

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed



**ISKA ILAALI  
WAA WAX  
KU SAABSAN  
XIIQ DHEER**

*Ilaali ilmahaaga*

**Hubi in reerkoo dhan  
tallaalku u dhan yahay**

**Kani waa diiwaanka caafimaadka shakhsiyeed:**

**Fadlan qaado buuggan markaad timaado adeeg caafimaad,  
dakhtar ama isbitaal midkood**

**Diiwaankan caafimaadka waxaa isku soo hagaajiyey iyadoo ay caawinayaan waalidiinta, kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhaatiirta guud, aqoon yahanada caafimaadka ee kale iyo aqoonyahanada ururada macaamiilaha. Waa dib u cusbooneysiinta daabacaadihii hore ee Diiwaanka Caafimaadka Shakhsiyeed ee laga isticmaalayey NSW laga soo bilaabo 1988.**

**NSW Health waxay aqoonsatay oo ay ku faraxsan tahay ogolaanshaha isticmaalka qalab ka mid ah oo ka yimid 'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria ee daabacaadan dhexdeeda.**

## **NSW MINISTRY OF HEALTH**

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

Tel. (02) 9391 9000

Fax. (02) 9391 9101

TTY. (02) 9391 9900

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

Shaqadani waa xafidan tahay. Waxaa laga yaabaa in dib loo soo saaro dhammaan ama qayb ujeedadoo ah waxbarasho ama tababar darteed iyadoo ku xiran in lagu daro aqoonsiga cidda iska leh. Taranka ujeedooyinka aan ka ahayn kuwa kor ku xusan waxay u baahan yihiin ogolaansho qoran oo ka timid NSW Ministry of Health.

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

ISBN 978-1-76000-628-0 (daabac)

ISBN 978-1-76000-629-7 (interneet)

Abril 2017

## Hambalyo dhalashada ilmahaaga cusub

Diiwaankan Caafimaadka Shakhsiyeed (ee loo yaqaan 'Blue Book' ga) waa buug muhiim u ah adiga iyo ilmahaaga. Wuxuu diiwaangeliyaa ilmahaaga caafimaadkiisa, jirooyinkiisa, dhaawacyadiisa, kobaca iyo koritaanka oo wuxuu ka kooban yahay macluumaad caafimaad oo qiimo leh oo adiga iyo ilmahaagu aad ugu baahan doontaan noloshiina oo dhan.

### Xasuuso inaad buuggan u qaadatid:

- **kalkaalisadaa caafimaadka qoyska iyo ilmaha**
- **ballamaha tallaalka**
- **dhakhtarkaaga, kalkaasida rugta caafimaadka iyo aqoon yahanada kale ee caafimaadka**
- **dhakhtarka takhasuska ee ilmahaaga**
- **isbitaalka, oo ay ku jirto xaaladaha degdega ah**
- **dakhtarkaaga ilkaha**
- **ka diiwaangeli ilmahaaga xannaano maalmeedka, kindhada dugsiga ka hor ama dugsiga.**

Diiwaankan xaggiisa dambe wuxuu leeyahay bashqad loogu talagalay wixii dukumiinti muhiim ah.

Carruurtu dhammaan lama wada noola waalidkood, dad kale ayaa laga yaabaa inay ku leeyihiin door muhiim ah xannaanada ilmaha. Ereyga 'waalid/iinta' ee lagu isticmaalay buuggan waxaa ku jira xannaaneeyayaasha ilmaha.

## Tusmo

<b>Macluumaadka loogu talagalay waalidiinta.....</b>	<b>9</b>
<b>Website iyo xiriiro muhiim ah .....</b>	<b>17</b>
<b>Macluumaadkayga iyo taariikhda qoyska.....</b>	<b>21</b>
Dhammaan wixii igu saabsan .....	21
Qodobada khatarta iyo taariikhda caafimaadka qoyska .....	22
<b>Diiwaanada.....</b>	<b>23</b>
Qoraalada horumarka.....	23
Diiwaanka jirooyinka iyo dhaawacyada .....	35
<b>Shaxda kabcida.....</b>	<b>39</b>
<b>Faahfaahinta dhalashada iyo baaritaanka ilma dhashay.....</b>	<b>53</b>
<b>Jeegareynta 1-4 toddobaad .....</b>	<b>59</b>
<b>Jeegareynta 6-8 toddobaad.....</b>	<b>65</b>
<b>Tallaalka 4 bilood .....</b>	<b>71</b>
<b>Jeegareynta 6 bilood .....</b>	<b>73</b>
Ilmahaaga ilkhooda – ku ilaalinta caafimaad qabka .....	80
<b>Jeegareynta 12 bilood.....</b>	<b>83</b>
<b>Jeegareynta 18 bilood.....</b>	<b>91</b>
<b>Jeegareynta 2 sanno.....</b>	<b>97</b>
<b>Jeegareynta 3 sanno.....</b>	<b>103</b>
<b>Jeegareynta 4 sanno.....</b>	<b>109</b>
<b>Dugsiga sare iyo ka hoose dhexe.....</b>	<b>119</b>
<b>Tallaalka.....</b>	<b>121</b>
<b>Shaxda CPR.....</b>	<b>125</b>

## Jeegareynta caafimaadka soo noqnoqda oo kooban

Waa inaad u geysaa ilmahaaga kalkaalisda caafimaadka qoyska iyo ilmaha Child and Family Health Centre (Xarunta Caafimaadka Qoyska iyo Ilmaha) ee xaafadaada, ama dakhtarkaaga, wixii ah jeegareynta caafimaadka mid kasta oo ka mid ah da'ahan soo socda Waxaad ku diiwaangelin kartaa ballamahan soo socda ee shaxda hoose.

Da'da	Faahfaahinta ballanta		
	Taariikh	Wakhti	Faallooyin kale
1-4 toddobaad			
6-8 toddobaad			
6 bilood			
12 bilood			
18 bilood			
2 sanno			
3 sanno			
4 sanno			

Tixraac website ka NSW Health [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) ee markaad u tegayso adeeg bixiyahaaga tallaalka caafimaadka.

## Diiwaangeli ilmahaaga hadda!

Sii ilmahaaga bilowga saxda ah.

- Diiwaangelinta dhalmadu waa khasab waana bilaash.
- Waa inaad diiwaangelisaa dhalashada ilmahaaga **60 maalmood gudahood**.
- Waa inaad diiwaangelisaa ilmahaaga si uu u helo shahaadada dhalashada.

Shahaadada dhalashadu waxay muujineysaa caddeynta sharciga ah ee da'da ilmaha, goobta dhalashada iyo faahfaahinta waalidka waxaana loogu baahan yahay lacagaha dawlada qaarkeed, iska diiwaangelinta dugsiga iyo ciyaaraha, furida xisaabta bangiga iyo inaad baasaboorto dalbato.

## Diiwaangleinta dhalashada

Ka dib markuu ilmuhu dhasho, isbitaalka ama umuliyada ayaa ku siin doonta macluumaadka sidii aad ku diiwaangelin lahayd dhalashada. Markaad diiwaangeliso dhalashada, waxaad sidoo kale dalban kartaa shahaadada dhalashada. Lacagta ujrada ee shahaadada dhalashada ayaa layska qaadayaa.

## NSW Registry of Births Deaths & Marriages (Diiwaangelinta Gurka, Dhimashada & Dhalashada ee NSW)

Boosta: GPO Box 30, Sydney NSW 2001

Taleefanka: 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (hadalka ama maqal ka wax ka qaba)

Foomka diiwaangelinta dhalashada ee internetka ah waxaa la filayaa 2017 dhexdiisa. Ka eeg website ka wixii faahfaahin ah: [www.bdm.nsw.gov.au](http://www.bdm.nsw.gov.au)



Justice

Registry of Births  
Deaths & Marriages

## Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

### Arabic

#### هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفياً بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

### Burmese

#### အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုရန် အကူအညီလိုအပ် ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရလှ သည့်အခါ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

### Chinese Simplified

#### 阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service (医疗卫生翻译服务处)。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署 (TIS)。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

### Chinese Traditional

#### 閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service (醫療衛生翻譯服務處)。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署 (TIS)。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

### Dari

#### آيا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، دکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

### Dinka

#### Wíc kuɔɔny nē kuēn Thoŋ de Liŋliith?

Na ciē ye kuen nē Thoŋ de Liŋliith ke yīn jam wek ke raan tō tē de Health Care Interpreter Service (Ajuieer Wēēr Thok de Kuɔɔny nē Kā ke Pial e Guöp) tē thiäk ke yīn ke cī nyuɔoth piiny. Yīn lēu ba telepuun yup eya tē enoŋ Ajuieer de Wēēr Wēl cī Gät Piny ku Wēēr de Thok tō nē 131 450. Yīn lēu ba ye bunē muk ke yīn tē le yīn tē tōŋ de ajuir ke kē ke pial e guöp, akīm ka paan akīm.

## Farsi

### آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 131 450 تلفن کنید. لطفا این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

## Hindi

### क्या आपको अंग्रेज़ी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

## Indonesian

### Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

## Khmer

### តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នកនៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

## Korean

### 영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

## Lao

### ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະລຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທອະສັບຫາບໍລິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະລຸນານຳເອົາປຶ້ມນີ້ໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍລິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.



## Nepali

**तपाईंलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?**

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

## Somali

**Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?**

Haddii aadan akhrin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

## Tamil

**ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?**

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

## Thai

**คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?**

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้ นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

## Turkish

**İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?**

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

## Vietnamese

**Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?**

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

## Xiriirada adeegga turjubaanka ee daryeelka caafimaadka

### **Sydney South Western North iyo Central Network of South East Sydney**

Taleefan: 02 9828 6088

### **Illawarra – Shoalhaven**

Taleefan: 02 4274 4211

### **Murrumbidgee iyo Southern NSW**

Taleefan: 1800 247 272

### **Sydney West iyo Northern Sydney**

Taleefan: 02 9912 3800

### **Hunter iyo New England**

Taleefan: 02 4924 6285

### **Central Coast Northern NSW iyo Mid North Coast Greater Western NSW**

Taleefan: 1800 674 994 (Dibada Hunter iyo New England)

## Ku tallaal ilmahaaga wakhtiga

Sida ugu wanaagsan ee ilmahaaga looga ilaalin karo cuddurada khatarta ah ee tallaalka lagaga hortegi karo waa in lagu tallaalaa wakhtiga, sida waafaqsan Qorshaha Tallaalka NSW ee lagu talliyey.

Australian Immunisation Register (Diiwaanka Tallaalka Australiya) ayaa la soconaya ilmahaaga taariikhdiisa tallaalka. Dhammaan dadka ka diiwaangashan Medicare si toos ah ayaa loogu daraa Australian Immunisation Register.

**Ogow:** Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) hadda waa Australian Immunisation Register (AIR) iyo cid kasta oo ka diiwaangashan Medicare waxay ku jiraan AIR.

# Macluumaadka loogu talaglay waalidiinta



## Macluumaadka loogu talaglay waalidiinta

Nidaamka NSW Health (Caafimaadka NSW) iyo shaqaalaha caafimaadka waxay ka ciyaaraan door muhiim ah xagga ka caawinta qoysaska iyo carruurta inay gaaraan fiyoobaan iyo caafimaad. Wixii ah macluumaad faahfaahsan tixraac [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au).

## Child and Family Health Centres (Xarumaha Caafimaadka Qoyska iyo Ilmaha)

Child and Family Health Centres Waxay siiyaan adeeg bilaash ah dhammaan waalidiinta cusub ee NSW. Waxaa shaqaale ka ah kalkaaliyayaasha caafimaadka qoyska iyo ilmaha o bixiya jeegareynta fiyoobida, koritaanka iyo caafimaadka ilmahaaga iyo sidoo kale taageero, waxbarasho iyo macluumaad ku saabsan dhammaan dhinacyada waalidnimada. Si aad u hesho Xarunta Caafimaadka Qoyska iyo Ilmaha ee kuugu dhow: <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFHealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf>

## Aqoonyahanada muhiimka ah ee caafimaadka ilmaha

**Dhakhtarkaaga guud (GP)** ama **dhakhtarka qoyska** waa qofkaad arkeyso haddii ilmahaagu jiran yahay, ama haddii ay jiraan waxaad saluugsan tahay oo ku saabsan fiyoobida ilmahaaga. GP wuxuu bixiyaa daryeelka caafimaadka ee koowaad, u gudbinta dhakhaatiirta takhasuska leh iyo meeshii lagama maarmaan ah, wuxuu xiriiriyaa daryeelka caafimaadka ilmahaaga.

**Dhakhtarka carruurta** wuxuu siin karaa daryeel caafimaad oo takhasus leh ilmahaaga. Waxaad uga baahan tahay soo gudbin GP si aad ballan uga sameysato dhakhtarka carruurta.

## Jeegareynta joogtada ah ee koritaanka iyo caafimaadka ilmahaaga

Waa inaad u geysaa ilmahaaga kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ee Family Health Centre ilmaha ee xaafadaada, ama u tag dhakhtarkaaga, wixii jeegareyn caafimaad ah mid kasta oo ka mid ah da'ahan soo socda. Dhammaan jeegareynadaan caafimaad waa muhiim maadaama ay caawinayaan dhakhtarkaaga ama kalkaalisadu inay la socdaan koritaanka iyo caafimaadka ilmahaaga iyo inay gartaan wixii dhibaato ah ee soo socda. Ugee ilmahaaga jeegareyn kasta oo caafimaad xitaa haddii aysan jirin waxaad saluugsan tahay oo ku saabsan koritaankooda ama caafimaadkooda.

### Carruurta waa inuu baadhaa aqoonyahanka caafimaadku:

- dhalashada
- 1 ilaa 4 toddobaad
- 6 ilaa 8 toddobaad
- 6 bilood
- 12 bilood
- 18 bilood
- 2 sanno
- 3 sanno
- 4 sanno

**Haddii aad saluugsan tahay caafimaadka, koboca, koritaanka ama dabeecada ilmahaaga inta u dhaxeysa jeegareynadaan caafimaad ee qorsheysan, fadlan ugee ilmahaaga kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama dhakhtarkaaga.**

## La socoshada koritaanka iyo koboca ilmahaaga

Dhammaan carruurta waa ku kobcaan oo koraan heerar kala duwan. Waxaa muhiim ah in lala socdo ilmahaaga koritaankiisa si wixii aad saluugsan tahay ee suurtagal ah loo aqoonsado oo loo daaweeyo sida ugu horeysa ee suurtagalka ah.

### Ilmahaaga kobiciisa iyo koritaankiisa waa la socda:

- Adoo jeegareynaya ilmahaaga calaamadihiisa oo ka jawaabaya su'aalaha koritaanka (*Learn the Signs. Act Early.*) (*Barro Calaamadaha. Oo Hore wax u Samee/Act Early*) ee buuggan dhexdiisa.
- iyadoo aqoon yahanku uu baaritaan ku sameynayo ilmahaaga wakhtiyada jeegareynta caafimaadka qorsheysan ee joogtada ah
- baaritaanada iskiriingareynta

**Ogow:** Baaritaanada iskiriingareynta, jeegareynta iyo baaritaanada weligood ma noqon karaan 100% sax. Marmarka qaarkood jeegareynta caafimaadku ama baaritaanka iskiriingareynta waxaa laga yaabaa inay soo jeediyaan inay dhibaato jirto iyadoon waxba jirin, ama la gafo dhib jira. Badanaa dhib cusub ayaa laga yaabaa inuu dhaco ka dib marka ilmahaaga baaritaanka iskiriingareynta ah lagu sameeyo ama jeegareynta caafimaadka. Taasi waa sababta ay muhiimka u tahay in la tago jeegareynta caafimaadka lagu taliyey oo dhan iyo in la buuxiyo su'aalaha waalidiinta loogu talagalay buuggan dhexdiisa.

## **Barro Calaamadaha. Hore u Samee**

Jeegareyn kasta oo caafimaad laga bilaabo 2 bilood waxaad arki doontaa su'aalo taxana ah oo ku hoos qoran cinwaanka *Learn the Signs. Act Early*. Su'aalahan waxaa lagu siiyey si ay kaaga caawiyaan inaad aragtid meesha ilmahaaga koritaankiisu marayo, iyo markay tahay feker fiican inaad aqoon yahanka weydiisato caawimaad.

Su'aalahan ka jawaab sida ugu saxsan ee aad uga jawaabi karto, sababtoo ah waxay kaa caawin karaan adiga iyo dhaktarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha inay ku gartaan wixii saluug ah ee ku saabsan sida ilmahaagu wax u baranayo, koritaanka iyo isduu u dhaqmayo.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan calaamadaha iyo ilaha macluumaadka ee dheeraadka ah ee waalidiinta, oo ay ku jiraan fiidyowada, gal website ka NSW Health ee [www.health.nsw.gov.au/mybluebook](http://www.health.nsw.gov.au/mybluebook)

Ama gal Resourcing Parents [www.resourcingparents.nsw.gov.au](http://www.resourcingparents.nsw.gov.au)

Wixii fikrada dheeraad ah ee sidii aad ku dhiirigelin ilmahaaga koritaankaaga la soo baxa hadalka jeceylka aalada ciyaarta akhriska iyo heesta, gal <http://itsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources>

Adiga, aqoon yahan kasta ee ilmahaagu uu arko, waa inuu ku qoraa ilmahaaga caafimaadkiisa iyo horumarkiisa buuggan dhexdiisa. Waxaa jira qaybta 'qoraalka horumarka' halkaas oo aad ku ilaalin karto qoraalada faahfaahsan.

## Ammaanka ilmaha

Shilalka iyo dhaawacyada carruurnimo oo badan waa laga hortegi karaa. Tallooyinka ammaanka, macluumaadka iyo ilaha macluumaadka ee ammaanka ilmaha oo badan, gal [www.kidsafensw.org](http://www.kidsafensw.org) iyo [www.health.nsw.gov.au/childsafety](http://www.health.nsw.gov.au/childsafety)

## Ammaan u seexashada

Lix siyaalood oo si ammaan ah loogu seexiyo ilmaha oo lagu yareeyo khatarta dhimashada degdega ee aan la fileynin markuu dhasho:

- Ilmaha u seexi dhabarka.
- Madaxa iyo wejiga yaan la daboolin.
- Ilmuhu waa inuu joogaa meel sigaarka ka xor ah dhalashada ka hor iyo ka dibba.
- Degaanka seexashada ammaanka habeen iyo maalin.
- Ku seexi ilmaha saruur taal qolka waalidiinta.
- Ilmaha naas nuuji.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan ammaan u seexinta iyo ka hortaga dhimashada aan la fileyn ee degdega ah ee ilmaha yar, gal [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au)

Muuqaalka ammaan u seexinta iyo qoraalka oo dib loogu soo saaray ogolaanshaha Red Nose (oo hore u ahaa SIDS and Kids).



**red  
nose**  
saving little lives

## Berkeda biyaha iyo ammaanka carruurta

Biyo ku qarqashada waa lambarka koowaad ee sababa dhimashada carruurta. Sababtoo ah waxay u dhici kartaa si degan oo degdeg ah, waa muhiim inaan si firfircoon u kormeerto ilmahaaga markay ku jiraan ama u dhow yihiin biyaha wakhti kasta. Tan micnaheedu waxaa weeye qof weyn oo karti dabaaleed leh inuu gacan dhererkeed uu u jiro ilmo kasta.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee biyaha ku saabsan iyo ammaanka berkada ee loogu talagalay carruurta, gal Kidsafe ee <http://www.kidsafensw.org/water-safety/>

Ama waxaad booqan kartaa Netwaaga Carruur Korinta ee [http://raisingchildren.net.au/articles/swimming\\_pool\\_fences.html](http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html)

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan ammaanka berkada iyo sidii loo hubin lahaa in berkadaadu ay ammaan tahay gal [www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au](http://www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au)

## Ammaanka gaariga

Ammaanka gaarigu waa u muhiim carruurta da'a kasta ah. Waa sharci dhammaan carruurta ilaa toddoba sanno jirka ah in si sax ah loo xiro iyadoo loo eegayo da'dooda iyo xajmigooda. Carruurta waaweyn, dadka dhalinyarada ah iyo dadka waaweyn waa inay isticmaalaan suunka kursiga ee dadka waaweyn. Wixii macluumaad dheeraad ah gal [www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats](http://www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats)



Waxyaalo yar oo laga saluugsan yahay ammaanka oo muhiim ah in laga warqabo waa:

### **Ilaaha yar yar**

- Iska rog rogida miiska bedelaada, miiska ama sariirta.
- Ku mergashada shay yar
- Gubashada ay sababtay cabitaan kulul oo lagu daadiyey ilmaha.
- Cunida sun ama wax badan ka qaadashada daawada.
- Ka dhicida gacmaha xannaaneeyaha.

### **Raad dhaqaajiska 12 bilood ilaa 3 sanno**

- Ku mergashada cuntooyin aan habooneyn iyo walxaha yar yar.
- Ka soo dhicida kursiga dheer, tarooliga dukaameysiga ama baraamka ama jaranjaro ka dhicida.
- Gubashada ay sababtay ilmaha oo furaya tuunbada biyaha kulul ee qubeyska ama ka soo jiidida maqlaha cunto kariyaha.
- Cunida suntan, daawooyinka iyo walxaha nadaafada ee guriga oo aysan hore u gaari jirin.
- Gubashooyinka ay sababeen dababka iyo kululeeyayaashu.
- Ku dhicitaanka baabuur joogta meelaha guryaha laga soo galo.
- Ku qarqashada qubeyska, berkadaha meelaha biyaha kulul ee dabaasha ee aan deyrka lahayn.
- Ka soo boodida alaabta guriga iyo ku ordida alaabta afka leh.
- Ka soo dhicida qalabka garoonka ciyaarta.
- Ku cararida wadada isagoon eegin.
- Ka soo dhicida daaqadaha iyo balakoonka.

### **Carruurta jira 3 ilaa 5 sanno**

- Ka soo dhicida baaskiilka iskuutarka, qalabka garoonka ciyaarta ama guriga.
- Qanniayada eyga.
- Dhaawacyada biyaha kulul.
- Ka soo dhicida daaqadaha iyo balakoonada.
- Ku dhicitaanka baabuurta joogta meesha guriga laga soo galo.
- Ku qarqashada qubeyska, baraagaha dabaasha iyo kuwa biyaha kulul ee aan deyrka lahayn.

## Tallaalida ilmahaaga

Sida ugu wanaagsan ee aad uga ilaalin karto cudurada khatarta ah ee lagaga hortegi karo tallaalka waa in tallaalka la siiyo wakhtigii loogu talagalay, sida waafaqsan Qorshaha Tallaalka NSW ee lagu talinayo.

Waxaad heli doonto Qoraalka Taariikhda Tallaalka AIR boost aka dib marka ilmahaagu uu dhammeysto tallaalkooda 4 sanno jirka.

Waa inaad keentaa cadeynta xaalada tallaalka ilmahaaga si looga diiwaangeliyo dugsiga iyo xannaanada carruurta.

Waxaad ka heli kartaa Qoraalka Taariikhda Tallaalka ilmahaaga AIR wakhti kasta:

- interneetka [www.humanservices.gov.au/online](http://www.humanservices.gov.au/online)
- qof ahaan Medicare Service Centre ee xaafadaada
- Taleefanka ah 1800 653 809.

