

# FOOMKA BAARITAANKA CAAFIMAADKA AFKA

Caafimaadka afka ee ilmahaagu waa muhiim. Sanadaha kale ee dugsiga, adeegyada kahortaga ilkaha ayaa loogu fidin jiray caruurta dugsiyada, laakiin taasi waxaa lagaliyay hakad sanadkaan COVID-19 awgiis. Waxaan ka codsaneynaa waalidiinta inay soo buuxiyaan foomkan baaritaanka gaaban si canugaaga ugu xirnaado daryeelka ilkaha hadii loo baahdo. Fadlan buuxi foomkan kuna soo celi dugsiga ilmahaaga.

Daloolada ilkaha waa cudurka ugu badan ee carruurnimada, daloolada ilkuhuna badanaa wey kori karaan iyadoo aan laga warqabin. Carruurta qaba daloolada ilkaha ama ilko xanuun waxay laga yaabaa inay uga hadlaan siyaabo kala duwan. Cunnuggu wuxuu sheegi karaa xanuun marka uu wax cunayo, seexanayo, ama isku dayayo inuu wax xoogga saaro. Su'aalaha soo socdaa waa siyaabo kale oo loo arko haddii xanuun kaa hayo afka.

Ilmahaagu ma sheegaa in ilkihiisa ama qalkiisa uu qabo waxyeelo?	Haa ___	Maya ___
Ilmahaagu ma ruugi karaa cunnooyinka adag ( <i>karootada, cunnooyinka fudud ee adag, iwm.</i> ) isagoo isticmaalaya labada dhinac ee afkiisa?	Haa ___	Maya ___
Ciridka ilmahaagu miyuu dhiigaa markay cadayanayaan?	Haa ___	Maya ___
Ilmahaagu miyuu sheegaa in cunnooyinka qabow ama kulul ay dhibaantahay ilkahooda?	Haa ___	Maya ___

Daloolada ilkaha waxay ku bilaaban karaan afka ilmahaaga iyagoon ogeyn, markaa waa muhiim inaad fiiriso gudaha afkooda. Fiirinta bil kasta hal mar waa waxtar haddii aysan awoodin inay booqdaan dhakhtarka ilkaha si ay u helaan baaritaanno joogto ah. Markaad fiirineyso afkooda, waxaa fiican inaad isticmaasho toosh oo aad fiiriso dhammaan dhinacyada afkooda. Tan macnaheedu waa fiirinta ciridka, ilkaha, carrabka hoostiisa, gudaha dhabanka, iyo xididka hoose ee afka.

___ Barar dhanka ciridka ah	___ Nabarro yaryar oo dhanka ciridka ama dhanka ilkaha korkooda ah	___ Daloolo ama baro madow oo ku yaal dusha ilkaha oo dhan
___ Dhiigbax socda	___ Ilig jaban	___ Nabarro ama midab kale oo ku yaala jirida afka

Ilmahaagu ma lahaa ballanta ilkaha ah sanadkii lasoo dhaafay?	Haa ___	Maya ___
Ma qorsheyneysaa inaad ilmahaaga geysid baaritaanka ilkaha? ( <i>fadlan eeg bogga 2 waxa ay tani ku jirto</i> )	Haa ___	Maya ___
Ma uga baahan tahay caawimaad dhanka helitaanka adeeg bixiye ilkood?	Haa ___	Maya ___
Ma leedahay caymiska ilkaha?	Haa ___	Maya ___
Hadday maya tahay, miyaad caawimaad uga baahan tahay helitaanka caymis?	Haa ___	Maya ___

Ilmahaagu ma ka helay dalabka daaweynta ilkaha bixiyaha caafimaadka ilkaha sanadkii la soo dhaafay? ( <i>fiiri bogga 2 qeexida daaweynta ilkaha</i> )	Haa ___	Maya ___
Ilmahaagu ma ka helay buuxiyaha ilkaha daryeel bixiye ilko mid ka mid ah gawsahooda joogtada ah? ( <i>fiiri bogga 2 wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan buuxiyaha ilkaha</i> )	Haa ___	Maya ___

Haddii aad aragto wax walaacyo ah, la xiriir xafiiskaaga ilkaha ama isticmaal macluumaadka xiriirka ee foomkan ku qoran.



# FOOMKA BAARITAANKA CAAFIMAADKA AFKA

## Waa maxay baaritaanka ilkaha?

Baaritaanka ilkaha ee cunugga waxaa ka mid ah adeeg bixiye ilko oo fiirinaya afka, raajooyin qaadaya, iyo nadiifinaya ilkaha. Waxay ka mid noqon kartaa in la mariyo dahaadh iyo faloorydh lagu ilaaliyo ilkaha si looga hortago daloolada ilkaha.

## Waa maxay foloraydhka lagu ilaaliyo ilkaha?

Foloraydhka lagu ilaaliyo ilkaha waa jel dheg dheg ah oo la mariyo ilkaha si looga hortago daloolada ilkaha, hoos u dhigo, ama looga joojiyo inay ka sii daraan. Foloraydhka lagu ilaaliyo ilkaha waxaa lagu sameeyaa foloraydh, macdanta xoojisa xuubka kore ee ilkaha (dahaarka kore ee ilkaha).

## Waa maxay buuxiyaha ilkaha?

Buuxiyaha ilkaha waa dahaar khafiif ah oo markii laga mariyo dusha sare ee ilkaha gadaal (gawsaha) ka hortagi kara daloolada (bolalka ilkaha) sanado badan. Buuxiyaha ilkahu wuxuu ka ilaaliyaa iligga daloolad isagoo ku daboolaya dahaar ilaaliya oo xannibaya jeermiga iyo cuntada.

Waad ku mahadsan tahay inaad dhammaystirto foomkan baaritaanka. \_\_\_\_\_ waxaan helay ogolaanshahaaga inay kula soo xiriirto wixii dabagal ah ee daryeelka ilkaha ah.

Haa \_\_\_\_ Maya \_\_\_\_

Fadlan halkan ku soo gudbi macluumaadka xiriirkaaga.

Magaca ilmaha: \_\_\_\_\_

Magaca mas'uulka: \_\_\_\_\_

Saxiixa mas'uulka: \_\_\_\_\_

Lambarka taleefanka: \_\_\_\_\_

## Xusuusnow inaad:

- Cadayato laba jeer maalintii, ilaa laba daqiiqo. Haddii ilmahaagu yar yahay, hubi inaad iyaga ka caawiso oo aad ku daydo caadooyin wanaagsan oo cadayasho ah.
- Ha la wadaagin cadaygaaga dadka kale.
- Beddel cadaygaaga ka dib markaad jiran tahay.
- Eeg ilmahaaga afkiisa si aad u ogaatid barar kasta, cirridka dhiig baxa, ama ilig jaban, una wacdo xafiiska ilkaha ee bulshadaada haddii aad aragto baahi ilko oo degdeg ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan caafimaadka afka ilmahaaga fadlan booqo websaydhadan soo socda:

<https://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids>

<https://www.aapd.org/resources/parent/>



**COLORADO**  
Department of Public  
Health & Environment