka Gaysan Karaa Darbi Jiifka

- Marka la waayo guri kiradiisa la iska bixin karo
- Mushaharraad yar iyo shaqo rasmi ah oo la waayo
- Tacadi Guriga Dhaxdiisa ah
- Xanuunka Mskaxda
- Xadgudubka Maandooriyaha
- Masiibo qaran
- Xanuun qoys oo mudo dheer ah



### Saamaynta Darbi Jiifnimadu Carruurta Ku Leedahay

- Xadi xanuuno daran oo aad u sareeya
- Koriinka oo raaga
- Mushkilado jidh, maskaxeed & dareen

Caruurta darbi jiifka ahi badanaa waa daalan yihiin, waxay u muuqdaan qaar aad u gaajoonaya waxayna u baahan yihiin in loo xaqiijiyo in cunto lasiin doono. Waxaad sidoo kale isbadal ku arkaysaa muuqaalka jidhkooda, kuwaas oo xidhan dhar iyo kabo aan nadiif ahayn ama aan si fiican u deeqaynin. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inay wakhti dheer ma maqnaadaan barnaamijka, oo galdaloolo ay yeelato koriinkoodu.

### Khayraadka Lala Wadaagayo Qoysaska

#### 2-1-1 Washington

Macluumaadka caafimaadka iyo adeegyada bilaa aadanka, gudbin-ta iyo noocyada kale ee kaalmada ah ee dadka degan Washington.

<https://wa211.org>

#### ParentHelp123

Macluumaadka daryeelka caafimaadka, gunada raashinka, talaalka iyo khayraadka kale ee muhiimka ah ee koriinka il-maha iyo hormarka qoyska.

[www.parenthelp123.org](http://www.parenthelp123.org)

## Ka Faa'idsiga Naxariista

Carruurta waxay ku tiirsan yihiin dadka waawayn ee daryeela inay joogteeyaan habdhaqankooda, dejintooda iyo naxariistooda. Marka aynu gaajoonayno, xanaaqsannahay, keli dareemeyno, daallannahay ama sideedaba iskaga dawakhsannahay, way adag tahay inaynu habdhaqanka ugu wanaagsan soo bandhigno.

In ilmaha la daryeelo waa shay aad u muhiim ah waana shaqo dareen badan. Xasuusnaw, awoodaada inaad ilmaha u garawdo, tusto naxariis, iyo inaad tusaale u noqoto habdhaqanka wanaagsani waxay qaabaynaynaa barashada ilmaha sida loo maamulo dareenka iyo inuu xidhiidh wax ku ool ah la samaysto bulshada uu nolosha inteeda danbe xidhiidhka la yeelanayo. Waxaa muhiim ah inaad naftaada daryeesho iyo inaad ilaaliso awoodaada aad ilmaha ugu iman karto qaabka ugu wanaagsan. Qaababka aad naftaada wax uga badali karo adiga ayay kuu gaar noqonayaan, waxayna ka qayb qaadanaysaa inaad halkaa ku hayso aqoodaada naxariista.

### Maxaad Sameyn Kartaa?

- Si wayn u neefso dhawr jeer – neefsashada wayni waxay kaa caawin kartaa inaad hoos u dhigto dareenka warwarka iyo kacsanaanta.
- Raac sharciga 10-ka tallaabo. Ilmaha meel badbaado ah dhig kadibna ka lugee meel 10 tallaabo u jirta ilaa aad degayso.
- Qof la hadal. Wax ayey kuu tari kartaa inaad dareenkaaga iyo fikirkaaga dadka la wadaagto.
- Kaligaa soo yara mijobaxso iyada oo ilmuhu kula socon. Jimicsiga iyo hawsha gacanta laga qabtaa waxay meesha ka saaraan warwarka — adiga iyo ilmahaagaba.
- Waxaad haysataa bac shaah ah oo xawaash leh ama jeegka chamomile, caraftaasi dareenkaaga ayay dejinaysaa.
- Waxaad isku daydaa jimicsi waxoogaa ah. Tusaale ahaan: waxaad so heshaa shan shay oo aad arko karto, afar shay oo aad taaban karto, sadex shay oo aad maqli karto, laba shay oo aad urin karto, hal shay oo aad dhadhamin karto.
- Naso—wakhti qaado aad ku nasato oo uu jidhkaagu dib tamar ugu helo.
- Waxaad soo heshaa dad kale oo caruurta daryeela—waxaad midba midkiina kale ayaad taageeri kartaan caruurtuna way wada ciyaari kartaa waxna way kala baran karaan.



### Ka Fikir

Daryeelka-neftu waxa uu noqon karaa mid kamid ah qaababka ugu wanaagsan ee aad iska ilalain karto daalka kala daadashada ah iyo inaad waxba qaban kari waydo.

- Maxaa kaa caawinaya ee aad isku dejin kartaa ee aad naxariis ku yeelanaysaa?
- Yaad taqaanaa ee aad u tegi kartaa marka aad warwar dareemeyso?
- Waa maxay shayada cusub ee aad rabto inaad isku daydo si aad u xakamayso warwarka?

Waad ku mahadsanid tahay shaqada aad gacanta ku hayso!



Wixii khayraadka dheeraad ah, booqo:  
[www.dcyf.wa.gov/services/earlylearning-profdev/early-learning-provider/training-library](http://www.dcyf.wa.gov/services/earlylearning-profdev/early-learning-provider/training-library)



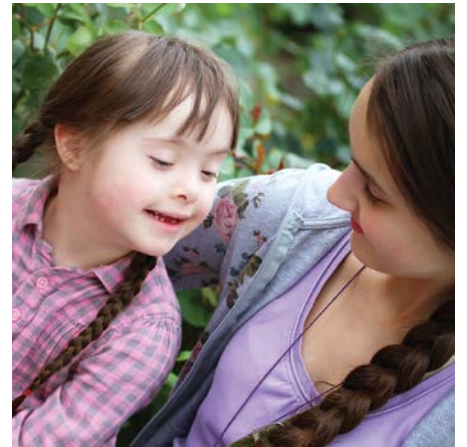


.....

Waaxda Gobolka Washington ee Carruurta, Dhallinyarada, iyo Qoysaska (Washington State Department of Children, Youth, and Families) waxa ay aaminsan tahay in dhamaan caruurta iyo dhalinyartu ay tahay inay ku koran si badqabka oo caafimaad qabta si uu u wanaagsanaado jidhkoodu, dareenkoodu iyo waxbarashadoodu, oo ay ugu faa'ideeyaan qoyska iyo bulshada

[www.dcyf.wa.gov](http://www.dcyf.wa.gov)

.....



---

*Hadaad ku rabto nuqulada dukumiintigan qaab ama luqad kale, fadlan la xiriir Xiriirada Degmada ee DCYF (1-800-723-4831 | 360-902-8060, [ConstRelations@dcyf.wa.gov](mailto:ConstRelations@dcyf.wa.gov)).*