## Ku keydi Taariikhda Tallaalka aalada taleefanka

Ku keydi Taariikhda Tallaalka aalada loogu talagalay waalidiinta si loo abuuro qorshaha tallaalka ilmo kasta, soo koobitaanka isticmaalka tallaalka carruurta u baahan tahay iyo da'aha la tallaalayo. Waxay si toos ah kuugu soo direyaan xusuusiyayaal si aad ugu sameyso ballamaha dhakhtarka ee tallaalada ilmahaaga.

Si aad ula soo baxdo aalada, booqo [www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



# Website –do iyo xiriiro muhiim ah



## Xiriir muhiim ah

Lambarada taleefanka ee xaalada degdegta ah waxay ku taxan yihiin xagga dambe ee galka buuggan.

Magac	Cinwaan	Tel/limeyl
Dakhtarka qoyska		
Xarunta Caafimaadka Qoyska iyo Ilmaha		
Dhakhtarka ilkaha		
Dakhtar takhasus ah		
Xarunta xannaanada carruurta/xannaano maalmeedka qoyska		
Kindhada/Dugsiga ka hor		
Xarunta caafimaadka bulshada		
Dugsiga hoose dhexe		
Dugsiga sare		
Golaha degaanka/dawladda hoose		

## Ilaaha macluumaadka iyo website ka

### **NSW Ministry of Health (Wasaaradda Caafimaadka NSW)**

**[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)**

Website ka NSW Kids and Families (Qoysaska iyo Ilmaha NSW) waxay bixiyaan helitaanka macluumaadka iyo ilaha macluumaadka ee fara badan.

### **Raising Children Network (Netwaaga Korinta Carruurta)**

**[www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au)**

Website ka Raising Children wuxuu bixiyaa macluumaad ku saleysan cilmi baaris, wakhtiga la socota in ka badan 800 oo mowduuc oo la xiriira korinta carruur caafimaad qabta, laga bilaabo kuwa hadda dhashay ilaa iyo dhalinyaranimada hore.

### **Children's Hospitals (Isbitaalka Carruurta)**

Isbitaaladani waxay leeyihiin warqadaha xaqiiqda internetka oo kala duwan kuna saabsan arimaha caafimaadka carruurta:

*The Sydney Children's Hospital Network – Randwick Campus*

**[www.sch.edu.au/health/factsheets](http://www.sch.edu.au/health/factsheets)**

*The Sydney Children's Hospital Network – Westmead Campus*

**[www.chw.edu.au/parents/factsheets](http://www.chw.edu.au/parents/factsheets)**

*John Hunter Children's Hospital*

**<http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au>**

### **Jamciyadda Fiyooabaanta Carruurta ee Daryeelka caafimaadka (AWCH)**

**[www.awch.org.au](http://www.awch.org.au)**

Khadka waalidka (oo bilaash ah)

**1800 244 396**

oo la helayo Tallaadada – Khamiista, 9.30 am – 2 duhurkii

AWCH waa ururka ugu sareeya ee u dooda baahida carruurta, dadka dhalinyarada ah iyo qoysaska ku jira nidaamka daryeelka caafimaadka ee Australia.

### **Healthdirect Australia**

**[www.healthdirect.gov.au](http://www.healthdirect.gov.au)**

**1800 022 222**

Healthdirect Australia waa adeegga macluumaadka iyo talaalada caafimaadka taleefanka ee 24 ka saac oo bilaash ah.

## Naas nuujinta ilmahaaga

### Australian Breastfeeding Association (Jamciyada Naas nuujinta Australia)

[www.breastfeeding.asn.au](http://www.breastfeeding.asn.au)

Macluumaadka iyo taageerada Naas nuujinta waxaa laga helayaa folanteerka oo laga helo Khadka taleefanka Naas nuujinta 1800 686 268. Hooyooyinku waxay isugi tegi karaan kooxaha degaanka si saaxiibtinimo, wadaagida khibrada waalidnimada iyo taageerada naas nuujinta ee ka foolka ah. Macluumaadka khabarada naas nuujinta iyo xiriirada ee adeegyada dhammaan ABA waxaa laga heli karaa cinwaanka website kore.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan naas nuujinta ilmahaaga gal

<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf> ama aad Raising Children Network

[http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies\\_breastfeeding.html](http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html)

### Resourcing Parents (Macluumaad siinta Waalidiinta)

<http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning>

Resourcing Parents waxay soo saareen macluumaadyo kala duwan oo loogu talagalay waalidiinta si ay u siiyaan tallo iyo macluumaad ku saabsan bulshada shucuurta maskaxeed iyo garaad ee ilmaha:

- Buuggaag yar yar oo ay sahlan tahay akhrintoodu oo taxane midabo badan leh ayaa ka caawiya qoysaska Aborujinka, xaanneeyayaasha iyo waalidiinta macluumaadka qoyska iyo tallooyinka waalidnimo si ay uga caawiyaan kobcinta carruur caafimaad qabta oo xooggan.
- *Jaceyka, Hadal, Hees, Akhri, Ciyaar* kaararka rogrogitaanka kortitaanka ilmuhu waxay ka kooban yihiin fikradaha si ay u taageeraan koritaanka hore ee ilmahaaga. Waxaa lagu turjumay afar luuqadood ee jaaliyadaha ugu waaweyn.

### Kidsafe (NSW) (Ammaanka Ilmaha)

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

Kidsafe NSW waxaa ka go'an in la yareeyo tirada iyo ba'naanta dhaawacyada ilmaha ee aan ula kaca ahayn ee kor u qaadida ammaanka ilmaha. Website koodu wuxuu lahaa macluumaad ku saabsan macluumaadka hadda iyo dhacdooyinka, warqadaha xaqiiqda, ilaha macluumaadka iyo macluumaadka barnaamijka oo ka caawinaya carruurta inay ammaan helaan.

## Australian Immunisation Register (Diiwaanka Tallaalka Australia)

Australian Immunisation Register (AIR) ayaa daba geli doona taariikhda tallaalka ilmahaaga. Dhammaan carruurta ka diiwaangashan Medicare ka ayaa si toos ah loogu daray AIR.

### Website ka myGov

Haddii ilmahaagu uusan ka diiwaangashaneyn Medicare waxaad abuuri kartaa xisaabta interneetka ee Medicare oo ah website ka myGov ee [www.my.gov.au](http://www.my.gov.au)

Website ka myGov wuxuu bixiyaa goob kaliya oo isku xirta adeegyada Dawlada Australia, oo ay ku jiraan Medicare, Centrelink, Xafiiska Cashuuraha Australia, Diiwanka eHealth ee Shakhsigu Kontoroollo, Taageerada Ilmaha, JobSearch Australia iyo Qorshaha Ceymiska Iinta Qaranka.

## Healthy Kids (Caafimaadka Ilmaha)

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)

Website-ku waa 'dukaan wax walba haye ah' oo macluumaadka loogu talagalay xannaaneeyayaasha iyo waalidiinta kuna saabsan nashaadka jireed iyo cunto caafimaad leh iyo xarakaad jireed. Macluumaad wax ku oola oo waalidka ayaa laga helaa websytko waxaana ka mid ah:

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods (Bilaabida Cuntooyinka Qoyska – Warqada barida ilmahaaga cuntooyinka adag)*
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences). Xannaaneynta Carruurta – Dhalasho ilaa 5 sanno (Cunto, Nafaqo iyo Waayo aragnimada Waxbarasho).*

## Ku keydi Taariikhda Tallaalka aalada taleefanka

Waa maxay sababtaad ula soo baxayso aalada dhow ee app-ka 'Ku keydi Taariikhda talaalka':

- Waa bilaash sahlan in la isticmaalo.
- Si loo sameeyo qorshe shakhsiyeed ee ilmo kasta.
- Wuxuu kuu soo dirayaa xusuusin si aad balamo u sameysato.
- Waxay kugu siineysaa macluumaadka tallaalka farahaaga caaradooda.
- Waxay bixisaa heeso/coddad ku dejinaya.

Si aad ula soo baxdo aalada app-ka, gal [www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



# Taariikhda qoyska iyo macluumaadkeyga





## Dhammaan wax igu saabsan

Magaceyga

Cinwaanka guriga

Isbedelka cinwaanka

Jinsiga | / dh

Taariikhda dhalashada / /

Culeyska dhalashada (kg)

## Waalidkay

Magac

Tel (sh)

(g)

limeyl

Magac

Tel (sh)

(g)

limeyl

Luuqadeyda/heyga ee lagaga hadlo guriga

Aborujiiinka haa / maya

Torres Strait Islander haa / maya

Xannaaneeyayaasha kale

Wallaaladay (magacyada/da'aha)

## Taariikhda caafimaadka qoyska iyo qodobada khatarta

	Haa	Maya
Wax ka mid ah qaraabada dhow ee ilmahaaga oo dhega la'aa ma jiray ama lahaa dhibaataada maqalka carruurnimadiisii?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cid ka mid ah qoyska oo wax dhibaato ah ay qabsatay ma jirtaa carruurnimadii?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ma yiraa mid ka mid ah qaraabada dhow ee ilmahaaga oo hal il la'a ama labadaba?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intii aad uur lahayd, ilmahaaga hooyadii miyey ku dhacday jadeeco, cytomegalovirus, toxoplasmosis, herpes ama wax xannuun kale ah oo leh finnan ama xumad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wakhtiga dhalashada, ilmahaaga miisaankiisu miyuu ka yaraa 1500 garaam, miyuu u baahday inuu joogo unnuga daryeelka degdega ah wax ka badan laba maalmood, ama ma u baahda ogsijiin 48 saacadood ama ka badan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ilmahaagu miyuu ku dhashay wax dhibaato jireed ah?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miyey jirtaa wax taariikh qoyseed ah ee koritaanka aan caadi ahayn ee misigaha ama dhalmada dabadu soo horeyso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Haddii aad ku jawaabtay HAA wax ka mid ah su'aalaha kore, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.**

# Diiwaanada



## Qoraalka horumarka

Adiga iyo aqoon yahanadaada caafimaadku waxaad ku sameysan kartaan qoraal qaybtaan marka ilmahaaga la arko sababtay doonta ha ahaatee oo aan ahayn jeegareynta caafimaadka ee da'da khaaska ku ah.

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka



# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Da'da	Sababta /Falka

## Diiwaanka dhaawacyada iyo jirooyinka

Adiga iyo aqoon yahanka caafimaadkaagu waa inaad qortaan wixii jiro weyn ah, dhaawac, qaliin, xasaasiyad, cudurada infekshinka leh ama dhibaato caafimaad oo daran oo kale ee ilmahaagu soo maro. Dhammaan booqashooyinka isbitaalka, oo ay ku jiraan xaaladaha degdega ah, waa in lagu taxaa halkan.

Taariikh	Dhib	Waxaa qoraalkan geliyey



# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Dhib	Waxaa qoraalkan geliyey



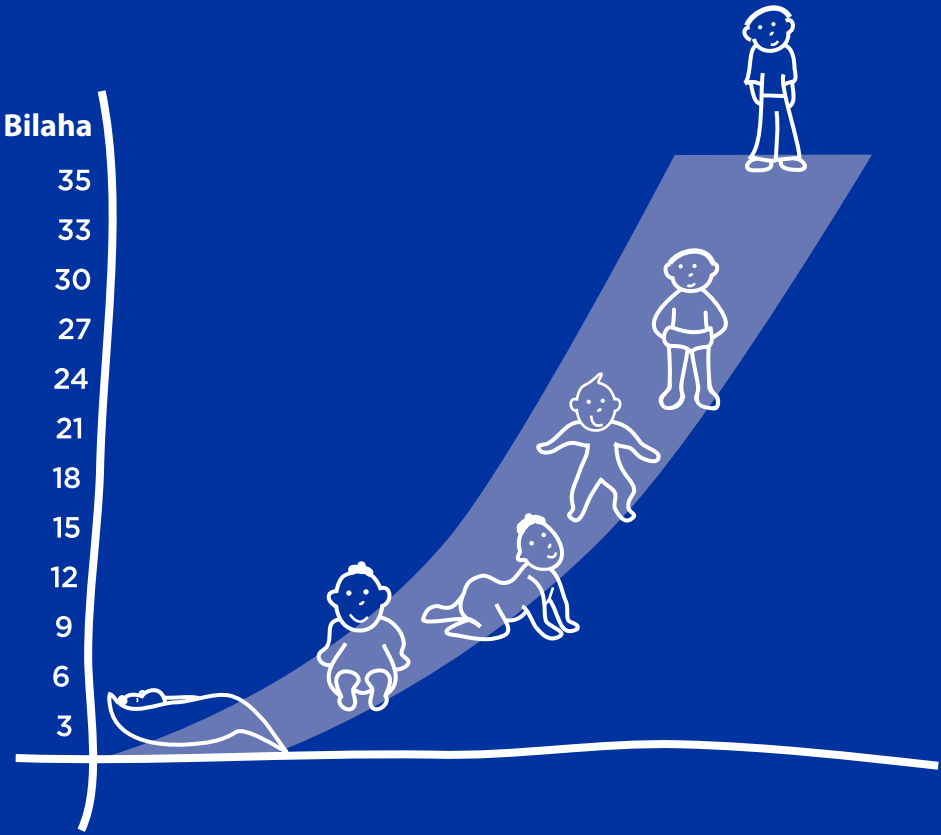
# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Dhib	Waxaa qoraalkan geliyey

# Diiwaankeyga caafimaadka shakhsiyeed

Taariikh	Dhib	Waxaa qoraalkan geliyey

# Shaxaha kobcida



## La socoshada iyo cabirida ilmahaaga kobcidiisa

Cabirida ilmahaaga dhererkiisa, miisaankiisa iyo madaxa dhexroorkiisa oo kuu sheegaya sida ilmahaagu u kobcayo. Dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada waa inay ku diiwaangeliyaan cabiraada ilmahaaga jeegareynta caafimaadka ee kastaa oo ay buuxiyaan shaxaha kobcistaanka ee qaybtan.

Ilmo kastaa wuxuu ku kobcaa oo ku koraa heer ka duwan ka kale. Inkastoo hal cabiraad ahi ay muhiim tahay, si aad u qiimeyso ilmahaaga kobciisa waa muhiim inaad diiwaangeliso dhawr cabir ilaa wakhti si aad u aragtid kobucu jihaduu u socdo.

Haddii aad jeclaan lahayn macluumaad intaa ka badan oo ku saabsan shaxda kobcida siday u shaqeyso, fadlan gal [www.who.int/childgrowth/en/](http://www.who.int/childgrowth/en/) iyo [www.cdc.gov/growthcharts/](http://www.cdc.gov/growthcharts/)

Laba carruur ah oo isku mid ahi ma jiraan, laakiinse waxaa jira qaar awaamiirta aasaasiga ka mid ah oo loogu talagalay miisaanka carruurta. Tasmada culeyska jirka (BMI) waxaa loo isticmaalaa in lagu qiimeeyo inuu qofku leeyahay miisaan caafimaad qaba. MBI ee shaxaha dadka loogu talagalay ayuu ku talinayaa National Health and Medical Research Council (Golaha Cilmi baarista Daawada iyo Caafimaadka Qaranka) waa in la qiimeeyo miisaanka carruurta laga soo bilaabo da'da laba sanno. Shaxahani waxay aqoonsadaan xaqiiqda in carruurta jirkoodu uu weli kobcayo oo korayo. Waxaad ka heli kartaa interneetka xisaabiayaha BMI:

<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-weight.aspx>

Lahaanshaha miisaanka caafimaadka leh waa u muhiim jirka carruurta markay korayaan oo kobcayaan. Miisaanka caafimaadka leh waxaa badanaa lagu ilaalin karaa iyadoo la ilaalinayo ama laysu dheelitirayo inta tamar ah ee ilmahaagu ka qaato (cabitaanka iyo cuntada) iyo tamarta ay isticmaalaan (ku kobcida nashaadka jireed).

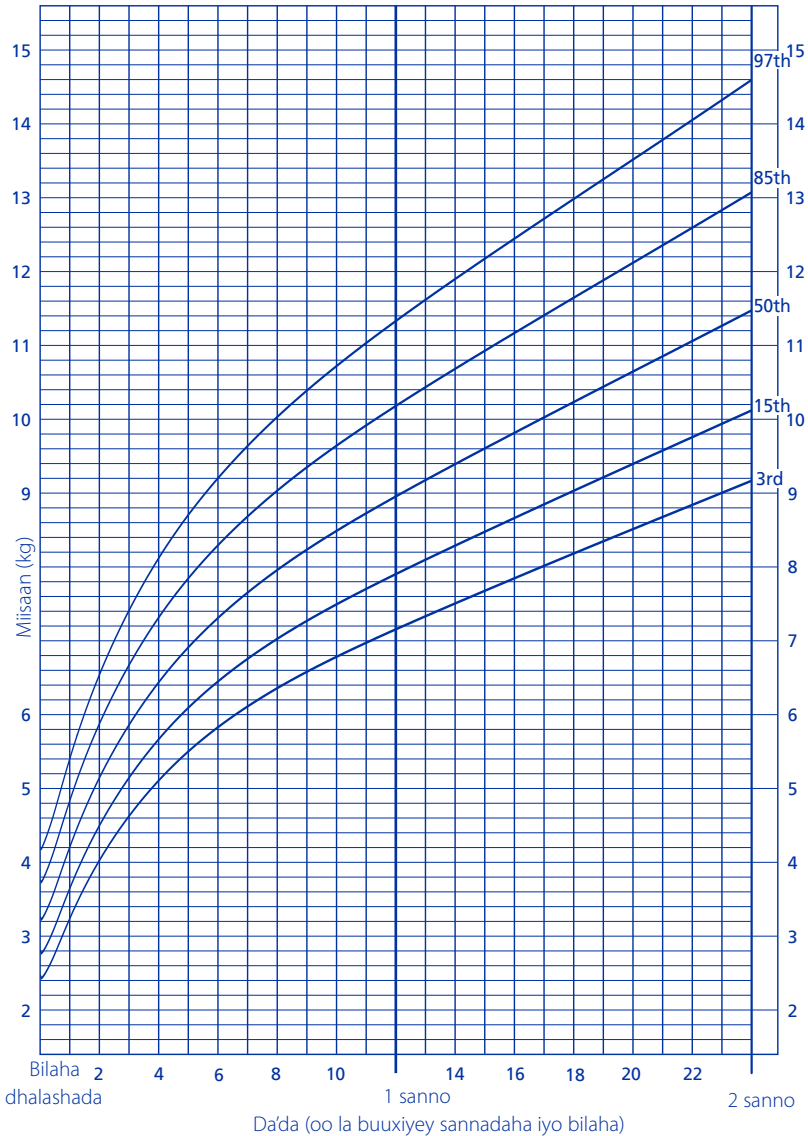
Dejinta dabeecadaha jimicsiga iyo cunto nafaqa leh cunida hore iyo nololshaada waxay kaa caawineysaa inaad ilaaliso dhibaatooyinka caafimaadka sida buurnida, macaanka nooca -2aad, qaar ka mid ah noocyada kansarka iyo dhiigkarka.

Haddii aad qabto waxyaalo aad saluugsan tahay oo ku saabsan ilmahaaga siduu wax u cunno ama miisaankooda, arag dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ee xaafadaada.

Tixraac bogga 18aad ee ilaha macluumaadka leh ee interneetka iyo website-yada sidii aad u taageeri lahayd koritaanka iyo kobcida ilmahaaga.



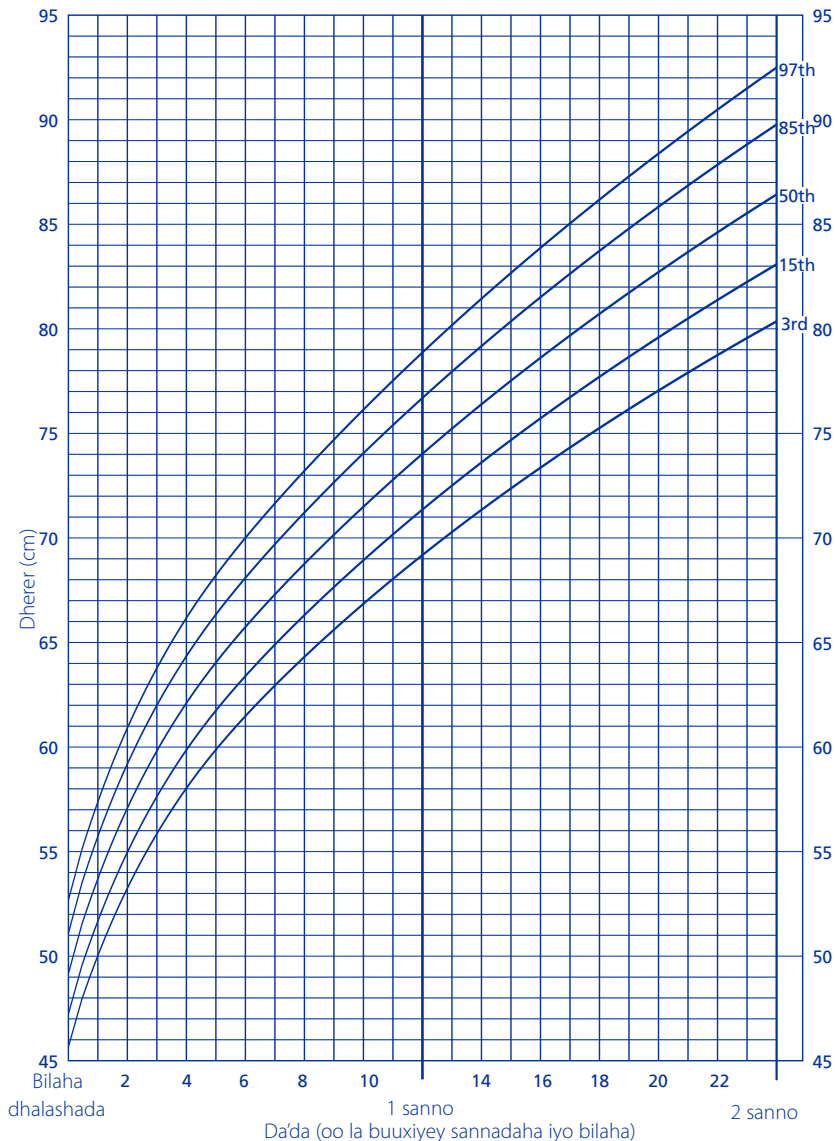
## Miisaanka da'da ee boqolkiiba Dhalashada GABDHAHA ilaa 2 sanno



Isha: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



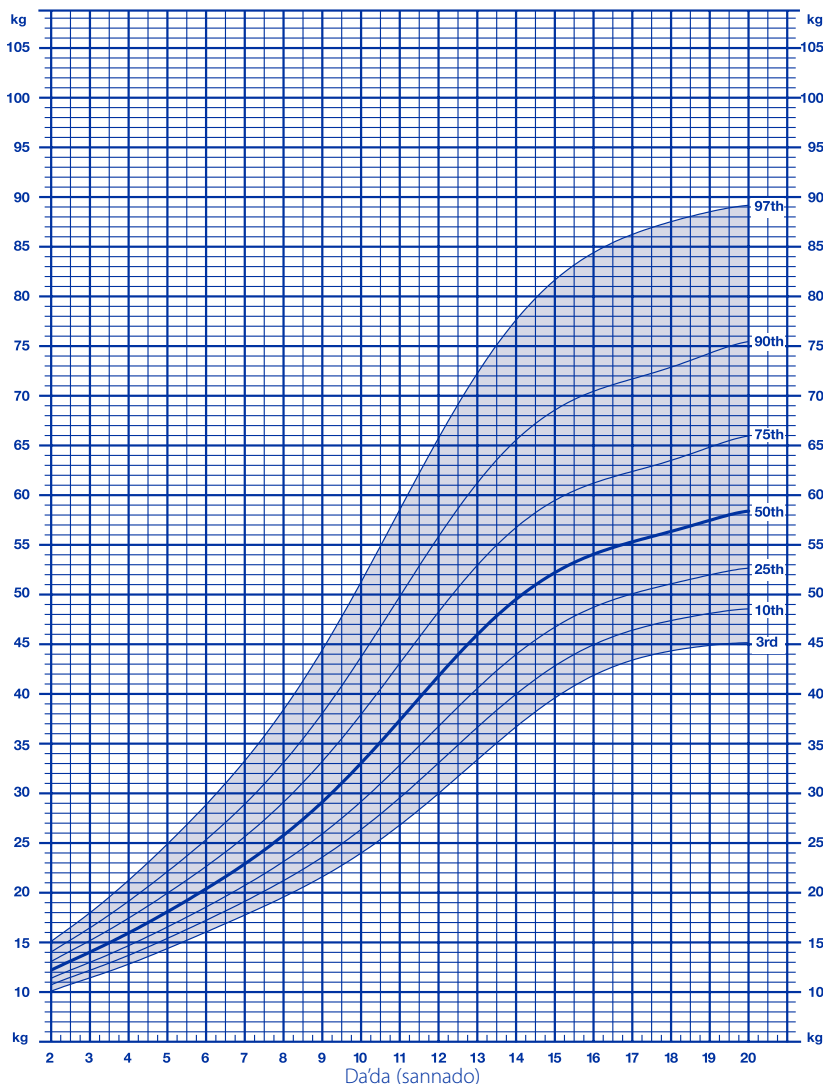
## Dhererka da'da boqolkiiba Dhalashada GABDHAAH ilaa 2 sanno



Isha: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



## Miisaanka da'da boqolkiiba GABDHAHA 2 ilaa 20 sanno

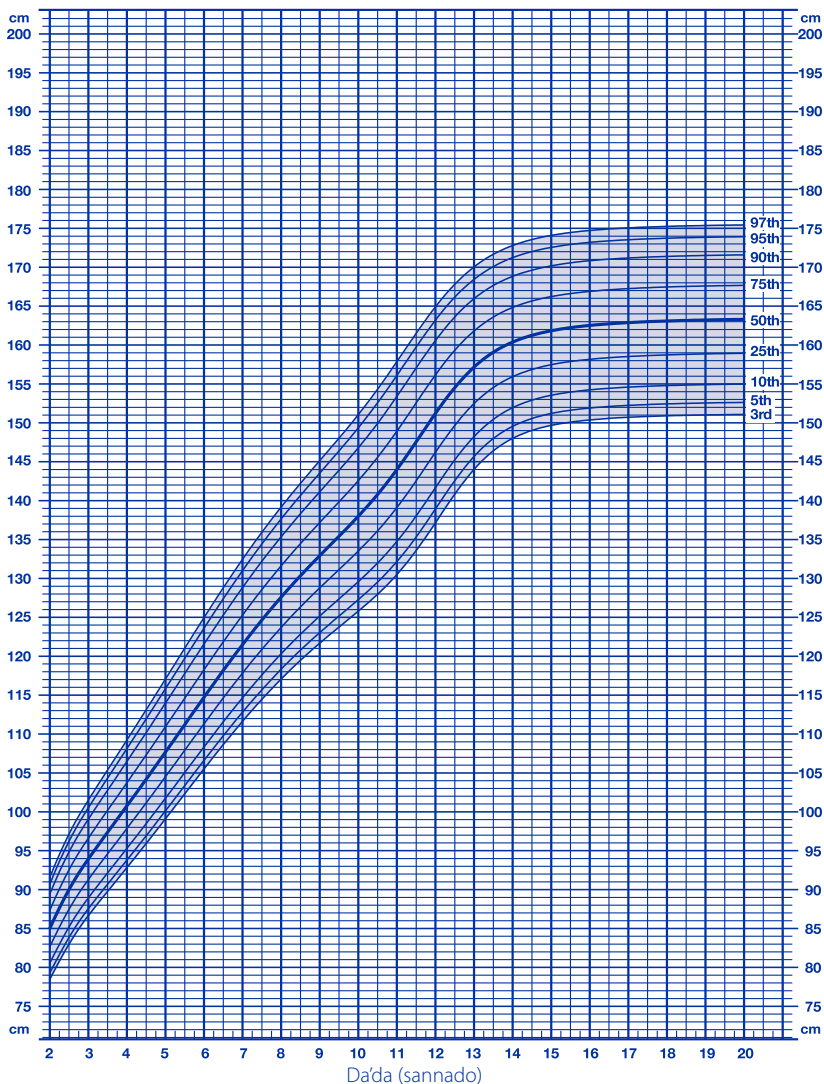


CDC Shaxda kobcida- waxaa daabacay Mareykanka 30 Maajo 2000  
 Isha: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
 with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)





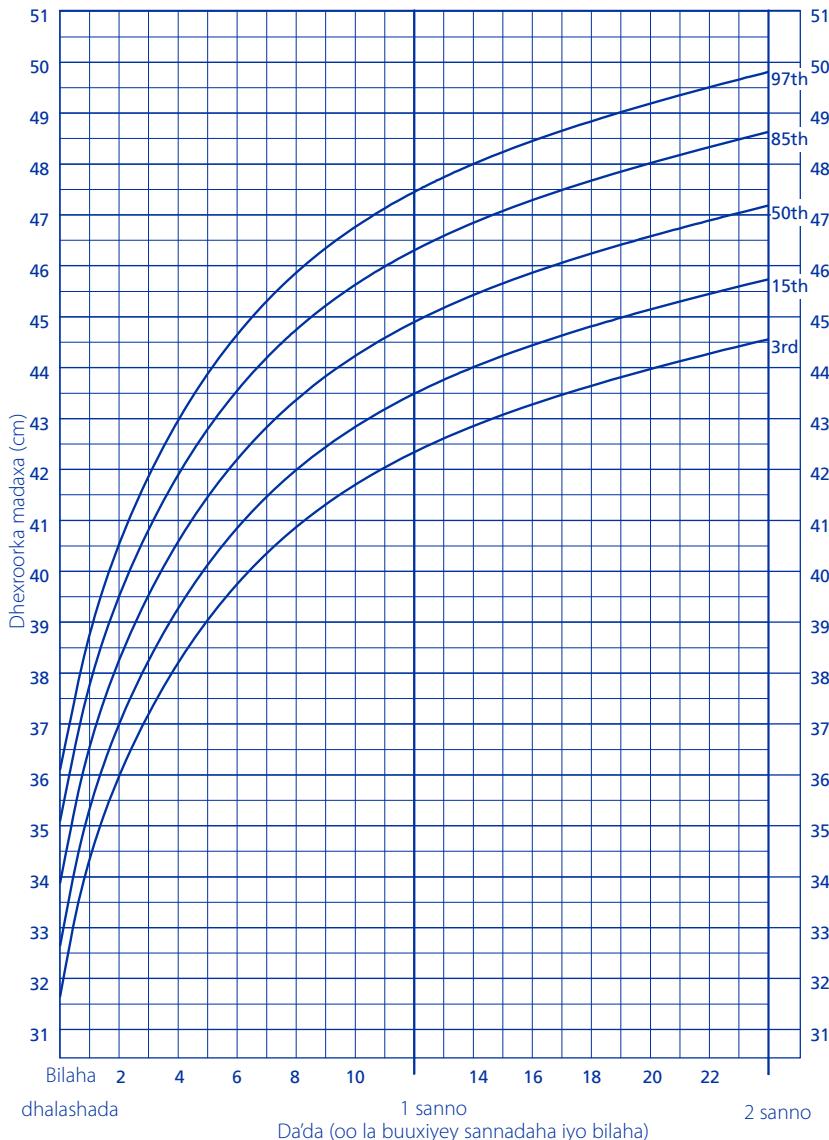
## Muuqaalka da'da boqolkiiba GABDHAHA 2 ilaa 20 sanno



CDC Shaxda kobcida- waxaa daabacay Mareykanka 30 Maajo 2000  
 Isha: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
 with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



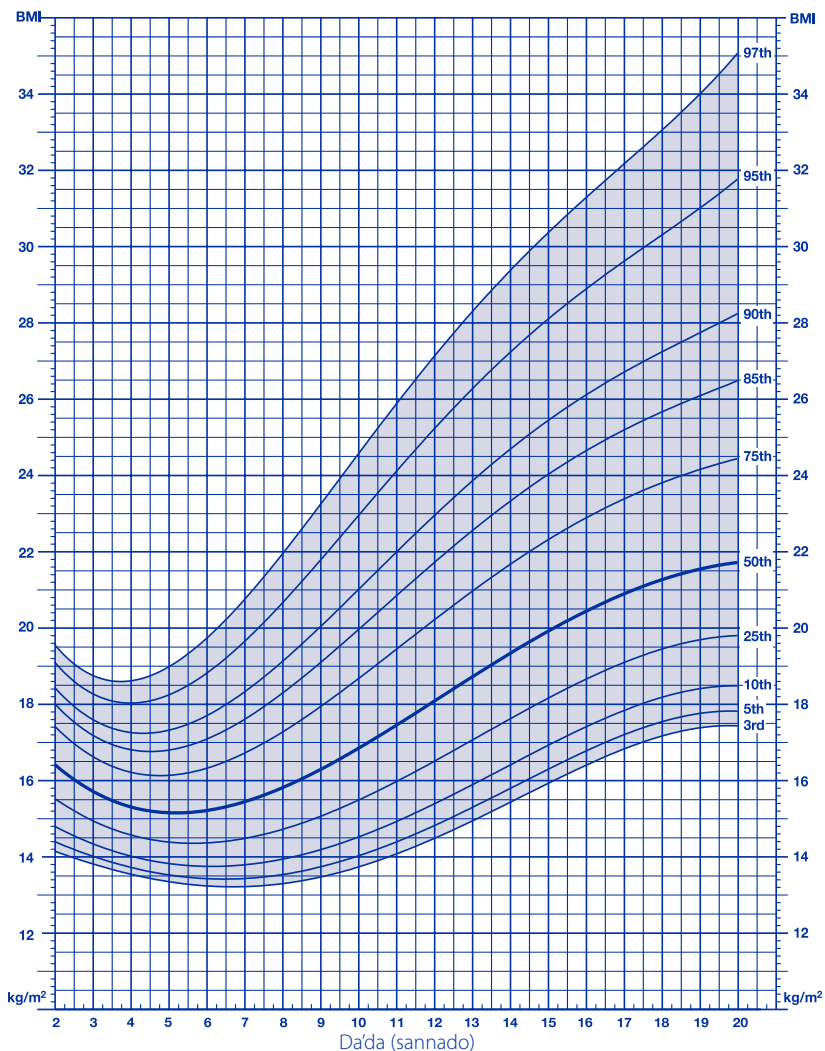
## Dhexroorka madaxa ee da'da boqolkiiba Dhalashada GABDHAAHA ilaa 2 sanno



Isha: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



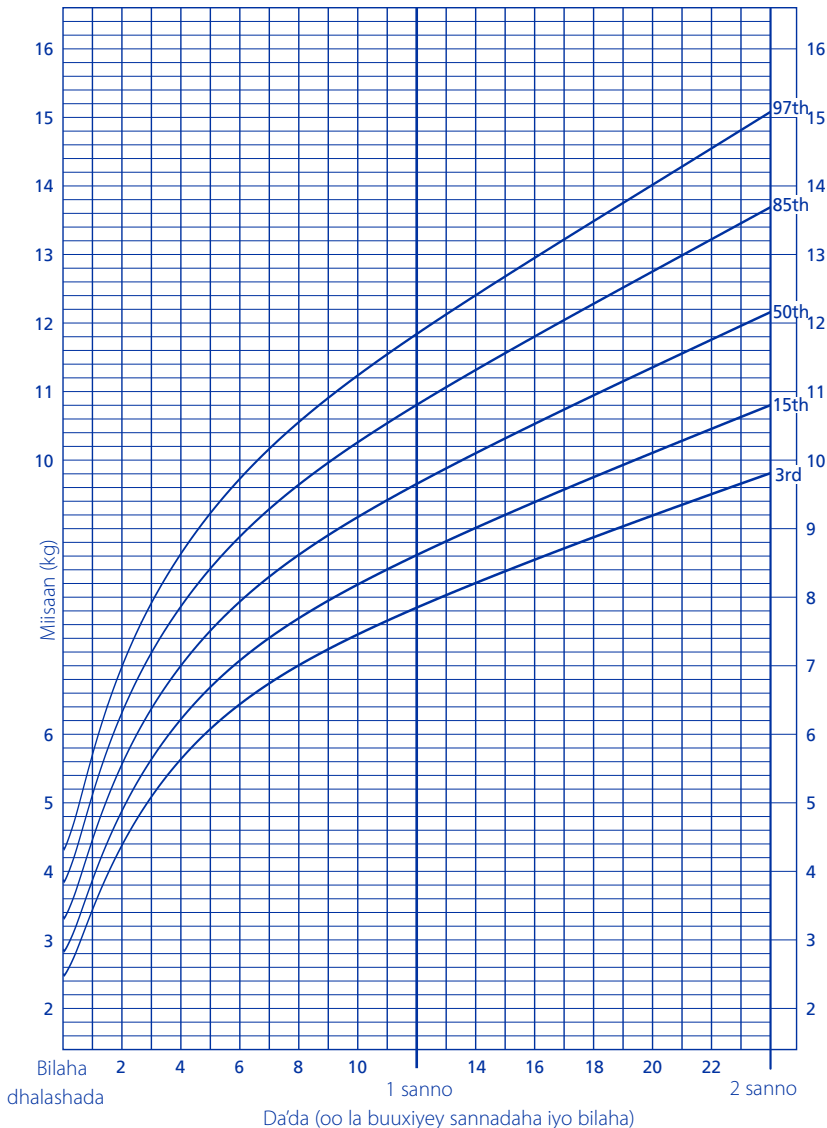
## Tusaha Cufka jirka ee da'da boqolkiiba GABDHAHA 2 ilaa 20 sanno



CDC Shaxda kobcida- waxaa daabacay Mareykanka 30 Maajo 2000  
Isha: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



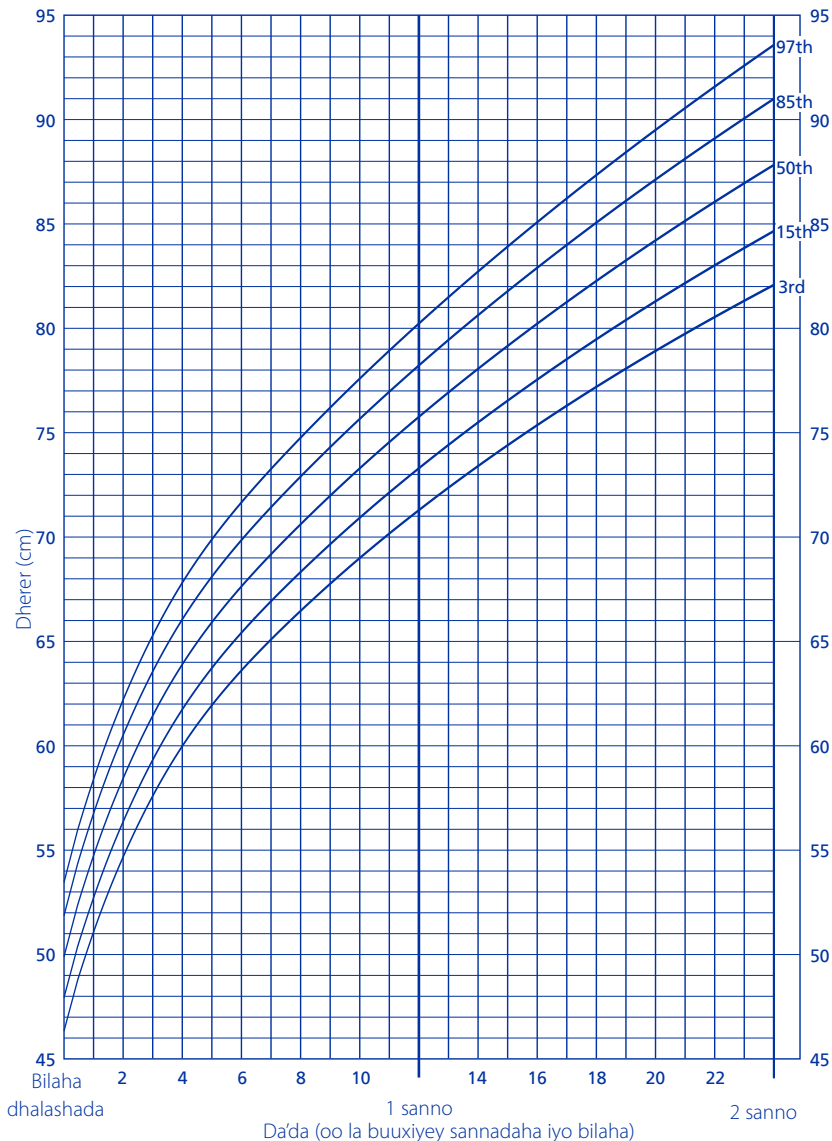
## Miisaanka da'da boqolkiiba Dhalashada WILASHA ilaa 2 sanno



Isha: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



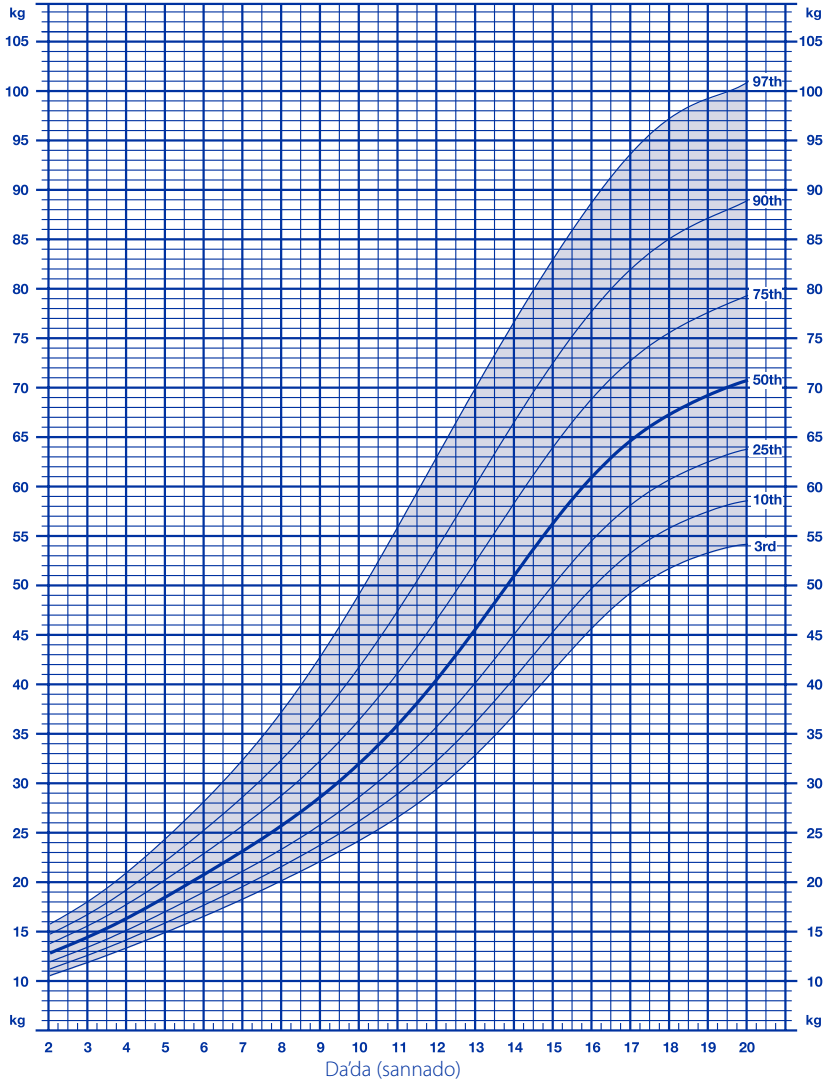
## Dhererka da'da boqolkiiba Dhalashada WIILASHA ilaa 2 sanno



Isha: World Health Organisation Child Growth Standards [www.who.int/childgrowth/en](http://www.who.int/childgrowth/en)



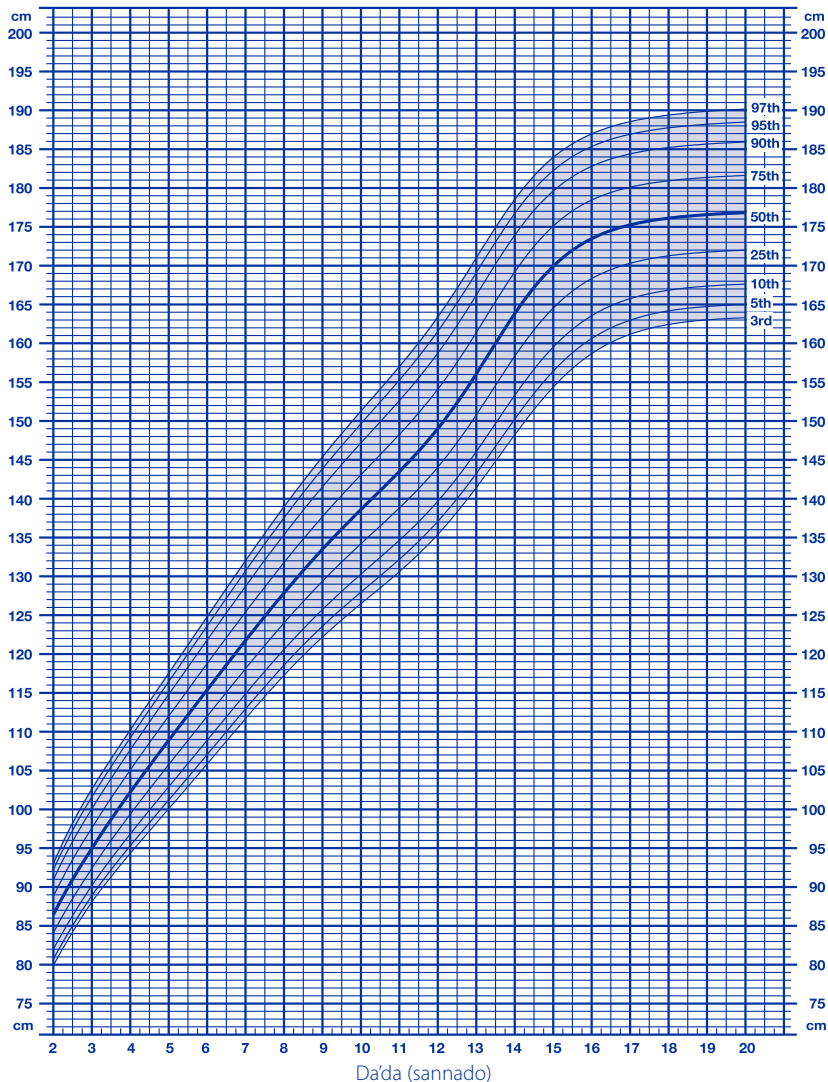
## Miisaanka da'da boqolkiiba WIILASHA 2 ilaa 20 saano



CDC Shaxda kobcida- waxaa daabacay Mareykanka 30 Maajo 2000  
Isha: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



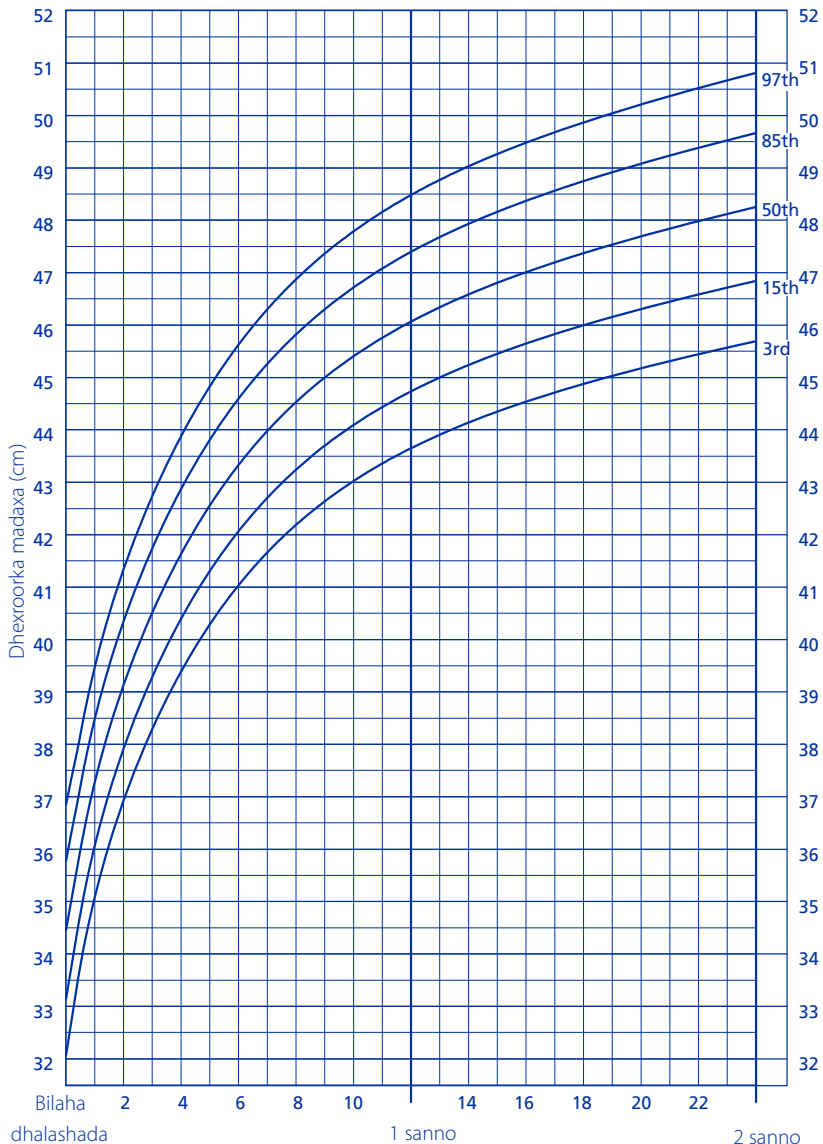
## Muuqaalka da'da boqolkiiba WIILASHA 2 ilaa 20 sanno



CDC Shaxda kobcida- waxaa daabacay Mareykanka 30 Maajo 2000  
 Isha: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
 with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)



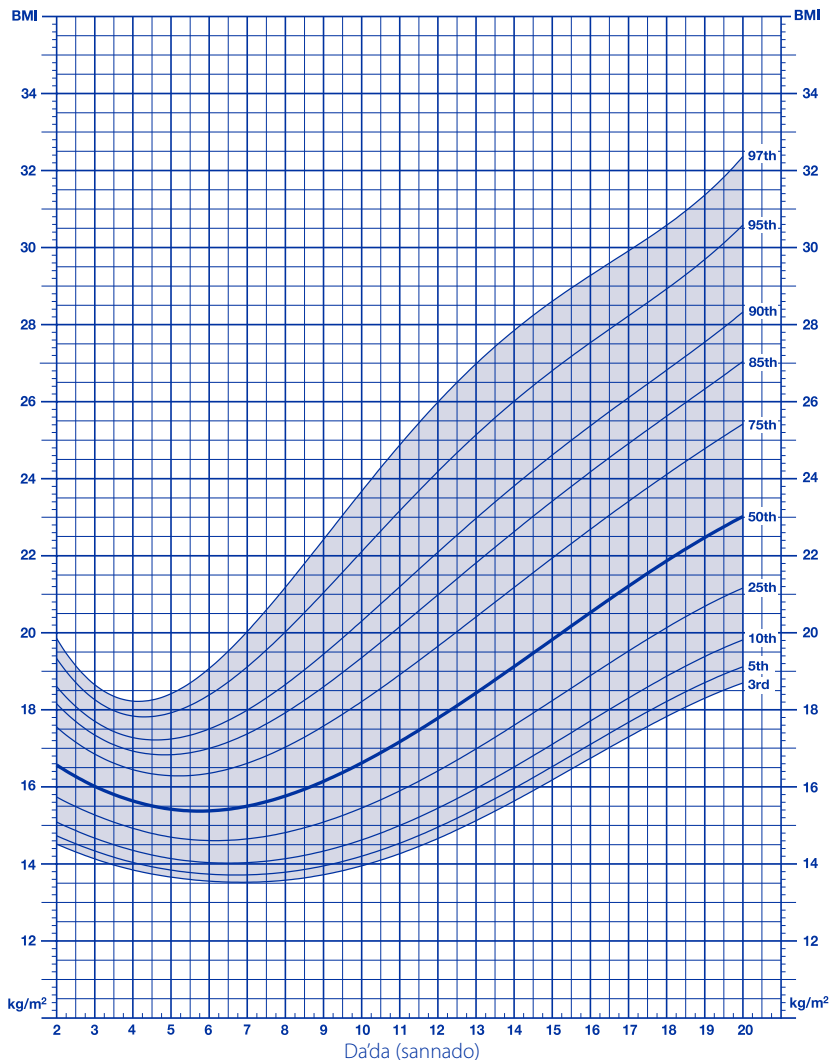
## Dhexroorka madaxa da'da ee boqolkiiba Dhalashada WIILASHA ilaa 2 sanno





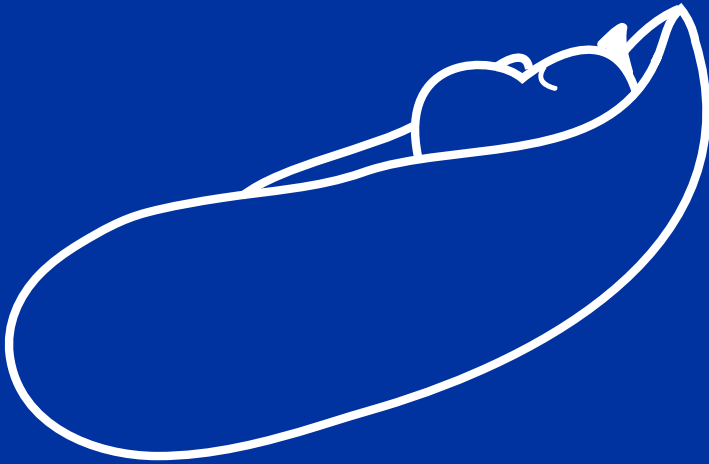


## Tusaha Cufka Jirka ee boqolkiiba WIILASHA 2 ilaa 20 sanno



CDC Shaxda kobcida- waxaa daabacay Mareykanka 30 Maajo 2000  
Isha: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration  
with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

# Jeegareynta ilmaha dhashay iyo faahfaahinta dhalashada



Ku dheji labeelka bukaanka halkan

## Faahfaahinta dhalashada

Qaybtan waa inuu buuxiyaa aqoon yahanka caafimaadku.

Magaca ilmaha

Magaca tas-hiilaadka ilmaha

Taariikhda dhalashada / / Jinsiga lab/dhadig Jinsiga I / dh

### Macluumaadka hooyada

Magaca hooyada

Dhibka uurka

Kooxda dhiiga Waa la siiyey ka hortagaha D h / m

Foosha caadiga /la soo dedejijey- sabab

Dhibka foosha

Nooca dhalashada  Caadi  Dabakeen  Birta lagu soo qabto  
 Dhalashada qaliinka  Vac ext  Kale

### Macluumaadka dhalmada ka hor

Qiyaasta uurka Apgar 1 daqiiqo 5 daqiiqo

Ilmaha aan caadiga ahayn ee dhalmada lagu ogaaday

Dhibaatooyinka u baahan daawada

Miisaanka dhalashada (kg) Dhererka dhalashada (cm) Dhexroorka madaxa dhalashada (cm)

 Iskiriinka Maqalka Ilmaha dhashay (SWISH) oo la dhammeystiray (tixraac SWISH ee qaybtan)

Baaritaanka Iskiriinka dhibicda dhiiga ee Ilmaha dhashay Taariikh / /  
 Kale (sheeg) Taariikh / /

Fiitamiin K ayaa la siiyey  Cirbad  Afka Doosaha 1aad / / Doosaha 2aad / /  
 Doosaha 3aad / /

 Tallaalka Hep B waa la siiyey Taariikhdii la siiyey / / Himogolobiinta Hep B waa la siiyey Taariikhdii la siiyey / /

### Macluumaadka isbitaal ka bixida

Dhibaataada niyad jabka dhalmada ka dib

Quudinta naaska /masaasada marka la baxayo

Dhib ku qaba quudinta

Taariikhda ka bixitaanka isbitaal / / Miisaanka marka la baxayo (kg) Dhexroorka madaxa (cm)

Saxiix

Cinwaanka



Ku dheji labeelka bukaanka halkan

## Baaritaanka ilmaha hadda dhashay

Qaybtan waa inuu buuxiyaa aqoon yahanka caafimaadka waalidka/diinta oo jooga ka hor intaan ilmaha isbitaalka laga saarin.

Taariikhda dhalashada / / Da'da ilmaha dhashay Jinsiga I / dh

Magaca ilmaha dhashay

Jeegaree	Caadi	Faallo
Fontanelles iyo madaxa		
Indho (la socosho guud oo ay ku jirto lab jeex cas)		
Dhego		
Dhadhan iyo afka		
Wadnaha la xiriira		
Femoral pulses B / M		
Heerka neefsiga		
Uurku jirta andumbilicus		
Dabo		
Genitalia		
Xinniinyaha oo si buuxa u soo degay B / M		
Qalfoof -musuqeed		
Misig		
Maqaar		
Laab jeex		
Hooyada ma jiraan waxay saluugsan tahay oo ku saabsan ilmaheeda?	h / m Goobaabin geli jawaabta	

Baaraha (magaca oo xarfo waaweyn ah)

Darajadiisa

Saxiix

Taariikh / /

## Su'aalo loogu talagalay waa lidiinta oo ku saabsan maqalka

Fadlan goobo geli midkood 'Haa' ama 'Maya' su'aalahan hoose si uu dabaqalka saxda ah loogu sameeyo aqoon yahankaaga caafimaadku.

- Waxaan dhammeystiray su'aalaha qodobka khatarta caafimaadka ee bogga 21aad **Maya | Haa**
- Ilmahayga wuxuu qabay markuu dhashay dhibaato neefsi oo aa u daran **Haa | Maya**
- Ilmaheygu wuxuu qabaa manajaytis **Haa | Maya**
- Ilmaheygu wuxuu qabaa cagaarshow, u baahan dhiig ku shubid bedel ah **Haa | Maya**
- Ilmaheyga wuxuu ku jiray daryeelka degdega wax ka badn 5 maalmood dhalashada ka dib **Haa | Maya**
- Waxaan ogaaday waxaan caaddi ahayn oo ku saabsan ilmaheyga qoortiisa ama madaxa, sida waji oo aan caadi u qaabeysnayn, ama taaga maqaarka **Haa | Maya**
- Ilmaheygu wuxuu qabaa xaalada koritaanka (Down Syndrome) (Trisomy 21) ama xaalad kale oo la xiriirta oo waxba maqal la'aan ah **Haa | Maya**

## Haddii aad goobaabtay wax jawaab ah oo qaybta koowaad ah, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.

<b>Natiijo</b>	<b>Caadi</b>	<b>Dib u eegid</b>	<b>Gudbin</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Magalka- Iskiriingareynta ilmaha yar ee Gobolka oo dhan



**SWIS-H**  
STATEWIDE INFANT  
SCREENING - HEARING

Magac \_\_\_\_\_

Taariikhda dhalashada \_\_\_\_\_

### Caafimaadka Degmada ee Xaafada

Waxaa lagu la baaray \_\_\_\_\_

Taariikhda la baaray \_\_\_\_\_

Waxaa la baaray (Magaca Qor) \_\_\_\_\_

Saxiix \_\_\_\_\_

**Natiijo** (Fadlan goobo geli)

**MIDDIG** Gudbay / Udir

**BIDDIX** Gudbay / Udir

Toos ugu dirida Dhakhtarka dhegaha

Haa

Sababta: \_\_\_\_\_

**Ku celinta iskiriinka**

**Waa loo baahan yahay**

**Looma baahna**

Waxaa lagu la baaray \_\_\_\_\_

Taariikhda la baaray \_\_\_\_\_

Waxaa la baaray (Magaca Qor) \_\_\_\_\_

Saxiix \_\_\_\_\_

**Natiijo** (Fadlan goobo geli)

**MIDDIG** Gudbay / Udir

**BIDDIX** Gudbay / Udir

Tixraac dhakhtarka maqalka

Haa

Maya

SWISH waxay ujeedadeedu tahay inay inay hore u ogaato ilmaha qaba maqal la'aanta weyn. Baarida maqalka waxaa lagu dul maray warqada macluumaadka waalidka ee *Waa maxay sababta ilmahegyu ugu baahan yahay iskiriingareynta maqalka?* Waxaa jira inay suurtoogal tahay inaa baarida maqalku aysan ogaan dhibaato maqal oo jirta iyo/ama in ilmahaagu ay ku dhici doonto inuu waayo maqalkiisa noloshiisa dambe, xitaa haddii natijada baaritaankan iskiriingareyntu yahay mid caadi ah. Fadlan sii wad inaad jeegareynso calaamadaha ilmahaaga. Ka doono tallo aqoon yahanka caafimaadka haddii ay jiraan waxaad saluugsan tahay oo ku saabsan maqalka ilmahaaga da'a kasta. (<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>)

**Waxaa la ogaaday qodob khatar ku ah maqalka**

Haa \_\_\_\_\_

Marka haa la calaamadeeyo fadlan la tasho aqoon yahanka caafimaadka si aad u sameysato baaritaan maqal oo ku haboon da'da 10-12 bilood (waa la saxay).

**Taleefanka xiriiriyaha:** \_\_\_\_\_

# Jeegareynta 1-4ta toddobaad



## Ammaan u seexashada

Xasuuso in meesha ugu ammaansan ee ilmahaagu inuu seexdo ah, labadaba habeen iyo maalin, waa meeshooda hurdada ee ammaanka ah.

Lix siyaalood oo aad ilmaha si ammaan ah ugu seexineyso oo aad ku yareynaysid khatarta dhimashada degdega ah ee aan la fileynin ee ilmuhu waa:

- Dhabarka u seexi ilmaha
- Madaxa iyo wejiga yeysan daboolnaan
- Ilmuhu ha joogo meel aan sigaar lahayn dhalhada ka hor iyo ka diba
- Jawi hurdo ammaana leh habeen iyo maalinba
- Seexi ilmaha sariirta ilmaha oo taal qolka waalidiinta oo ammaan ah
- Naaska nuuji ilmaha

Meeshii aad ka heli lahayd macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ammaan u seexashada, aad bogga 12aad

## Waxaan jiraa 2 toddobaad

### Waxyaalaha laga yaabo inaan sameeyo

- Waxaa iga yaabiya sanqada dheer
- Waxaan bilaabaa inaan wejiyada xoogga saaro
- Waxaan qabsadaa farahaaga marka gacantayda la geliyo

### Waxoogaa fikrado ah oo ku saabsan wakhti la qaadashada

- Ila hadal markaan soo jeedo
- Ka jawaab celi codadkeyga iyo waxaan muujiyo adoo metelaya waxaan sameeyo
- Laabta igu qabo

### Fadlan la hadal kalkaalista ama dhakhtarka caafimaadka qoyska iyo ilmaha haddii aan:

- NAN ka felcelineynin sanqada dheer
- AANAN si fiican wax u quudaneynin

---

Wixii fikrado dheeraad ah ee ku saabsan wakhti ila qaadashadayda aad: ilaha macluumaadka *Love, talk, sing, read, play (Jaceyl, hadal, hees, akhri, ciyaar)*

[www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au)

Waxaa jira nooc aaladaan ah oo loogu talagalay qoysaska Aborjuniiska a, wixii macluumaad dheeraad ah gal: <http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>

---



## Booqashada 1 ilaa 4ta toddobaad

Booqashadaada koowaad ee kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha waxay badanaa ka dhacdaa guriga qoyska. Tanina waa wakhti fiican oo ay kalkaalisada iyo qoysku ay isbartaan oo ay ka hadlaan wixii ay saluugsan yihiin.

Mowduucyada laga wada hadlayo waxaa laga yaabaa inay ka mid yihiin:

### Ammaanka iyo caafimaadka

- Quudinta ilmahaaga- oo ay ku jirto naas nuujintu
- Si ammaan u seexashada iyo Dhimashada Aan la fileynin ee Degdegga ah ee Ilmaha (SUDI)
- Tallaalada
- Ammaanka
- Kobaca

### Horumarinta

- Oohinta
- Dejinta ilmaha
- La hadlida ilmaha – isgaarsiinta, luuqada iyo ciyaarta

### Qoys

- Isticmaalida 'Diiwaanka Caafimaadka Shakhsiyeed'
- Doorka kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha, aqoon yahanada caafimaadka kale iyo GP
- Caafimaadka maskaxeed ee waalidka
- Caafimaadka guud ee hooyada- cuntada isudheeli tiran, daryeelka naaska, jimicsiga, caafimaadka afka
- Netwaaga taageerada iyo kooxaha waalidka
- Sigaar cabida
- Xannaanada carruurta/shaqada

## Weli sigaarka ma cabtaa?

Sigaar cabbidu waxay kordhineysaa khatarta ilmahaaga ee Sudden Infant Death Syndrome (Xaalada Dhimashada Degdegga ah ee Ilmaha-SIDS). Wac Khadka Iskadeynta **13 QUIT** (13 7848) ama gal [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## Su'aalaha xannaaneeyayaasha/waalidiinta

### Ka jawaab su'aalahan ka hor intaadan booqan dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada ee jeegareynta caafimaadka toddobaadka 1-4

Ma dhammeystirtay su'aalaha qodobka khatarta caafimaadka ee bogga 21aad?	<b>Maya   Haa</b>
Waxaan wax ka saluugsan ahay maqalka ilmaheyga	<b>Haa   Maya</b>
Kuwa kale waxay yiraahdeen inay saluugsan yihiin wax ku saabsan maqalka ilmahaaga	<b>Haa   Maya</b>
Waxaan saluugsan ahay ilmaheyga aragiisa	<b>Haa   Maya</b>
Ilmaheyga sameeya sigaar ku cabbida guriga ama baabuurka	<b>Haa   Maya</b>
Waxaan u seexiyaa ilmaheyga dhabarka	<b>Maya   Haa</b>

### Haddii aad goobaabtay wax jawaab ah oo qaybta koowaad ah, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka goyska iyo ilmaha.

<b>Aqoon yahanka caafimaadku waa inuu buuxiyaa:</b>	<b>Caadi</b>	<b>Dib u eegid</b>	<b>Gudbin</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Quudinta</b>			<b>Haa    Maya</b>
Ilaa iyo wakhtigan shalay, ilmahaagu ma cabbay caanaha naaska?			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ilaa iyo wakhtigan shalay, ilmahaagu ma qaatay wax ka mid ah kuwan soo socda?			
a) fiitamiino AMA macdano dheeraad ah AMA daawo (haddii loo baahdo)			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
b) Biyo cad AMA biyo la macaaneeyey/dhadhan loo yeelay AMA miro la miirey AMA cabitaano/shaah			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
c) foormulada carruurta AMA caanaha kale (tusaale, caanaha lo'da, caanaha sooyada, caanaha la qalajiyey, caanaha la miiray iwm)			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
d) cuntada adayga dhexdhexaadka ah AMA adag			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Waxyaalaha hadda lagu talinayaa waa in ilmaha dhashay ay qaataan oo kaliya caannaha naaska ilaa iyo qiyaastii 6 bilood jir (waxaa laga yaabaa inay qaataan fiitamiino, macdano kabad ah ama daawooyin) ayna sii wataan naas nuugida (intay ka helayaan cuntooyinka ku haboon ee dheeraadka ah) ilaa iyo 12 bilood jir ama ka dib.

*NHMRC Infant Quudinta Guidelines: Information for Health Workers (2012).*

## Jeegareynta caafimaadka ilmaha ee 1 ilaa 4 toddobaad

Qiimeynta kalkaalisada ee caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhtarka guud (GP) ama dhakhtarka carruurta.

Magac \_\_\_\_\_

Taariikhda dhalashada / / Jinsiga I / dh \_\_\_\_\_

Qiimeynta caafimaadka			Caadi	Dib u eegid	Gudbin
Miisaan	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dherer	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dhexroorka madaxa	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fontanelles			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indho (eegitaan/laab jeexa corneal/wilka cad)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La xiriira wadnaha (Dhakhtar kaliya)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
xuddunta			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garaacida miskaha			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baariitaanka misigta ee wixii kala bax ah			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xinniinyaha oo si buuxda u soo degay B / M			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genitalia			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qaybta dabada			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maqaarka			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laab jeexyada			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qodobada ilaalinta caafimaadka	Haa	Maya	Waxa la saluugay	Waxba lama saluugin
Su'aalaha waalidka waa la dhammeystiray?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tallaalka ku haboon da'da waxaa loo dhammeystiray sidii qorshihii loogu talagalay (Hep B kaliya)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miyey jiraan wax qodobo khatar ah?				
Maqalka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aragga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miskaha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Caafimaadka Afka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Natiijo	Caadi	Dib u eegid	Gudbin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Macluumaadka caafimaadka ee haboon waa laga wada hadlay?**    Haa     Maya

faallo

---

Tallaaba la qaaday

---

Magac of doctor or nurse

---

Saxiix

---

Goobta Taariikhda jeegareynta    /    /

---

# Jeegareynta toddobaadka 6-8



## Booqashada 6 ilaa 8 toddobaad

Mowduucyada wixii wada hadal ah waxaa laga yaabaa inay ku jiraan wixii arimo ah ee ka soo baxaya:

- Koritaankayga (*Learn the Signs. Act Early.*)
- Su'aalaha dheeraadka ah ee xannaaneeyaha/waalidka
- Jeegareynta caafimaadka ilmaha

### Ammaanka iyo Caafimaadka

- Quudinta ilmahaaga (oo ay ku jirto naas nuujinta)
- Tallaalada
- Seexashada ammaanka ah iyo Dhimashada degdega ah ee Aan la fileynin ee Ilmaha (SUDI)
- Sida ugu fiican ee aad qoraxda uga taxadareyso
- Kobaca

### Koritaanka

- Oohinta
- Dejinta ilmahaaga
- La hadlida ilmahaaga – Isgaarsiinta, luuqada iyo ciyaarta

### Qoyska

- Kooxaha waalidka
- Caafimaadka hooyada (cuntada isu dheeli tiran, nasasho, qorsheynta qoyska, jimicsi)
- Caafimaadka maskaxda ee waalidka
- Sigaar cabbida
- Waalidnimada fiican iyo la yeelashada xiriir dhow ilmahaaga

## Weli sigaarka ma cabtaa?

Sigaar cabbidu waxay kordhineysaa khatarta ilmahaaga ee Sudden Infant Death Syndrome (Xaalada Dhimashada Degdega ah ee Ilmaha-SIDS). Wac Khadka Iskadeynta **13 QUIT** (13 7848) ama gal [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## Waxaan jiraa 8 toddobaad

### Koritaankayga – *baro Calaamadaha. Hore wax u qabo.*

(waxaa ilmaha dhashay badidoodu ay heerkan sameeyaan)

#### Dareenka maskaxeed/bulshanimo

- Waxay ka bilaabataa inaad dadka u dhoola caddeyso
- Wuxuu awoodaa inuu si kooban isudejiyo (wuxuu gacmaha la doontaa afka una jaqo gacanta)
- Wuxuu iskudayaa inuu fiiriyo waalidka

#### Wada xiriirka/luuqada

- Hadaaqa, sameyna coddad hadaaq ah
- Madaxa u soo jeediya xagga codka

#### Garaadka (waxbarashada, fekerida, dhib xalinta)

- Dareenka u soo jeediyaa wejiyada
- Bilaaba inuu indhaha la raaco walxaha oo uu ka garto dadka meel fog
- Bilaaba inuu sameeyo sidii qof caajisay (ooyo, xanaaq) haddaan nashaadku isbedelin

#### Dhaqdhaqaaq/koritaanka jireed

- Madaxa kor u heyn kara oo bilaaba inuu jimicsi push up ka sameeyo markuu u jiifo caloosha
- Dhaqdhaqaaq siman ayuu ku sameeyaa lugaha iyo gacmaha

### *Hore wax u qabo adoo la hadlaya dhakhtarka ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ee ilmahaaga haddii ilmahaagu:*

- Kama jawaabo codadka dhaadheer
- Ma daawado walxaha markay dhaqaaqayaan
- Dadka uma dhoola caddeeyo
- Gacmaha afka ma geliyo
- Madaxa kor uma qaban karo markuu kor isu riixayo ee uu caloosha u jiifo

---

Wixii fikrado dheeraad ah ee ku saabsan wakhti ila luminta gal: *Love, talk, sing, read, play*(Jacey), *hadal, heer, akhri, ciyaar*) [www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au) Macluumaad ay bixiyeen Waalidiinta xog-ogaalka ahi.

Luuqada ay qabatimeen ee Ingiriiska Australia. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017).

---

## Su'aalaha dheeraadka ah ee loogu talagalay xannaaneeyayaasha/waalidiinta

**Su'aalaha ka jawaab ka hor intaadan u booqan dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada jeegareynta caafimaadka ee toddobaadka 6aad ilaa 8aad.**

Waan qaatay jeegareynta dhalmada ka dib	<b>Maya   Haa</b>
Ilmaheyga sidoo kale waa la jeegareeyey	<b>Maya   Haa</b>
Waxbaan ka saluugsan ahay ilmaheyga	<b>Haa   Maya</b>
Waan buuxiyey su'aalaha qodobka khatarta caafimaadka ee bogga 21aad	<b>Maya   Haa</b>
Ilmaheygu wuxuu u jeestaa iftiinka	<b>Maya   Haa</b>
Ilmaheygu waa ii dhoolacadeeyaa	<b>Maya   Haa</b>
Ilmaheygu wuxuu eegaa wejigayga ishuuna ila raaca	<b>Maya   Haa</b>
Waxaan ogaaday in mid wilka indhahiisaa ka mid a ama labadaba ama labaduba ay cad yihiin	<b>Haa   Maya</b>
Aniga iyo ilmahaygu waxaan ka helnaa inaan wada socono	<b>Maya   Haa</b>
Waxbaan u akhriyaa, waa la hadlaa oo la ciyaaraa ilmahayga	<b>Maya   Haa</b>
Ilmahayga waxaa sameeya sigaar ku cabida guriga ama gaariga.	<b>Haa   Maya</b>
Waxaan u dhigaa ilmahayga dhabarkooda markay seexanayaan	<b>Maya   Haa</b>

**Haddii aad goobaabtay wax jawaab ah oo qaybta koowaad ah, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka goyska iyo ilmaha.**

**Aqoon yahanka caafimaadku waa inuu buuxiyaa:**

**Caadi      Dib u eegid      Gudbin**



**Quudinta****Haa**      **Maya**

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Ilaa iyo wakhtigan shalay, ilmahaagu ma cabbay caanaha naaska?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Ilaa iyo wakhtigan shalay, ilmahaagu ma qaatay wax ka mid ah kuwan soo socda?   |                          |                          |
| a) fiitamiino AMA macdano dheeraad ah AMA daawo (haddii loo baahdo)   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b) Biyo cad AMA biyo la macaaneeyey/dhadhan loo yeelay AMA miro la miirey AMA cabitaano/shaah                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c) foormulada carruurta AMA caanaha kale (tusaale, caanaha lo'da, caanaha sooyada, caanaha la qalajiyey, caanaha la miiray iwm) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d) cuntada adayga dhexdhexaadka ah AMA adag   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

---

Waxyaalaha hadda lagu talinayaa waa in ilmaha dhashay ay qaataan oo kaliya caannaha naaska ilaa iyo qiyaastii 6 bilood jir (waxaa laga yaabaa inay qaataan fiitamiino, macdano kabiid ah ama daawooyin) ayna sii wataan naas nuugida (intay ka helayaan cuntooyinka ku haboon ee dheeraadka ah) ilaa iyo 12 bilood jir ama ka diba.

*NHMRC Infant Quudinta Guidelines: Information for Health Workers (2012).*

---

**Waxaa laga yaabaa inaad rabi lahayd inaad la hadasho kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga wixii ku saabsan sidaan dareemeysid maskax ahaan iyo jir ahaanba, waxaana laga yaabaa inaad su'aalo ka qabtid sida ugu wanaagsan ee aad u xannaaneyn lahayd ilmahaaga.**

Qoraalka waalidka

---



---



---



---

## Jeegareynta caafimaadka ilmaha ee toddobaadada 6aad ilaa 8aad

Qiimeynta kalkaalisada ee caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhtarka guud (GP) ama dhakhtarka carruurta.

Magac \_\_\_\_\_

Taariikhda dhalashada / / Jinsiga I / dh \_\_\_\_\_

Qiimeynta caafimaadka			Caadi	Dib u eegid	Gudbin
Miisaan	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dherer	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dhexroorka madaxa	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indho	Dhugo oo eeg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo noqoshada iftiinka Corneal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo jiidasho		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Jawaabta wax ku eegida hal il		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dhaqdhaqaaqa isha		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La xiriira wadnaha (Dhakhtar kaliya)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baaritaanka misigta wixii kala bax ah			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xiniinyaha oo si wada dhan u soo degay M / B			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qodobada ilaalinta caafimaadka	Haa	Maya	Waxa la saluugay	Waxba lama saluugin
Su'aalaha waalidka waa la dhammeystiray?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tallaalka ku haboon da'da waxaa loo dhammeystiray sidii qorshihii loogu talagalay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miyey jiraan wax qodobo khatar ah?				
Maqalka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aragga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miskaha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Caafimaadka Afka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Natiijo	Caadi	Dib u eegid	Gudbin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Macluumaadka caafimaadka ee haboon waa laga wada hadlay?**    Haa     Maya

faallo \_\_\_\_\_

Tallaaba la qaaday \_\_\_\_\_

Magac of doctor or nurse \_\_\_\_\_

Saxiix \_\_\_\_\_

Goobta \_\_\_\_\_ Taariikhda jeegareynta    /    /

# Tallaalka 4 bilood



**SAVE THE DATE  
TO ✓VACCINATE**

**KEYDSO  
MAALINTAAD  
TALLAALEYSID**

## Tallaalka 4 bilood

Qorshaha Tallaalka NSW wuxuu ku talinayaa in carruurta lagu tallaalo da'aha soo socda:

- dhalasho
- 6 toddobaad
- 4 bilood
- 6 bilood
- 12 bilood
- 18 bilood
- 4 sanno.

### Ku keydi Taariikhda Tallaalka aalada taleefanka

Waa maxay sababtaad ula soo baxayso aalada dhow ee app-ka 'Ku keydi Taariikhda talaalka':

- Waa bilaash sahlan in la isticmaalo
- Si loo sameeyo qorshe shakhsiyeed ee ilmo kasta
- Wuxuu kuu soo dirayaa xusuusin si aad balamo u sameysato
- Waxay kugu siineysaa macluumaadka tallaalka farahaaga caaradooda
- Waxay bixisaa heeso/coddad ku dejinaya.

Si aad ula soo baxdo aalada app-ka, gal [www.immunisation.health.nsw.gov.au](http://www.immunisation.health.nsw.gov.au)



## Waxaan jiraa 4 bilood

**Xitaa in kasta oo uusan jirin qorshe jeegareyn ah 4ta bilood, waa inaad aragtaa kalkaalisadaa caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama dhakhtarkaaga haddii aad wax saluugsan tahay.**

### Quudinta

Ilaa iyo wakhtigan shalay, ilmahaagu ma cabbay caanaha naaska?

Ilaa iyo wakhtigan shalay, ilmahaagu ma qaatay wax ka mid ah kuwan soo socda?

a) fiitamiino AMA macdano dheeraad ah AMA daawo (haddii loo baahdo)

b) Biyo cad AMA biyo la macaaneeyey/dhadhan loo yeelay AMA miro la miirey AMA cabitaano/shaah

c) foormulada carruurta AMA caanaha kale (tusaale, caanaha lo'da, caanaha sooyada, caanaha la qalajiyey, caanaha la miiray iwm)

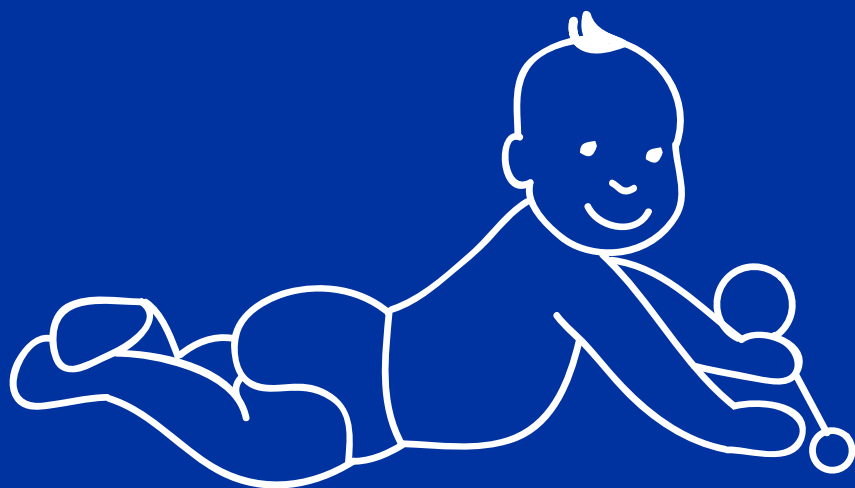
d) cuntada adayga dhexdhexaadka ah AMA adag

### Naas nuujinta

Waxaa lagu talinayaa in ilmahaaga la naas nuujiyo si buuxda, oo aan la siin caano kale, cunto ama biyo, ilaa 6 bilood. Ilaa 6 bilood, waxaa weliba lagu sii talinayaa inaad bilowdo siinta cuntada adag adoo sii wadaya ku quudinta naasta ilaa 12 bilood ama ka badan. Meeshii aad ka heli lahayd macluumaad intaas ka sii dheer oo ku saabsan bilaabida cuntooyinka qoyska, aad bogga 19aad.



# Jeegareynta 6da bilood



## Booqashada lixda bilood

Mowduucyada wada hadalka waxaa laga yaabaa inay ka mid yihiin wixii arimo ah ee ka soo baxaya:

- koritaankayga (*Learn the Signs. Act Early.*)
- su'aalaha dheeraadka ah ee xannaaneeyaha/waalidka
- Jeegareynta caafimaadka ilmaha

### Ammaanka iyo Caafimaadka

- Seexo
- Seexashada ammaanka ah iyo Dhimashada Degdega ah ee Ilmaha (SUDI)
- Caawinta ilmahaaga inuu wax u cunno si caafimaad leh
- Ka taxadarida ilkaha ilmahaaga
- Tallaalada
- Sidii aad qoraxda sida ugu fiican uga taxadari lahayd
- Ammaanka
- Kobcida
- AANAN sameynaynin waxyaalo aan sameyn jirey

### Qoyska

- Xiriirka wallaalaha iyo iska horjeedkooda
- Nashaadyada ciyaarta
- Caafimaadka maskaxeed ee waalidiinta
- Aadida kooxaha ciyaarta (playgroups)
- Sigaar cabbida
- Waalidnimada wanaagsan iyo la yeelashada xiriir aad u dhow ilmahaaga
- Muujinta wax raadinta ku saabsan waxyaalaha iyo iskudeyida gaarida waxyaalaha kaa fog

## Weli sigaarka ma cabtaa?

Sigaar cabbidu waxay kordhineysaa khatarta ilmahaaga ee Sudden Infant Death Syndrome (Xaalada Dhimashada Degdega ah ee Ilmaha-SIDS). Wac Khadka Iskadeynta **13 QUIT** (13 7848) ama gal [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)



## Waxaan jiraa 6 bilood

### Koritaankayga – *baro Calaamadaha. Hore wax u qabo.*

(waxaa ilmaha dhashay badidoodu ay heerkan sameeyaan)

#### Maskaxeed/bulshadeed

- Wuxuu yaqaan wejiyada aan ku cusbayn wuxuuna bilaabaa inuu fahmo haddii qof ku cusub yahay
- Wuxuu jecel yahay inuu la ciyaaro kuwa kale, gaar ahaan waalidka
- Wuxuu u jawaabaa dadka kale dareenkooda badanaana wuxuu u muuqdaa mid faraxsan
- Wuxuu jecel yahay inuu nafsadiisa ku eego muraayada

#### Isgaarsiinta/luuqada

- Wuxuu u jawaabaa coddadka isagoo sameynaya coddad
- Wuxuu isku wada xira shaqalada markuu hadaaqayo (“ah”, “eh”, “oh”) wuxuuna jecel yahay inuu kaltankiisa la qaato waalidka isagoo sameynaya coddad
- Wuxuu ka jawaabaa magaciisa
- Wuxuu sameeyaa coddad si uu u muujiyo farxad iyo farxad la’aan
- Wuxuu bilaabay inuu sameeyo coddadka shibanayaasha (ku hadaaqada “m”, “b”)

#### (barashada, xalinta dhibka) ee garaadka

- Wuxuu fiiriyaa waxyaalaha dhow
- Wuxuu geliyaa sheeyo afkiisa
- Wuxuu muujiyaa rabitaan ku saabsan walxaha oo uu isku dayaa inuu helo waxyaalaha uusan gaareynin
- Wuxuu bilaabay inuu alaabta isaga gudbiyo gacmaha

#### Koritaanka jireed/dhaqdhaqaaqa

- Wuxuu isu rogay labada jihoba (hore ilaa gadaal, gadaal ilaa horay)
- Wuxuu bilaabay inuu fariisto taageero la’aan
- Markuu taagan yahay, wuxuu ku taageeraa miisaanka lugaha waxaana laga yaabaa inuu boodo
- Wuxuu isu ruxaa hore iyo gaal, marmarka qaarkood gadaal

### **Hore wax u qabo adoo la hadlaya dhakhtarka ilmahaaga iyo kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha haddii ilmahaagu:**

- Aanu Isku deyina waxyaalaha uu awoodi karo inuu gaaro
- Ma muujiyo wax kalkacal ah xannaaneeyayaasha
- Kama jawaabo coddadka isaga/iyada ku hareeraysan
- Dhib ayuu kala kulmaa gaarsiinta waxyaalaha afka
- Ma sameeyo coddadka shaqalka ee (“ah”, “eh”, “oh”)
- Iskuma rogrogo labada jihaba
- Ma qoslo ama ma sameeyo coddadka qaylada
- wuxuu u muuqdaa mid tigan, oo muruqyadiisu ay tigan yihiin
- wuxuu u muuqdaa mid jilicsan, sida boombalada marada ah.

---

Wixii fikrado dheeraad ah ee ku saabsan wakhti ila luminta gal: *Love, talk, sing, read, play*(*Jaceyl, hadal, heer, akhri, ciyaar*) [www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au) Macluumaad ay bixiyeen Waaliinta xog-ogaalka ahi.

Luuqada ay qabatimeen ee Ingiriiska Australia. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017).

---

## Su'aalaha dheeraadka ah ee loogu talagalay xannaaneeyayaasha/ waalidiinta

**ka jawaab su'aalahan ka hor intaadan booqan dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada ee 6da bilood ee jeegareynta caafimaadka.**

Waxbaan ka saluugsan ahay ilmaheyga	<b>Haa   Maya</b>
Waxaan dhammeystiray su'aalaha qodobka khatarta caafimaadka ee bogga 21aad	<b>Maya   Haa</b>
Ilmaheygu wuxuu u soo jeedsadaa iftiinka	<b>Maya   Haa</b>
Waxaan dareemay mid ama labada wil ee ilmaheygu ay cad yihiin	<b>Haa   Maya</b>
Aniga iyo ilmaheyga waxaan ka helnaa inaan wada jirno	<b>Maya   Haa</b>
Waan akhriyey, la hadlaa oo la ciyaaraa ilmaheyga	<b>Maya   Haa</b>
Ilmaheyga waxaa saameeya sigaarka gaariga ama guriga dhexdiisa	<b>Haa   Maya</b>
Waxaan u jiifiyaa ilmahayga dhabarka wixii hurdo ah	<b>Maya   Haa</b>

**Haddii aad goobaabtay wax jawaab ah oo qaybta koowaad ah, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.**

<b>Aqoon yahanka caafimaadku waa inuu buuxiyaa:</b>	<b>Caadi</b>	<b>Dib u eegid</b>	<b>Gudbin</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Quudinta

	Ma xasuusan karo	Haa	Maya
Markii ilmahaagu uu ahaa <b>4 bilood jir</b> , ma helaa caanaha naaska? (waxaa laga yaabaa inaad ka jawaabtay su'aashan tallaalka 4ta bilood)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ilaa <b>shalay wakhtigan</b> , ilmahaagu ma qaatay caanaha naaska?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ilaa <b>iyu wakhtigan shalay</b> , ilmahaagu waxyaalahan wax ka mid ah ma helaa?			
a) fiitamiino AMA macdano dheeraad ah AMA daawo (haddii loo baahdo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Biyo cad AMA biyo la macaaneeyey/dhadhan loo yeelay AMA miro la miirey AMA cabitaano/shaah	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) foormulada carruurta AMA caanaha kale (tusaale, caanaha lo'da, caanaha sooyada, caanaha la qalajiyey, caanaha la miiray iwm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) cuntada adayga dhexdhexaadka ah AMA adag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

Waxyaalaha hadda lagu talinayaa waa in ilmaha dhashay ay qaataan oo kaliya caannaha naaska ilaa iyo qiyaastii 6 bilood jir (waxaa laga yaabaa inay qaataan fiitamiino, macdano kabiid ah ama daawooyin) ayna sii wataan naas nuugida (intay ka helayaan cuntooyinka ku haboon ee dheeraadka ah) ilaa iyo 12 bilood jir ama ka dib.

*NHMRC Infant Quudinta Guidelines: Information for Health Workers (2012).*

---

## Jeegareynta caafimaadka ilmaha ee 6da bilood

Qiimeynta kalkaalisada ee caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhtarka guud (GP) ama dhakhtarka carruurta.

Magac \_\_\_\_\_

Taariikhda dhalashada / / Jinsiga I / dh \_\_\_\_\_

Qiimeynta caafimaadka			Caadi	Dib u eegid	Gudbin
Miisaan	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dherer	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dhexroorka madaxa	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indho	Dhugo oo eeg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo noqoshada iftiinka Corneal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo jiidasho		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Jawaabta wax ku eegida hal il		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dhaqdhaqaaqa isha		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeegareynta Caafimaadka afka 'Bishinta Kor u qaad'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Miskaha: la socodka dhakhtarka ee calaamadaha jireed			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xinniinyuhu si buuxda ay u soo degeen B / M			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qodobada ilaalinta caafimaadka	Haa	Maya	Waxa la saluugay	Waxba lama saluugin
Ma la dhammeystiray qodobada, khatarta iyo taariikhda caafimaadka qoyska?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su'aalaha waalidka ma la dhammeystiray?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tallaalka ku haboon da'da waxaa loo dhammeystiray sidii qorshihii loogu talagalay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miyey jiraan wax qodobo khatar ah?				
Maqalka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aragga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miskaha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Caafimaadka Afka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Natiijo	Caadi	Dib u eegid	Gudbin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Macluumaadka caafimaadka ee haboon waa laga wada hadlay?**    **Haa**     **Maya**

faallo

---



---

Tallaaba la qaaday

---



---

Magac of doctor or nurse

---

Saxiix

---

Goobta

Taariikhda jeegareynta    /    /

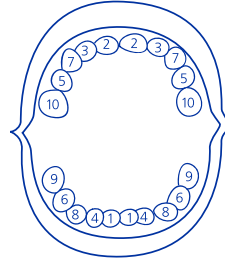
## Ilmahaaga ilkihiisa – oo caafimaadkooda ilaalinaya

Ilkaha caafimaadka waa u muhiim horumarka hadalka iyo caafimaadka guud. Dhammaan dhibaatooyinka ilkaha waa laga hortegi karaa. Hore in loo ogaado carruurta khatarta ugu jirta cudurka ilkaha, iyo hore u ogaanshaha cudurka, waxay si balaaran uga hortegi kartaa burburinta ilkaha iyo daaweynta ilkaha oo qaali ah isbitaalna jiifinayo iyada oo qofka laguna jiifinayo iyadoo lagu sameynayo suuxdin guud.

Uga jawaabida su'aalaha ilkaha buuggan, waxaad caawin kartaa inaad ogaato wixii dhibaatooyin waaweyn oo mustaqbalka ah waxaadna baran kartaa inaad si hagaagsan u daryeesho ilkaha ilmahaaga.

### Goorma ayey ilkaha ilmuhu soo baxaan?

Nidaamka soo bixitaanka caadiga ah	Magaca iliga	Qiyaas ahaan da'da ay soo baxaan
1,2,3,4	Miciyaha	6–12 bilood
5,6	Gowsaha ugu horeeya ee ilmaha	12–20+ bilood
7,8	Canines	18–24 bilood
9,10	Gowsaha labaad ee ilmaha	24–30 bilood



*Da'aha celceliska ah ee hore waa tuse kaliya. Looma baahna in la saluugo haddii ilkaha ilmahaagu ay soo baxaan midkood ka hor ama ka dib da'ahan.*

### Dhamiga iyo dhalooyinka

Caanaha naasaha ayaa u fiican ilmahaaga. Haddii ilmahaagu uusan naaska jaqin:

- ku shub caanaha naaska **oo kaliya**, foormulada ama biyo masaasada ilmahaaga
- had iyo jeer qabo ilmahaaga markaad quudineysid masaasadana kana saar marka ilmahaagu uu cabbo in ku filan
- ku seexinta ilmahaaga sariirta isagoo masaasad haysta waxay sabibi kartaa bololka iliga
- malab, glycerine, caanno la adkeeyey ama cuntooyinka macaan ee kale ee isku dhegdhega ama dareeraha dhamiga ilmahaaga wuxuu sababi karaa bololka ilkaha
- laga bilaabo da'da 6 bilood carruurta badidoodu waxay baran karaan inay isticmaalaan koob iyagoo ku celcelinaya – qiyaastii da'da 12 ka bilood ku bedel masaasadaha koobab.

### Ilka soo baxida

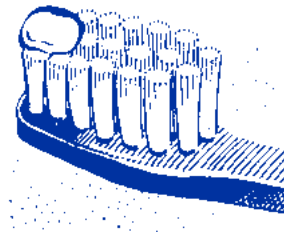
- Haddii ilmahaagu uusan ku degeneyn marka ilkuhu u soo baxayaan, sii silsilada ilkaha (teething ring) soo baxaya ama maro la mayray oo qabow.
- Haddii ay jiraan astaamo, la tasho kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama dhakhtarka.

### Cabitaan iyo cunto

- Sii cuntada caafimaadka leh cunto fuddud ahaan ama raashin ahaan laga bilaabo da'da 6-da bilood.
- Cuntada ilmaha ha macaaneyn.
- Biyaha tuumba (oo la kululeeyay lana qabooyiyey ilaa da'da 12 bilood jir) waa cabitaanka ugu fiican cuntooyinka inta u dhaxeysa iyo wakhtiga sariirta.
- U daa cabitaanka fuddud ee macaan iyo cuntada fuddud ee macaan iyo macmacaanka marxaladaha khaaska ah oo keliya.

### Tallooyinka ilko caddayida

- Ku ilaali in ilkahaaga iyo ciridkaagu ahaadaan kuwo nadiif caafimaad qaba. Jeermiska afkaaga wuxuu ugu gudbi karaa ilmaha afkiisa dhamiyada, masaasadaha iyo qaadooyinka.
- Isla marka ilmahaaga ilkihiisa ugu horeeyaa ay soo muuqdaan, nadiifi adoo isticmaalaya caddeyga ilkaha oo jilicsan oo xajmiga ilmaha ah, laakiinse aan daawo lahayn.
- Laga bilaabo da'da 18 bilood nadiifi ilmahaaga ilkihiisa laba jeer maalintii adoo isticmaalaya caddey xajmigiisu yar yahay oo daawada caddeyga ee faloraydka oo yar leh, isticmaal caddeyga jilicsan ee xajmija ilmaha; carruurta waa inay tufaan, oo aysan liqin, oo aanay biyo raacin.
- Waxaa laga yaabaa in daawada caddayga hore loo baro, iyadoo ku saleysan tallada midkood aqoon yahanka tababarka leh ee jooga caafimaadka afka ama aqoon yahanka caafimaadka afka.
- Qofka weyni waa inuu u mariyaa daawada ilkaha carruurta da'doodu 6 sanno ka hooseyso oo aad dhigtaa daawada ilkaha meel aysan carruurta gaareyn.
- Qiyaastii laga bilaabo da'da 3 sanno carruurta waxay sameyn kartaa cadeysiga barkii, laakiinse weli waxay u baahan yihiin caawimaada qof weyn si ay ilkahooda u caddayaan ilaa ay qiyaastii ka garaan 7 ilaa 8 sanno jir.
- Fiiri calaamadaha hore ee bololka iliga – dhibco buni ah ama caddaan oo aan caddeyga ku go'in. Raadso tallo aqoon leh sida ugu dhakhsaha badan ee suurta galka ah.
- Hubi in ilmahaaga lagu sameeyo qiimeynta khatarta caafimaadka afka ee aqoon yahanka caafimaadka ku tababaran caafimaadka afka ama aqoon yahanka caafimaadka afka sanadguuradooda koowaad.





# Jeegareynta 12ka bilood



## Booqashada 12 bilood

Mowduucyada wada hadalka waxaa laga yaabaa inay ku jiraan wixii arimo ah ee ka soo baxaya:

- koritaanka ilmaheya (*Learn the Signs. Act Early.*)
- su'aalaha waalidka ee dheeraadka ah
- Jeegareynta caafimaadka ilmaha

### Ammaanka iyo caafimaadka

- Dhiirigelinta ciyaar firfircoon/ cunto cunnida caafimaadka leh
- Sidii aad uga taxadari lahayd ilmahaaga ilkihiisa
- Hurdada
- tallaalka
- Ammaanka
- Sidii aad u noqon lahayd qof ka taxadara qoraxda qoraxda
- Koboca

### Qoys

- Xiriirka wallaalaha iyo iska soo horjeedkooda
- Waalidnimada wanaagsan iyo la sameysadka xiriir dhow ilmahaaga
- Caafimaadka maskaxeed ee waalidka
- Sigaar cabbida
- Aadida koox ciyaareedka (playgroup) ama xannaanada

## Weli sigaarka ma cabtaa?

Sigaar cabbidu waxay kordhineysaa khatarta ilmahaaga ee Sudden Infant Death Syndrome (Xaalada Dhimashada Degdega ah ee Ilmaha-SIDS). Wac Khadka Iskadeynta **13 QUIT** (13 7848) ama gal [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## Waxaan ahay 12 bilood jir

### Koritaankayga – *baro Calaamadaha. Hore wax u qabo.*

(waxa carruurta badidoodu sameeyaan da'daan)

#### Dareenka maskaxeed/bulsho

- Waa xishoodaa ilmuhu ama ku kacaa asxaabta ku cusub dadka ku cusub
- Waa ooyaan marka hooyo ama aabe tagaan
- Wuxuu leeyahay dad iyo waxyaalo uu kahelo
- Wuxuu muujiyaa cabsi saaladaha qaarkood
- Wuxuu kuu dhiibaa buug markuu doonayo inuu maqlo sheeko
- Wuxuu ku celiyaa codad ama ficilo si uu u helo dareenka dadka
- Gacantuu soo saaraa ama lug si caawimo uga geysto dhar xirashada
- Wuxuu ciyaaraa ciyaaro sida "peek-a-boo" iyo "pat-a- cake"

#### Isgaarsiinta/luuqada

- Wuxuu ka jawaabaa codsiyada hadalka ah oo sahlan
- Wuxuu isticmaalaan baaqyo, sida madax ruxida "maya" ama ruxida "bye-bye"
- Wuxuu sameeyaa codad dhawaaqoodu isbedelayaan (codadka sida hadalka oo kale ah)
- Wuxuu yiraahdaa "mama" iyo "dada" iyo calaamatul cajib sida "uh-oh!"
- Wuxuu iskudayaa inuu yiraahdo erayada aad tiraahdo

#### (waxbarashada, fekerka, dhibaato xalinta) garaadka

- Wuxuu sahamiyaa waxyaalo siyaalo kala duwan leh, sida gacan qaadka, waxgaraacida, tuurida
- Wuxuu u heliaa waxyaalaha qarsoon si sahal ah
- Wuxuu eegaa sawirka saxda ah ama shayga marka la magacaabo
- Wuxuu ku daydaa baaqyada
- Wuxuu isku dayaa inuu u isticmaalo waxyaalaha si sax ah. Tusaale, koob wax ku cabbida, timo shaleynta
- Laba shay iskudhufashada
- Ku riddida waxyaalo weel, ka soo saarida waxyaalo weelka
- Wuxuu u ogolaadaa in waxyaaluhu sameeyo caawimaad la'aan
- Wuxuu ku fiiqaa fartiisa koowaad (tilmaamaa)
- Wuxuu raacaa tilmaamaha sahlan sida "soo qaad shayga lagu ciyaaro"

**Koritaanka jireed/dhaqdhaqaaqa**

- Wuxuu gaaraa ilaa booska fariisadka caawimaad la'aan
- Kor buu isu soo qaadaa, wuuna socdaa isagoo heysta alaabta guriga ("mushaaxaya")
- Waxaa laga yaabaa inuu qaado tallaabooyin yar isagoon wax qabsaneynin
- Waxaa laga yaabaa inuu kaligii istaago

**Hore wax u samee adoo la hadlaya kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama dhakhtarka haddii ilmahaagu:**

- aanu gurguuran
- ma istaagi karo marka la taageero
- Ma raadiyo waxyaalaha ay arkeyso inaad qarineyso
- Ma tiraahdo kelmado kaliya "mama" ama "dada"
- ma barto baaqyada sida gacan haadinta ama madax ruxida
- ma tilmaamo waxyaalaha
- Wuxuu lumiyaa xirfadii isaga/iyadu ay mar lahaayeen.

---

Wixii fikrado dheeraad ah ee ku saabsan wakhti ila luminta gal: *Love, talk, sing, read, play* (Jaceyl, hadal, heer, akhri, ciyaar) [www.lovetalkingreadplay.com.au](http://www.lovetalkingreadplay.com.au) Macluumaad ay bixiyeen Waalidiinta xog-ogaalka ahi.

Luuqada ay qabatimeen ee Ingiriiska Australia. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017).

---

## Su'aalaha dheeraadka ah ee loogu talagalay xannaaneeyayaasha/waalidiinta

**Ka jawaab su'aalahan ka hor intaadan booqan dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada jeegareynta caafimaadka ee 12 bilood.**

Waxaan dhammeystiray su'aalaha qodobka khatarta caafimaadka ee bogga 21aad **Maya | Haa**

Waxaan saluugasan ahay maqalka ilmaheeyga **Haa | Maya**

Kuwa kale waxay yiraahdeen waxay saluugsan nahay maqalka ilmahayga **Haa | Maya**

Waxaan saluugsan ahay araga ilmahayga **Haa | Maya**

Ilmaheeygu wuxuu leeyahay indho kala jeeda ama caajis leh (weershe ama strabismus) **Haa | Maya**

Ilmaheeygu wuxuu dhib kala kulmaa arkida walxaha yar yar **Haa | Maya**

Ilmaheeygu wuxuu ka gartaa walxaha uu yaqaan iyo dadka meel fogaan **Maya | Haa**

Ilmaheeyga wuxuu si dadban u qaataa sigaarka gaariga/guriga **Haa | Maya**

Ilmaheeygu wuxuu leeyahay ilko **Maya | Haa**

Ilmaheeygu wuxuu dhibaato kala kulmaa ilkaha ama soo bixidooda **Haa | Maya**

Ilmaheeygu wuxuu isticmaalaa masaasad si ay uga caawiso inay seexdaan **Haa | Maya**

Ilmaheeygu wuxuu la socsocdaa isagoo sita masaasad ama koobka lagu quudiyo cuntooyinka inta u dhaxeysa **Haa | Maya**

Waxaan u caddeeyaa ilmahayga ilkihiisa laba jeer maalintii **Maya | Haa**

**Haddii aad goobaabtay wax jawaab ah oo qaybta koowaad ah, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.**

**Aqoon yahanka caafimaadku waa inuu buuxiyaa:**

**Caadi**

**Dib u eegid**

**Gudbin**

**Quudinta****Haa**      **Maya**

Ilaa iyo wakhtigan shalay, ilmahaagu ma cabbay caanaha naaska?

Since this time yesterday, did your baby receive any solid food?

---

Waxyaalaha hadda lagu talinayaa waa in ilmaha dhashay ay qaataan oo kaliya caannaha naaska ilaa iyo qiyaastii 6 bilood jir (waxaa laga yaabaa inay qaataan fiitamiino, macdano kabiid ah ama daawooyin) ayna sii wataan naas nuugida (intay ka helayaan cuntooyinka ku haboon ee dheeraadka ah) ilaa iyo 12 bilood jir ama ka diba.

*NHMRC Infant Quudinta Guidelines: Information for Health Workers (2012).*

---

## 12ka bilood ee jeegareynta caafimaadka ilmaha

Qiimeynta kalkaalisada ee caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhtarka guud (GP) ama dhakhtarka carruurta.

Magac \_\_\_\_\_

Taariikhda dhalashada / / Jinsiga I / dh \_\_\_\_\_

Qiimeynta caafimaadka			Caadi	Dib u eegid	Gudbin
Miisaan	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dherer	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dhexroorka madaxa	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indho	Dhugo oo eeg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo noqoshada iftiinka Corneal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo jiidasho		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Jawaabta wax ku eegida hal il		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dhaqdhaqaaqa isha		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeegareynta Caafimaadka afka 'Bishinta Kor uqaad'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qiimee tallaabada (haddii uu soconayo)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xinniinyuhu si buuxda ayey u soo degeen B / M haddii aan hore loo jeegareyn			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qodobada ilaalinta caafimaadka	Haa	Maya	Waxa la saluugay	Waxba lama saluugin
Su'aalaha waalidka waa la dhammeystiray?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tallaalka ku haboon da'da waxaa loo dhammeystiray sidii qorshihii loogu talagalay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miyey jiraan wax qodobo khatar ah?				
Maqalka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aragga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miskaha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Caafimaadka Afka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Natiijo	Caadi	Dib u eegid	Gudbin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Macluumaadka caafimaadka ee haboon waa laga wada hadlay?**    **Haa**     **Maya**

faallo

---



---

Tallaaba la qaaday

---



---

Magac of doctor or nurse

---

Saxiix

---

Goobta

Taariikhda jeegareynta    /    /



# Jeegareynta 18ka bilood



## Booqashada 18ka bilood

Mowduucyada wadhadalka waxaa laga yaabaa inay ka mid yihiin arimaha ka soo baxaya:

- koritaankeyga (*Learn the Signs. Act Early.*)
- su'aalaha dheeraadka ah ee xannaaneeyaha/waalidka
- Jeegareynta caafimaadka ilmaha

### Ammaanka iyo caafimaadka

- Cunida cuno nafaqa leh ee qoysaska
- Seexo
- Ka taxadarida ilkaha ilmahaaga
- Sidii lagu noqon lahaa qof qoraxda ka taxadara
- Kabcida
- Tallaalka

### Koritaanka

- Dabeecada ilmahaaga
- Bilaabida tababarka musqusha
- Dhiirigelinta ciyaar firfircoon

### Qoys

- Arimaha wallaalaha
- Waalidnimada wanaagsan iyo caawinta ilmahaagu inuu maareeyo dabeecadooda iyo dareenkooda
- Aadida kooxda ciyaarta (playgroups) ama xannaanada carruurta
- Sigaar cabbida

## Weli sigaarka ma cabtaa?

Sigaar cabbidu waxay kordhineysaa khatarta ilmahaaga ee Sudden Infant Death Syndrome (Xaalada Dhimashada Degdega ah ee Ilmaha-SIDS). Wac Khadka Iskadeynta **13 QUIT** (13 7848) ama gal [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## Waxaan ahay 18 bilood jir

### Koritaankayga – *baro Calaamadaha. Hore wax u qabo.*

(waxa carruurta badidoodu sameeyaan da'daan)

#### Dareenka maskaxeed/bulsho

- Wuxuu jecel yahay inuu wax u dhiibo kuwa kale ciyaar ahaan
- Waxaa laga yaabaa inuu leeyahay camal xumo
- Waxaa laga yaabaa inuu ka baqo dadka ku cusub
- Wuxuu tusaa kalgacal dadka uu yaqaan
- Wuxuu ciyaaraa ku dayashada sahlan, sida quudinta boombalada
- Waxaa laga yaabaa inuu qabsado xannaaneeyayaasha xaaladaha cusub
- Waxbuu tilmaamaa si uu u tuso kuwa kale wax xiiso leh
- Waxbuu sahamiyaa kelidii waalidka oo u dhow

#### Wada xiriirka /luuqada

- Wuxu yiraahdaa dhawr eray oo mid mid ah
- Wuxuu yiraahdaa "maya" isagoo ruxaya madaxa
- Wuxuu u tilmaamaa si uu u tuso qof waxa isaga/iyadu rabbaan

#### (waxbarashada, dhibaato xalinta) garaadka

- Wuxuu yaqaan waxa arimaha caadiga ah loo isticmaalo; tusaale, taleefanka, caddeyga, qaadada
- Wuu tilmaamaa si uu u helo dareenka kuwa kale
- Wuxuu muujiyaa xiisaha uu boombadala u qabo ama xayawaanka ciyaarta ee wax lagu guray isagoo isku deyaya inuu quudiyo
- Wuxuu tilmaamaa qayb jirka ka mid ah
- Wuxuu/waxay ku feegaartaa iskii ama iskeed
- Wuxuu raaci karaa 1-amarada afka ah ee tallaabo tallaabada oo aanu la socon baaqu; tusaale, wuu fariistaa markaad tiraahdo "fariiso"

**Koritaanka jireed/dhaqdhaqaaq**

- Kelidii buu socdaa
- Waxaa laga yaabaa inuu qaado tallaabooyin oo uu ordo
- Wuxuu jiidaa alaabta lagu ciyaaro markuu soconayo
- Wuxuu caawin karaa ama kartaa dhar iska bixinta
- Wuxuu wax ka cabbaa koob
- Qaado ayuu wax ku cunnaa

**Hore wax u Samee adoo la hadlaya kalkaalisada caafimaadka goyska iyo ilmaha ama dhakhtarka haddii ilmahaagu:**

- ma tilmaamo si uu wax u tuso dadka kale
- ma socon karo
- ma yaqaan waxa waxyaalaha uu yaqaan loogu talagalay
- ma kudaydo kuwa kale
- ma helo erayo cusub
- ma heysto ugu yaraan 6 eray
- ma ogaado ama waxba kama qabo marka xannaaneeye ka tago ama uu soo noqdo
- wuxuu lumiyaa xirfadaha isaga ama iyadu mar lahayd.

---

Wixii fikrado dheeraad ah ee ku saabsan wakhti ila luminta gal: *Love, talk, sing, read, play* (Jaceyl, hadal, heer, akhri, ciyaar) [www.lovetalkingreadplay.com.au](http://www.lovetalkingreadplay.com.au) Macluumaad ay bixiyeen Waalidiinta xog-ogaalka ahi.

Luuqada ay qabatimeen ee Ingiriiska Australia. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017).

---

## Su'aalaha dheeraadka ah ee loogu talagalay xannaaneeyayaasha/ waalidiinta

**Ka jawaab su'aalahan ka hor intaadan booqan dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada jeegareynta 18ka bilood ee caafimaadka.**

Waxaan dhammeystiray su'aalaha qodobka khatarta caafimaadka ee bogga 21aad **Maya | Haa**

Waxaan saluugasan ahay maqalka ilmaheyga **Haa | Maya**

Kuwa kale waxay yiraahdeen waxay saluugsan nahay maqalka ilmahayga **Haa | Maya**

Waxaan saluugsan ahay araga ilmahayga **Haa | Maya**

Ilmaheygu wuxuu leeyahay indho kala jeeda ama caajis leh (weershe ama strabismus) **Haa | Maya**

Ilmaheygu wuxuu dhib kala kulmaa arkida walxaha yar yar **Haa | Maya**

Ilmaheygu wuxuu ka gartaa walxaha uu yaqaan iyo dadka meel fogaan **Maya | Haa**

Ilmaheyga wuxuu si dadban u qaataa sigaarka gaariga/guriga **Haa | Maya**

**Haddii aad goobaabtay wax jawaab ah oo qaybta koowaad ah, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.**

**Aqoon yahanka caafimaadku waa inuu buuxiyaa:**

**Caadi**

**Dib u eegid**

**Gudbin**




### Quudinta

**Haa**

**Maya**

Ilaa iyo wakhtigan shalay, ilmahaagu ma cabbay caanaha naaska?

## Jeegareynta caafimaadka ilmaha ee 18ka bilood

Qiimeynta kalkaalisada ee caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhtarka guud (GP) ama dhakhtarka carruurta.

Magac \_\_\_\_\_

Taariikhda dhalashada / / Jinsiga l / dh \_\_\_\_\_

Qiimeynta caafimaadka			Caadi	Dib u eegid	Gudbin
Miisaan	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dherer	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qiimee socodka			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indho	Dhugo oo eeg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo noqoshada iftiinka Corneal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo jiidasho		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Jawaabta wax ku eegida hal il		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dhaqdhaqaaqa isha		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeegareynta caafimaadka afka ee 'Bishinta kor u qaad'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qodobada ilaalinta caafimaadka	Haa	Maya	Waxa la saluugay	Waxba lama saluugin
Su'aalaha waalidka waa la dhammeystiray?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tallaalka ku haboon da'da waxaa loo dhammeystiray sidii qorshihii loogu talagalay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miyey jiraan wax qodobo khatar ah?				
Maqalka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aragga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Caafimaadka Afka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Natiijo	Caadi	Dib u eegid	Gudbin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Macluumaadka caafimaadka ee haboon waa laga wada hadlay? Haa  Maya

faallo

Tallaaba la qaaday

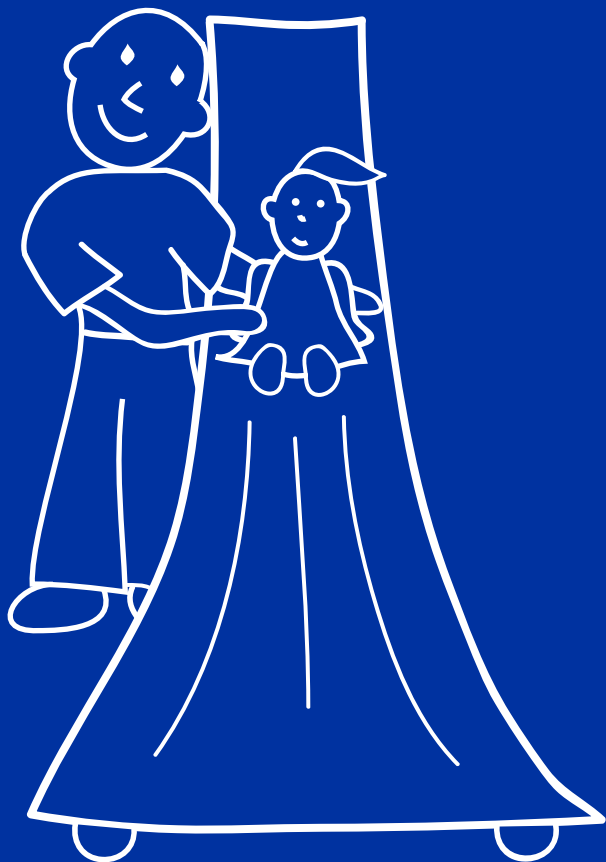
Magac of doctor or nurse

Saxiix

Goobta

Taariikhda jeegareynta / /

# Jeegareynta 2da sanno





## Booqashada 2 sanada labaad

Mowduucyada wada hadalka waxaa laga yaabaa inay ku jiraan wixii arimo ah ee ka soo baxa:

- koritaankeyga (*Learn the Signs. Act Early.*)
- su'aalaha xannaaneeyaha/waalidka ee dheeraadka ah
- jeegareynta caafimaadka ilmaha

### Ammaanka iyo caafimaadka

- Cunto nafaqa leh cunnida loogu talagalay qoysaska/dhiirigelinta ciyaarta firfircoon
- Ka taxadarida ilmahaaga ilkihiisa
- Sidii aad u noqon lahayd qof qoraxda ka taxadara
- Seexo
- Koboca

### Koritaanka

- Arimaha ka soo baxaya su'aalaha qoyska ee loogu talagalay waalidiinta
- Isbedelka dhaqdhaqaaqa ee ilmahaaga
- Dabeecada ilmahaaga
- Tababarka musqusha
- Caawinta ilmahaaga inuu la xiriiro oo uu si wanaagsan xiriir ula yeesho kuwa kale
- Sheeko akhrin joogta ah si loogu dhiso xirfadaha wax qorista iyo akhriska

### Qoys

- Xiriirka wallaalaha
- Ku celcelinta waalidnimada – ka caawinta ilmahaagu inuu maareeyo dabeecada iyo dareenada
- Aadida kooxaha ciyaarta (playgroups) iyo xannaanada carruurta
- Sigaar cabbida

## Weli sigaarka ma cabtaa?

Sigaar cabbidu waxay kordhineysaa khatarta ilmahaaga ee Sudden Infant Death Syndrome (Xaalada Dhimashada Degdega ah ee Ilmaha-SIDS). Wac Khadka Iskadeynta **13 QUIT** (13 7848) ama gal [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## Waxaan ahay 2 sanno jir

### Koritaankayga – *baro Calaamadaha. Hore wax u qabo.*

(waxa carruurta badidoodu sameeyaan da'daan)

#### Dareenka maskaxeed/bulsho

- Wuxuu iskudayaa kuwa kale, gaar ahaan dadka waaweyn iyo carruurta ka waaweyn
- Wuu farxaa markuu la jooga carruurta kale
- Wuxuu muujiyaa dabeecad wax diidan (sameynta wixii loo sheegay ama sameyn la'aanta wixii loo sheegay inuusan sameyn
- Badanaa wuxuu ku ciyaara carruurta kale dhinacooda, laakiinse wuxuu bilaabayaa inuu ku daro carruurta kale sida ciyaaraha lays caysado

#### Xiriirka/luuqada

- Wuxuu tilmaamaa waxyaalaha ama sawirada marka la magacaabo
- Wuxuu yaqaanaa magacyada dadka uu yaqaan iyo qaybaha jirka
- Wuxuu leeyahay jumlado 2 ilaa 4 eray
- Wuxuu raacaa tilmaamaha sahlan
- Wuxuu ku celceliyaa erayo uu ka maqlay wada sheekaysi
- Wuxuu tilmaamaa waxyaalaha buugga ku jira

#### (barashada, fekerka, xalinta dhibka) ee garaadka

- Wuxuu helaa waxyaalaha xitaa haddii lagu qariyey laba iyo saddex dabool hoostood
- Wuxuu bilaabaa inuu kala saaro midabada iyo qaababka
- Wuxuu dhammeystiraa jumladaha iyo heesaha iskudhawaaqa ah ee buuggta uu yaqaan
- Wuxuu ciyaaraa ciyaaraha sahlan ee cayaaraha sameynta ciyaaro laga dhigayo wax la rumeysto
- Wuxuu dhisaa waxyaalaha isdulsaaran oo ka kooban 4 ilaa iyo wixii ka badan
- Waxaa laga yaabaa inuu isticmaalo hal gacan in ka badan tan kale
- Wuxuu raacaa tilmaamaha labada tallaabo ah sida "kabahaaga soo qaad oo ku rid armaajada"
- Wuxuu magacaabaa waxyaalaha ku jira buugga sawirka sida bisad, shimbiir ama eey

**Koritaanka jireed, dhaqdhaqaaqa**

- Wuxuu ku istaagaa faraha
- Wuxuu laadaa bannooniga
- Wuxuu bilaabaa inuu ordo
- Wuxuu fuulaa alaabta guriga kana soo degaa iyadoon la caawin
- Wuxuu kor iyo hoos ugu socdo jaranjarada isagoo taagan
- Bannooni ayuu ka tuuraa madaxa dushiisa
- Wuxuu sameeyaa ama guuriyaa layman toosan iyo goobooyin

**Hore u Samee adoo la hadlaya kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama dhakhtarkaaga haddi ilmahaagu:**

- ma isticmaalo weedhaha dhiman ee labada ah (tusaale, "caanno cab")
- ma yaqaan wuxuu ku sameyn lahaa waxyaalaha caamka ah, sida burushka, taleefanka, fargeetada, qaadada
- ma koobiyo erayada iyo ficilada
- ma raaco tilmaamaha sahlan
- uma socdo si toos ah
- wuxuu lumiyaa xirfadihii uu ama ay mari lahayd

---

Wixii fikrado dheeraad ah ee ku saabsan wakhti ila luminta gal: *Love, talk, sing, read, play* (Jaceyl, hadal, heer, akhri, ciyaar) [www.lovetalksingreadplay.com.au](http://www.lovetalksingreadplay.com.au) Macluumaad ay bixiyeen Waalidiinta xog-ogaalka ahi.

Luuqada ay qabatimeen ee Ingiriiska Australia. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017).

---

## Su'aalaha dheeraadka ah ee loogu talagalay xannaaneeyayaasha/waalidiinta

**Ka jawaab su'aalahan ka hor intaadan booqan dhakhtarkaaga ama kalkaasadaada 2da sanno ee jeegareynta caafimaadka.**

Waxaan dhammeystiray su'aalaha qodobka khatarta caafimaadka ee bogga 21aad **Maya | Haa**

Waxaan saluugasan ahay maqalka ilmaheyga **Haa | Maya**

Kuwa kale waxay yiraahdeen waxay saluugsan nahay maqalka ilmahayga **Haa | Maya**

Waxaan saluugsan ahay araga ilmahayga **Haa | Maya**

Ilmaheygu wuxuu leeyahay indho kala jeeda ama caajis leh (weershe ama strabismus) **Haa | Maya**

Ilmaheygu wuxuu dhib kala kulmaa arkida walxaha yar yar **Haa | Maya**

Ilmaheygu wuxuu ka gartaa walxaha uu yaqaan iyo dadka meel fogaan **Maya | Haa**

Ilmaheyga wuxuu si dadban u qaataa sigaarka gaariga/guriga **Haa | Maya**

**Haddii aad goobaabtay wax jawaab ah oo qaybta koowaad ah, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.**

**Aqoon yahanka caafimaadku waa inuu buuxiyaa:**

**Caadi**

**Dib u eegid**

**Gudbin**




### Quudinta

**Haa**

**Maya**

Ilaa iyo wakhtigan shalay, ilmahaagu ma cabbay caanaha naaska?

## Jeegareynta caafimaadka ilmaha 2da sanno

Qiimeynta kalkaalisada ee caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhtarka guud (GP) ama dhakhtarka carruurta.

Magac \_\_\_\_\_

Taariikhda dhalashada / / Jinsiga l / dh \_\_\_\_\_

Qiimeynta caafimaadka			Caadi	Dib u eegid	Gudbin
Miisaan	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dherer	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tusaha cufka jirka (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qiimee socodka			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indho	Dhugo oo eeg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo noqoshada iftiinka Corneal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo jiidasho		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Jawaabta wax ku eegida hal il		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dhaqdhaqaaqa isha		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeegareynta caafimaadka afka ee 'Bishinta kor u qaad'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qodobada ilaalinta caafimaadka	Haa	Maya	Waxa la saluugay	Waxba lama saluugin
Su'aalaha waalidka waa la dhammeystiray?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tallaalka ku haboon da'da waxaa loo dhammeystiray sidii qorshihii loogu talagalay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miyey jiraan wax qodobo khatar ah?				
Maqalka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aragga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Caafimaadka Afka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Natiijo	Caadi	Dib u eegid	Gudbin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Macluumaadka caafimaadka ee haboon waa laga wada hadlay?**    Haa     Maya

faallo \_\_\_\_\_

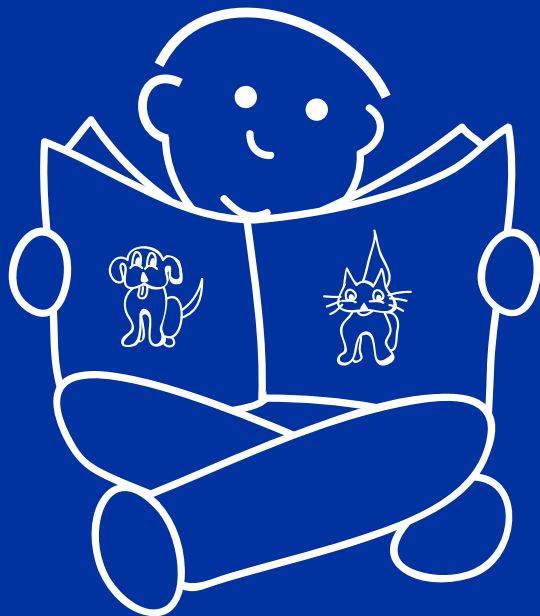
Tallaaba la qaaday \_\_\_\_\_

Magac of doctor or nurse \_\_\_\_\_

Saxiix \_\_\_\_\_

Goobta \_\_\_\_\_ Taariikhda jeegareynta    /    /

# Jeegareynta 3da sanno



## Booqashada 3da sanno

Mowduucyada wadhadalka waxaa laga yaabaa inay ku jiraan wixii arimo ah ee ka soo baxaya:

- koritaankayga (*Learn the Signs. Act Early.*)
- su'aalaha dheeraadka ah ee xannaaneeyaha/waalidka
- jeegareynta caafimaadka ilmaha

### Ammaanka iyo Caafimaadka

- Cuntada nafaqada leh ee qoysaska
- Tallaalada
- Ka taxadarida ilmahaaga ilkihiisa
- Sidii aad u noqon lahayd mid si fiican uga faa'iideysa qoraxda
- Kobcida

### Koritaanka

- Sidii aad u maareyn lahayn oo aad u taageeri lahayd koritaanka dabeecada madaxa bannaan ee ilmahaaga
- Tababar musqusha
- Sheeko akhrinta joogtada ah ee dhisida xirfadaha wax akhriska iyo qorista
- Dhiirigelinta ciyaarta firfircoon

### Qoys

- Xiriirka wallaalaha
- Waxqabadka waalidnimo – caawinta ilmahaaga si ay u maareeyaan dabeecadooda iyo dareenkooda
- Aadida dugsiga ka hor ama xannaanada carruurta
- Sigaar cabidda

## Weli sigaarka ma cabtaa?

Sigaar cabbidu waxay kordhineysaa khatarta ilmahaaga ee Sudden Infant Death Syndrome (Xaalada Dhimashada Degdega ah ee Ilmaha-SIDS). Wac Khadka Iskadeynta **13 QUIT** (13 7848) ama gal [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)



## Waxaan jiraa 3 sanno

### Koritaankayga – *baro Calaamadaha. Hore wax u qabo.*

(waxa carruurta badidoodu sameeyaan da'daan)

#### Dareenka maskaxeed/bulsho

- Ku daydaa saaxiibada iyo dadka waaweyn
- Wuxuu muujiyaa kalgacalka saaxiibada iyadoon la xasuusin
- Cayaaraha markiisa ayuu qaataa
- Wuxuu tusaa ka xumaanta saaxiibka ooyaya
- Wuxuu fahmaa fekerka ah “waxaygii” iyo “waxiisii” ama “waxeedii”
- Wuxuu muujiyaa dareeno fara badan oo kala duwan
- Wuxuu si sahal ah u kala saaraa waalidka midkoodba
- Wuxuu ka xumaadaa isbedelada weyn ee ku yimaada wixii joogtada loo sameyn jiray
- Isagaa ayaa labista oo iska bixiya

#### Isgaarsiinta/luuqada

- Wuxuu raacaa tilmaamaha ah laba ama saddex tallaabo
- Wuxuu magacaabi karaa waxyaalaha uu yaqaan
- Wuxuu fahmaa erayada sida “gudaha”, “korka” iyo “hoosta”
- Wuxuu yiraahdaa magaca koowaad, da'da iyo jinsiga
- Wuxuu magacaabaa saaxiib
- Wuxuu yiraahdaa erayada sida “Aniga”, “Ani” iyo “Adiga” iyo waxoogaa jamac ah (baabuur, eeyo, bisado)
- Si fiican buu uga hadlaa dadka ku cusub si uu u fahmo wakhtiga badidiisa
- Wuxuu sii wadaa sheekaysiga isagoo isticmaalaya laba ilaa saddex jumladood

#### (barashada, fekerka, xalinta dhibka) ee garaadka

- Wuxuu ku shaqeyn karaa alaabta lagu ciyaaro ee guluusyada leh, dheelitirayaasha iyo qaybaha dhaqdhaqaaqaya
- Wuxuu ku ciyaaraa boombalooyinka run u qaado, xayawaanada iyo dadka
- Wuxuu sameeyaa xujooyinka ah saddex ama afar qabood
- Wuxuu fahmaa waxa “laba” micnahoodu yahay
- Wuxuu goobaabin ku sameeyaa qalin qori ama kalooraati
- Wuxuu roгаа boggaga buugga marba mid
- Wuxuu dhisaa munaaradaha dhaadheer oo ka badan ilaa lixda dabaq
- Wuxuu isku xiraa oo furaa daboolada caagaga ama wuxuu wareejiyaa daabka albaabka

**Koritaanka jireed/dhaqdhaqaaq**

- Si fiican ayuu wax u fuulaa
- Si sahlan ayuu u ordaa
- Wuxuu wadaa saddex shaagle (baaskiilka saddex shaag leh)
- Jaran jarada ayuu kor iyo hoos ugu socdaa, isagoo saaraya hal cag salaankiiba

**Hore wax u Samee adoo la hadlaya kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama dhakhtarka ilmahaaga haddii ilmahaagu:**

- ka dhaco wax badan ama dhib ku qabo jaranjarooyinka
- uu dhareero ama leeyahay hadal aan caddeyn
- kama shaqeyn karo alaabta ciyaarta ee sahlan (sida boorarka biinka dharka, xujooyinka sahlan, wareejinta daababka)
- kuma hadlo jumlado
- ma fahmo tilmaamayaasha sahlan
- ma ciyaaro kudayashada ama ka dhigida in la rumeysto
- ma doonayo inuu la ciyaaro ciyaalka kale ama alaabta ciyaarta
- ma fiiriyo qofka
- Wuxuu lumiyaa xirfadaha isaga/iyadu ay mar lahayd/lahaa

---

Wixii fikrado dheeraad ah ee ku saabsan wakhti ila luminta gal: *Love, talk, sing, read, play* (Jaceyl, hadal, heer, akhri, ciyaar) [www.lovetalkingreadplay.com.au](http://www.lovetalkingreadplay.com.au) Macluumaad ay bixiyeen Waalidiinta xog-ogaalka ahi.

Luuqada ay qabatimeen ee Ingiriiska Australia. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017).

---

## Su'aalaha dheeraadka ah ee loogu talagalay xannaaneeyayaasha/waalidiinta

### Ka jawaab su'aalahan ka hor intaadan u booqan dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada jeegareynta caafimaadka ee 3da sanno

Waxaan dhammeystiray su'aalaha qodobka khatarta caafimaadka ee bogga 21aad **Maya | Haa**

Waxaan saluugasan ahay maqalka ilmaheyga **Haa | Maya**

Kuwa kale waxay yiraahdeen waxay saluugsan nahay maqalka ilmahayga **Haa | Maya**

Waxaan saluugsan ahay araga ilmahayga **Haa | Maya**

Ilmaheygu wuxuu leeyahay indho kala jeeda ama caajis leh (weershe ama strabismus) **Haa | Maya**

Ilmaheygu wuxuu dhib kala kulmaa arkida walxaha yar yar **Haa | Maya**

Ilmaheygu wuxuu ka gartaa walxaha uu yaqaan iyo dadka meel fogaan **Maya | Haa**

Ilmaheyga wuxuu si dadban u qaataa sigaarka gaariga/guriga **Haa | Maya**

### Haddii aad goobaabtay wax jawaab ah oo qaybta koowaad ah, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.

**Aqoon yahanka caafimaadku waa inuu buuxiyaa:**

**Caadi**

**Dib u eegid**

**Gudbin**

### 3da sanno ee jeegareynta caafimaadka ilmaha

Qiimeynta kalkaalisada ee caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhtarka guud (GP) ama dhakhtarka carruurta.

Magac \_\_\_\_\_

Taariikhda dhalashada / / Jinsiga l / dh \_\_\_\_\_

Qiimeynta caafimaadka			Caadi	Dib u eegid	Gudbin
Miisaan	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dherer	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tusaha cufka jirka (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Indho	Dhugo oo eeg		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo noqoshada iftiinka Corneal		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Soo jiidasho		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Jawaabta wax ku eegida hal il		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Dhaqdhaqaaqa isha		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeegareynta caafimaadka afka ee 'Bishinta kor u qaad'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qodobada ilaalinta caafimaadka	Haa	Maya	Waxa la saluugay	Waxba lama saluugin
Su'aalaha waalidka waa la dhammeystiray?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tallaalka ku haboon da'da waxaa loo dhammeystiray sidii qorshihii loogu talagalay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miyey jiraan wax qodobo khatar ah?				
Maqalka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aragga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Caafimaadka Afka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Natiijo	Caadi	Dib u eegid	Gudbin
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Macluumaadka caafimaadka ee haboon waa laga wada hadlay? **Haa**  **Maya**

faallo

Tallaaba la qaaday

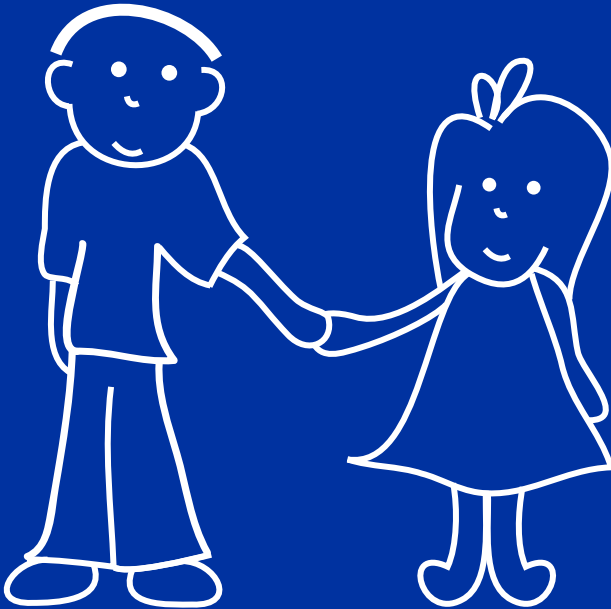
Magac of doctor or nurse

Saxiix

Goobta

Taariikhda jeegareynta / /

# Jeegareynta 4ta sanno



# StEPS

Statewide Eyesight  
Preschooler Screening

## TALLAABOYINKA

Araga indhaha ee Gobolka oo dhan  
Iskiriingareynta Dugsiga ka hore

## Booqashada 4ta sanno

Mowduucyada wada hadalka waxaa laga yaabaa inay ku jiraan wixii arimo ah ee ka soo baxaya:

- koritaankayga (*Learn the Signs. Act Early.*)
- Su'aalaha xannaaneeyaha/waalidka ee dheeraadka ah
- jeegareynta caafimaadka ilmaha

### Ammaanka iyo caafimaadka

- Tallaal
- Cunto nafaqo leh cunnida qoysaska
- Ka taxadarida ilmahaaga ilkihiisa
- Sidii aad u noqon lahayd mid si fiican uga faa'iideysta qoraxda
- Seexo
- Koboca
- Wixii wiillal ah;jeegareynta xinniinyaha

### Koritaanka

- Ilmahaaga dabecadihiisa iyo dareenkiisa
- Aadida kindhada ama dugsiga ka hore
- Sheeko sheegida joogtada ah si loo dhiso xirfadaha wax akhris iyo qorista

### Qoys

- Xiriirka wallaalaha
- Barnaamijyada waalidnimada wanaagsan iyo waxqabadka waalidka
- Sigaar cabbida

## Weli sigaarka ma cabtaa?

Sigaar cabbidu waxay kordhineysaa khatarta ilmahaaga ee Sudden Infant Death Syndrome (Xaalada Dhimashada Degdega ah ee Ilmaha-SIDS). Wac Khadka Iskadeynta **13 QUIT** (13 7848) ama gal [www.icanquit.com.au](http://www.icanquit.com.au)

## Waxaan ahay 4 sanno jir

### Koritaankayga – *baro Calaamadaha. Hore wax u qabo.*

(waxa carruurta badidoodu sameeyaan da'daan)

#### Dareenka maskaxeed/bulsho

- Wuxuu ka helaa sameynta waxyaalaha cusub
- Wuxuu ciyaaraa “Hooyo” iyo “Aabe”
- Aad iyo aad ayuu ugu firfircoon yahay sameynta ciyaarta laga dhigayo in la rumeysto
- Wuxuu jeclaan lahaa inuu la ciyaaro carruurta kale meeshii uu isagu isla ciyaari lahaa
- Wuxuu la shaqeeyaa carruurta kale
- Badanaa ma sheegi karo waxa dhabta ah iyo waxa laga dhigayo run
- Wuxuu ka hadlaa isaga/iyadu jeceshahay/yahay iyo waxa isaga/iyadu xiiseynayaan

#### Wada xiriirka/luuqada

- Wuxuu yaqaan qaar ka mid ah xeerarka aasaasiga ah ee naxwaha, sida si sax ah u dhihida “isaga” iyo “iyada”
- Wuxuu ku heesaa sheeko ama yiraahdaa gabay xasuustiisa sida “Waa Caaro Bitsy ah” ama “Shaagaga Baska”
- Wuxuu sheegaa Sheekooyin
- Wuxuu oran karaa magaca koowaad iyo ka u danbeeya

#### (barashada, fekerka, xalinta dhibka) ee garaadka

- Wuxuu magacaabaa qaar ka mid ah midabada iyo lambarada qaarkood
- Wuxuu fahamsan yahay fekerka wax tirinta
- Wuxuu bilaabaa inuu wakhtiga fahmo
- Wuxuu xasuustaa qayb ka mid ah sheekada
- Wuxuu fahmaa fekerka ah “iskumid” iyo “kala duwan”
- Wuxuu sawiraa qof leh 2 ilaa 4 qaybood oo jireed
- Wuxuu isticmaalaa maqasyada
- Wuxuu bilaabaa inuu guuriyo qaar ka mid xarfaha waaweyn
- Wuxuu ciyaaraa looxa ama ciyaaraha kaarka
- Wuxuu kuu sheegaa waxa isagaama iyadu uu/ay u malaynayaan inay dhacayso marka ku xigta buugga dhexdiisa



**Koritaanka jireed/dhaqdhaqaaqa**

- Wuu boodboodaa oo wuxuu ku istaagaa hal cag ilaa 2 ilbiriqsi
- Wuxuu qabtaa bannooniga la soo tuuray wakhtiyada badidooda
- Wuxuu ku shubaa,jaraa iyadoo la ilaalinayo wuxuuna burburiyaa cuntadiisa

**Hore wax u Samee adoo la hadlaya kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ama dhakhtarkaaga haddii ilmahaagu:**

- kuma boodi karo meel
- dhib ayuu ku qabaa feegaarida
- ma muujiyo wax xiisa ah ciyaaraha isdhexgalka leh ama runta laga dhigayo
- wuxuu is ilowsiiyaa carruurta kale ama uma jawaabo dadka ka baxsan qoyska
- wuxuu ku adkeystaa inuu labisto, seexo ama isticmaalida musqusha
- kuma soo celin karo sheeko uu ka helo
- ma raaci karo ammarada saddexda qaybood ah
- ma fahmo “iskumid ah” iyo “kala duwan”
- uma isticmaalo “ani” iyo “adiga” si sax ah
- wuxuu u hadlaa si aan caddeyn
- wuxuu lumiyaa xirfadaha isaga/iyadu ay mar lahaayeen

---

Wixii fikrado dheeraad ah ee ku saabsan wakhti ila luminta gal: *Love, talk, sing, read, play(Jaceyl, hadal, heer, akhri, ciyaar)* [www.lovetalkingreadplay.com.au](http://www.lovetalkingreadplay.com.au) Macluumaad ay bixiyeen Waalidiinta xog-ogaalka ahi.

Luuqada ay qabatimeen ee Ingiriiska Australia. Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program ([www.cdc.gov/ActEarly](http://www.cdc.gov/ActEarly); June 2017).

---

## Ka hor intuusan dugsigu bilaaban

Carruurta dhigata dugsiga ka hor oo ka qaybqaadata barnaamij waxbarasho ee carruurnimada hore oo tayo leh ugu yaraan 600 oo saacaddood sannadkii dugsiga ka hor waxay aad ugu eg yihiin inay yeeshaan xirfadaha dareenka maskaxeed, garaadka iyo ta bulsho ee looga baahan yahay inuu ka hawlgalo markuu bilaabay Kindhada.

Waxyaalaha qaarkood waxaa laga yaabaa inay ku caawiyaan inaad u diyaarisid ilmahaaga bilaabida dugsiga:

- Sii ilmahaaga jaceyl fara badan iyo taageero. Ahow mid ku faraxsan oo raba bilaabida dugsiga.
- Gee ilmahaaga kindhada ama maalinta/maalmaha wacyigelinta dugsiga ka hor si ay bartaan garoonka.
- U sharax xeerarka aasaasiga ah ee dugsiga, sida gacanta kor u qaadida, weydiisashada ka hor intuusan musqusha aadin, si degan u dhageysiga markii ay lagama maarmaan tahay, iyo sameynta waxa macalimku ku weydiyo.
- Tus ilmahaaga meesha musquluhu ku yaaliin.
- Iskuday kabaha iyo dharka dugsiga ka hor maalinta dugsiga, si aad u hubisid in wax kastaa leeg yihiin.
- Booqo dugsiga marka ardeyda kale ay halkaas joogaan si ilmahaagu uu ula qabsado buuqa garoonka iyo xajmiga ardeyda 'badan'.
- Tus ilmahaaga meeshay ku taal tas-hiilaadka daryeelka dugsiga ka dib, haddii loo baahdo.

---

Waxaa laga soo qaatay Raising Children Network: [www.raisingchildren.net.au](http://www.raisingchildren.net.au) iyo NSW Department of Education: <http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulation-and-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong>

---

## Jeegareynta caafimaadka 4ta sanno ee ilmahaaga

Ka hor intuusan ilmahaagu dugsiga bilaabin, waxaa lagu talinayaa inaad ugu kaxeeyso dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha ee xaafadaada wixii jeegareyn caafimaad ah.

Qiimeyntaan caafimaad waxaa laga yaabaa inay ka mid tahay:

- jeegareynta maqalka
- baaritaanka araga – Iskiriingareynta Dugsiga ka hor ee Araga Indhaha ee Gobolka oo dhan (StEPS). Arag bogga 114.
- jeegareynta jireed (miisaanka iyo dhererka)
- qiimeynta caafimaadka afka
- su'aasha ku saabsan **koritaanka ilmahayga** iyo fiyoobaanta dareenka maskaxeed
- jeegareynta xaalada tallaalka ee ilmahaaga
- Qoraalka Taariikhda Tallaalka ee Diiwaanka Tallaalka Australia, oo looga baahan yahay diiwaangelinta dugsiga.

La hadal kalkaalisada, dhakhtarka iyo/ama macalimka wixii ku saabsan caafimaadka, koritaanka, arimaha qoyska ama dabecadeed ee laga yaabo inay saameeyaan awooda ilmahaaga uu wax ku baranayo dugsiga.



Caafimaadka NSW wuxuu siiyaa dhammaan carruurta 4ta sanno jirta qiimeynta **iskiriingareynta araga ee bilaashka** ah sannadka ka hor intaysan bilaabin dugsiga. Tan waxaa loogu yeeraa Barnaamijka Iskiriingareynta Dugsiga ka hor ee Araga indhaha ee Gobolka oo dhan(StEPS).

Dhibaatooyin fara badan oo araga ah waxaa laga yaabaa inaan la ogaan ilaa uu araga ilmaha iskiriingareeyo iskiriingareeyaha araga ee tababaran.

Kuwa afarta sanno jira badidooda waxaa aragooda lagu iskiriingareeyey xannaano maalmeedka ama dugsiga ka hor – uma baahnid inaad balansato. Waa inaad heshaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan iskiriingareynta xaruntaada. Haddii Xaruntaada Carruurnimada Hore aysan martigelin iskiriingareynta StEPS, haddii ilmahaagu uusan tegin dugsiga ka hore ama xannaano maalmeed ama ilmahaagu uu maqan yahay maalinta iskiriingareynta, la xiriir Xaruntaada caafimaadka Qoyska iyo Ilmaha ee xaafadaada ama xiriiriyaha StEPS si uu kuugu balamiyo iskiriingareenta.

Macluumaadka dheeraadka ah iyo faahfaahinta xiriirka waxay ku qoran yihiin <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx>

**Fadlan ogow:** ilmahaagu wuxuu u baahan yahay oo kaliya inuu sameeyo hal mar iskiriingareynta araga ee 4 sanno ee jirka. Haddii haddaba ilmahaaga la iskiriingareeyey laakiinse aad saluugsan tahay indhahooda, fadlan si buuxda ha u baaro ilmahaaga indhahiisa aqoon yahanka caafimaad ee indhaha.

## Su'aalaha dheeraadka ah ee loogu talagalay xannaaneeyayaasha/ waalidiinta

**Su'aalahan ka jawaab ka hor intaadan u booqan kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga jeegareynta caafimaadka 4ta sanno.**

Waxaan dhammeystiray su'aalaha qodobka khatarta caafimaadka ee bogga 21aad	<b>Maya   Haa</b>
Waxaan saluugasan ahay maqalka ilmaheyga	<b>Haa   Maya</b>
Kuwa kale waxay yiraahdeen waxay saluugsan nahay maqalka ilmahayga	<b>Haa   Maya</b>
Waxaan saluugsan ahay araga ilmahayga	<b>Haa   Maya</b>
Ilmaheygu wuxuu leeyahay indho kala jeeda ama caajis leh (weershe ama strabismus)	<b>Haa   Maya</b>
Ilmaheyga wuxuu si dadban u qaataa sigaarka gaariga/guriga	<b>Haa   Maya</b>

**Haddii aad goobaabtay wax jawaab ah oo qaybta koowaad ah, fadlan u sheeg dhakhtarkaaga ama kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha.**

<b>Aqoon yahanka caafimaadku waa inuu buuxiyaa:</b>	<b>Caadi</b>	<b>Dib u eegid</b>	<b>Gudbin</b>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 4ta sanno ee jeegareynta caafimaadka ilmaha

Qiimeynta kalkaalisada ee caafimaadka qoyska iyo ilmaha, dhakhtarka guud (GP) ama dhakhtarka carruurta.

Magac \_\_\_\_\_

Taariikhda dhalashada / / Jinsiga I / dh \_\_\_\_\_

Qiimeynta caafimaadka			Caadi	Dib u eegid	Gudbin
Miisaan	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dherer	cm	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tusaha cufka jirka (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Araga waxaa lagu baaraa toorabiin

Haa  Maya

		Caadi	Dib u eegid	Gudbin	La daaweynayo
Natiijo		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Natiijada	Shaxda Araga* 6m	Isha middigta ah	6/	Isha biddixda ah	6/
	Shaxda Araga* 3m	Isha middigta ah	3/	Isha biddixda ah	3/
Jeegareynta caafimaadka afka 'Bishinta kor u qaad'		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xinniinyuhu si buuxda ayey u soo degeen R / L		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Qodobada ilaalinta caafimaadka	Haa	Maya	Waxa la saluugay	Waxba lama saluugin
Su'aalaha waalidka waa la dhammeystiray?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tallaalka ku haboon da'da waxaa loo dhammeystiray sidii qorshihii loogu talagalay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Miyey jiraan wax qodobo khatar ah?				
Maqalka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Aragga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Caafimaadka Afka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

**Macluumaadka caafimaadka ee haboon waa laga wada hadlay?**    **Haa**     **Maya**

Natiijo

---

---

Faallo

---

---

Tallaaba la qaaday

---

---

Magac of doctor or nurse

---

Saxiix

---

Goobta

Taariikhda jeegareynta    /    /

Ilmaha waxaa la socda     Hooyo     aabbe     Lalama socdo     Wax kale

---



## Sanduuqa qadada dugsiga ee nafaqada leh

Sanduuqa qadada dugsiga ee nafaqo ahaan iskudheeli tiran waa inuu ka kooban yahay cabitaan iyo cunto maalmeedka oo kala duwan oo ka kooban kooxaha cuntooyinka muhiimka ah ee bareega iyo qadada. Booqo website ka Caafimaadka Caaddi ka Dhig si aad u sahamisid sanduuqa qadada ee la wadaago [www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box](http://www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box)

**MAKE  
HEALTHY  
NORMAL**

KA DHIG CAAFIMAADKA CAADI



# Dugsiga sare iyo hoose dhexe



## Dugsiga sare iyo hoose dhexe

Haddii aad u ka xeysay ilmahaaga jeegareynaha caafimaadka ee qorsheysan ee buuggan laga bilaabo dhalashada ilaa da'da 4ta sanno, waxaad siisay iyada ama isaga fursadii ugu wanaagsaneyd ee ahayd in lagu helo wixii arimo caafimaad ah iyo in lala tacaalo ka hor bilowga dugsiga. La shirkowga xoogga badan ee kalkaalisada caafimaadka qoyska iyo ilmaha iyo/ama dhakhtarkaaga waa u muhiim daryeelida caafimaadka ilmahaaga. Xiriirka aad la leedahay aqoon yahanada caafimaadka si ay u daryeelaan ilmahaaga waxay hadda ku fideysaa in lagu daro macalimiinta ilmahaaga.

Xasuuso in haddii aad adigu, ilmahaaga, ama isaga ama iyada macalinkooda, uu ka qabo wuxuu ka saluugsan yahay oo ku saabsan ilmahaaga caafimaadkiisa wakhti kasta inta lagu jiro sannadaha dugsigooda, adiga iyo ilmahaagu waa inaad la hadashaan aqoon yahankaaga caafimaadka. Marmarka qaarkood dhibaatooyinka caafimaad ama arimaha waxbarashada waxay la xiriiri karaan dhibaatooyin caafimaad. Haddii ilmahaagu uu yeesho arimahaan wax ka mid ah, qiimeynta caafimaadku waa feker wanaagsan.

Qiimeynta caafimaadka ka hor intuuusan ilmahaagu bilaabin dugsiga sare aad ayaa loogu talinayaa. Isla marka carruurta ay gaaraan dhalinyaranimadooda oo ay noqdaan dhalinyaro gaar ah, waxay maraan wakhti isbedel iyo koritaan degdega ah leh. Arimaha caafimaadka ama su'aalo ayaa soo baxa, qiimeynta caafimaadkuna waa fursad tan la maareeyo. Qiimeyntaan ka qayb ahaan, waxaa lagu talinayaa in ilmahaaga indhihiisa iyo aragiisa la qiimeeyo ilkasta si gaar ah. Baaritaanka maqalka waxaa la sameyn karaa da'a kasta.

Xasuuso inaad buuggan u sii qaadato qiimeyn kasta oo caafimaad. Heysashada dhammaan taariikhda caafimaad ee ilmahaaga way ku caawineysaa adiga, ilmahaaga iyo kalkaalisada ama dhakhtarkaaga si ay si wanaagsan ugu qiimeeyaan caafimaadka ilmahaaga.

Xasuuso inaad ka dhigto duubista munaasabad caafimaad oo muhiim ah, tallaalka iyo macluumaadka caafimaad ee kale ee buuggan ku jira. Si ilmahaaga taariikhda caafimaadkiisa loo helo oo ay u sahlanaato in la helo.

# Tallaalka



## Macluumaadka tallaalka

Tallaalku wuxuu ka ilaalinayaa carruurta cudduro badan oo khatar ah, oo sii socda inay ka dhacaan bulshada dhexdeeda oo ay carruurto weli la xannuunsadaan oo ay ugu dhimanayaan si dhib wax laga qaban karo.

National Health iyo Medical Research Council wuxuu ku talinayaa Qorshaha Tallaalka Qaranka ee dhammaan carruurta. Waa inaad kala hadashaa soojeedintaan dhakhtarkaaga xaafada ama rugta caafimaadka iyo/ama tixraac website ka NSW Health [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) si loo eego Qorshaha Tallaalka NSW ee hadda.

Tallaaladu waxay ka ilaalinayaan carruurta gawracatada, teetanada, xiiq dheerta, dabeysha, jadeecada, qumanka, rubella, xannuunka beerka nooca b(hib), xannuunka beerka B, Madax xannuunka C, busbuska, fayraska rota, cudurada kolba aariyada iyo nabarada bani'adamka galmada ay ka qaadaan (HPV). Tallaaladan waxaa looga helayaa si bilaash ah dhakhtarkaaga xaafada, golyaasha degaanka qaarkood, isbitaalada carruurta, Xarumaha Caafimaadka Bulshada iyo Adeegyada Caafimaadka Aborujiniiska. Tallaalada lagula talinayo ee loogu talagalay dhalinyarada waxaa sidoo kale si bilaash ah looga helayaa dugsiyada.

Carruurta qaarkood waxaa laga yaabaa inay ku xannuunsadaan xumad yar iyo/ama casaan, barrar iyo danqashada barta irbada. La xirii dhakhtarkaaga xaafada haddii xumadu ay ka sareyso 39°C, ama haddii aad ka welwelsan tahay wax ku saabsan xaalada ilmahaaga.

Ilmo kasta oo ka diiwaangashan Medicare wuxuu sidoo kale ka diiwaangashan yahay Diiwaanka Tallaalka Australia (AIR). Munaasabad kasta oo tallaalka dhakhtarkaaga xaafada ama rugta caafimaadka ayaa u sheegi doonta AIR xaalada tallaalka ee ilmahaaga.

Qoraalka Taariikhda tallaalka waxaa lagaaga soo gudbin doonaa AIR isla marka ilmahaagu uu dhammeysto qorshaha tallaalkooda ee da'da 4ta sanno. Waxaa lagaaga baahan doonaa inaad siiso Qoraalka taariikhda Tallaalka oo cusub ee ilmahaaga da'diisa xarunta xannaanada carruurta ee ilmahaaga iyo dugsiga markaa la diiwaangelinayo.

Haddii aadan helin qoraalkan ama uu jiro dhib xagga qoraalka ah waxaad kala xirii kartaa **AIR 1800 653 809**.

## Macluumaad muhiim ah oo loogu talagalay masuuliyiinta/waalidiinta

### Tallaalka xiiq dheerta

Ilmaha aadka u yar in si buuxda loogu tallaalo (ka hor da'da ah 6da bilood) waxay ku jiraan khatar oo ka iman karta xiiq dheer daran (pertussis) dadka waaweyn iyo dhalinyarada. Doosaha halka mar ah ee dadka waaweyn pertussis oo ka kooban tallaalka (tallaalka dYpa) ayaa lagula talinayaa dumarka uurka leh ee 28 toddobaad ah ee uur kasta. Dhammaan dadka waaweyn ee la xiriiri doona ilmaha yar ee dhashay waa in la tallaala ugu yaraan laba toddobaad ka hor intuuusan ilmuhu dhalan.

### Ku tallaalida ilmahaaga wakhtiga

Waa muhiim in ilmahaaga la tallaalo wakhtiyada lagu taliyey si looga siiyo ilaalinta ugu horeysa cudurada khatarta ah. Dib u dhigida tallaalka wuxuu carruurta u keenaa khatarta qaadida cudurada iyo inay u xannuunsadaan. Carruurta jirada yar qaba sida sanko oo duuf leh ama hargab yar si sahal ah ayaa loo tallaali karaa.

Wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka oo ay ku jiraan daabacada hadda ee *Buugga yar ee Tallaalka Australia*, waxaa laga heli karaa [www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au).

## Diiwaanka tallaalka

Magaca ilmaha

Waxaa buuxinaya khalqaalisada/dhakharka siinaya tallaalka.

Taariikhda dhalashada / /

Da'da	Tallaal	Taariikhda la siiyey	Tirada kooxda	Saxiix
dhalashada				
6 toddobaad				
4 bilood				
6 bilood				
12 bilood				

Tixraac website ka NSW Health [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) Qorshaha Tallaalka NSW ee hadda.

## Diiwaanaka tallaalka

Magaca ilmaha

Waxaa buuxinaya khalikaalisada/dhakhtarka siinaya tallaalka.

Taariikhda dhalashada / /

Da'da	Tallaal	Taariikhda la siiyey	Tirada kooxda	Saxiix
18 bilood				
4 sanno				
12 sanno				

Dhammaan tallaalada kale ee la siiyey waa inuu diiwaangeliyo khalikaalyaha/dhakhtarka.

Magaca ilmaha

Taariikhda dhalashada / /

Da'da	Tallaal	Taariikhda la siiyey	Tirada kooxda	Saxiix

Tixraac website ka NSW Health [www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule) Qorshaha Tallaalka NSW ee hadda.




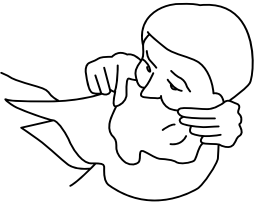
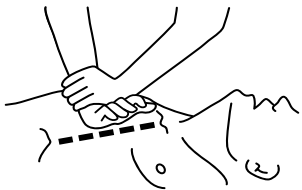

# CPR Chart



NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation Kicinta shaqada wadnaha iyo sanbabka

## XAALADDA DEGDEGA AH XASUUSO **DRSABCD**

<b>Dangers?</b> <b>Khataraha?</b>	<b>Jeegaree khatarta</b> tusaale, xargaha korontada, betroolka ama khataraha kale
<b>Responsive?</b> <b>Jawaabida?</b>	<b>Bukaanku ma jawaabaya caadise ma u neefsanayaa?</b> 
<b>Send for Help!</b> <b>CAAWIMAAD DIRSO!</b>	> U qayli caawimo > Qof ha kuu <b>garaaco saddexda Eber (000) islamarkiiba</b> > <b>AMBALAAS</b> weydiiso 
<b>Open Airway</b> <b>Fur hawo mareenka</b>	> Si debecsan madaxa dib ugu qabo garkana kor u qaad (ma aha ilmaha dhashay) > Ka bixi wixii afka ugu jira (iyo sanko ilmaha dhashay) 
<b>Normal Breathing?</b> <b>Neefsigu Caadiga ah?</b>	> Fiiri, dhageyso dareena neefsigu > <b>Haddii neefsigu caadiga ahi uu jiro</b> ka tag oo u dhig bukaanka dhinac > <b>CPR 30 riixdameed ilaa 2 neefsi 100kii ilaa 120 riixdameed/daqiiqadii</b> 
<b>Start CPR</b> <b>Bilow CPR</b>	<b>QOFKA WEYN &amp; ILMAHA:</b> > Dhig ciribta gacanta kala barka dambe ee bartamaha xabadka > Hoos u Riixi laabta saddex meelood gudaha xabadka <b>30 jeer</b> heer dhan 100-120 > <b>Sii wad 30ka riixdimood ilaa 2 neefsi</b> > Inta u dhaxeynaysa riixida xabadka waa waajib in la yareeyo 
	<b>ILMAHA YAR:</b> > Saar 2 farood halka hoose ee lafta xabadka > Hoos u riix qiyaastii lafta xabadka <b>saddex meeloodkii hal xabadka hoose</b> > <b>Sii wad 30 riixdamood 2 neefsiba</b> 
<b>Attach Defibrillator</b> <b>Ku xir Defibrillator</b>	Ku xir Defibrillator Toos ah Bannaanka (AED) si la marka uu diyaar yahayba oo raac xasuusinaha

**SII WAD CPR ILAA AY GARGAARKA DEGDEGU KAAGA IMANAYAAN AMA UU JAWAABCELIN SAMEEYO AMA NEEFSIGA CAADIGA AHI SOO NOQDO**

**Ka warqab daalka badbaadinta, haddii caawimaad aad helayso badbaadiyayaasha ha isbedeleen labadii daqiiqoba**

Shaxdani kuuma bedelaso qaadashada koorsada gargaarka degdega ah HADDA BARRO CPR!

Shaxdaan CPR ka waxaa lagu bixiyaa bilaash waana inaan la iibin. Shaxda waxay diyaar ku tahay oo lagala soo bixi kakraa website ka Ambalaasta ee: [www.ambulance.nsw.gov.au](http://www.ambulance.nsw.gov.au)

Wixii weydiimo ku saabsan shaxdaan: NSW Ambulance Locked Bag 105 Rozelle, NSW 2039 Tel: (02) 9320 7777

Shaxdani waxay raaceysaa tilmaamaha Golaha kicinta/soocelinta neefsigu ee Australia ee CPR ka rasmiga laga bilaabo Janaayo 2016. Wixii macluumaad dheeraad ah gal: [www.resus.org.au](http://www.resus.org.au)



# 8 loogu tagalay miisaanka caafimaadka leh

Macluumaadkan wuxuu khuseeyaa carruurta jirta 2 sanno iyo wixii ka weyn

Biyo cab intii aad cabbi lahayd  
cabitaanka fudud, miraha la  
miiray ama kordiyaalka

Ha seexdeen  
(10-12 saac habeenkii 12 sanno  
wixii ka yar, 8-10 saac habeenkii  
wixii 12 sanno ka weyn)

Cun ugu yaraan 5 khudaar ah  
iyo 2 furuut ah maalin kasta  
(ilaa 2-3 sanno jirka), cun 21/2  
khudaar ah iyo 1furuut ah

Noqo mid  
firfircoon ugu  
yaraan 1 saac  
maalintii, maalin  
kasta

Maalin kasta ku  
bilow khudaar  
nafaqo leh

Caafimaad wada  
yeesha

Xaddid wakhtiga telefishinka  
(1 saac wax ka badan looguma talagelin  
2-5 sanno jirka, iyo ilaa iyo 2 saac  
maalintii carruurta 6 sanno jir iyo wixii  
ka weyn)

Ogow xajmiga aad ka  
cuneysid /qaybta

Ka dooro cuntooyinka fudud ee  
caafimaadka leh iyo cuntooyinka  
macmacaanka wax yar

## XAALADDA DEGDEGA AH

**Xaaladda degdega ah (Ambalaas, Dab demis ama Boliiska) ..... 000**

Wixii xaalad degdeg ah taleefan dir adoo isticmaalaya taleefanka gacanta fadlan ka jeegaree adeeg bixiyahaaga taleefanka gacanta

**Macluumaadka Sunta ..... 13 11 26**

## WAALIDNIMADA IYO NAAS NUUJINTA

**healthdirect Australia ..... 1800 022 222**

**Karitane ..... 1300 CARING**  
(1300 227 464)

**Xarumaha Daryeelka Qoyska ee Tresillian ..... 1300 2 PARENT**  
(Wicitaan bilaash ah wixii ka baxsan goobaha magaalo weynta Sydney)

Goobaha Magaalo weynta Sydney ..... (02) 9787 0855

**Jamciyada Naas nuujinta Australia ..... 1800 mum2mum**  
Wicitaanka bilaash ah ee taleefanka caadiga ah ..... 1800 686 268

## WIXII KALE

**Adeegga Turjumaada afka iyo Qoraalka ..... 13 14 50**

## ADEEGYADA BULSHADA IYO QOYSKA

**Khadka caawimaada Ilaalinta Ilmaha ..... 13 21 11**



**Health**