



Taageerada iyo Dhigaallo loogu talagalay Ardayda

Arday kastaa waxaa uu leeyahay baahiyo gaar ah oo saamayn kara soo xaadirista dugsiga ee joogtada ah. Qoys kasta waxaa uu la kulmaa caqabado, waana caadi in caawimo la codsado. Oregon, waxaan aaminsanahay in la daryeelo cunugga oo dhan - maskaxda, jirka, iyo wadnaha. Laga soo bilaabo ururada aan faa'iido doonka ahayn, barnaamijyada dugsiga, iyo barnaamijyada magaalada, degmada iyo gobolka, waxaa jira dad badan oo wax daryeela oo diyaar u ah inay caawiyaan ardaygaaga iyo qoyskaaga iyo inay xaqiijiyaan in ilmahaagu heli karo faa'iidooyinka joogitaanka dugsiga.

Soo xaadirista dugsigu waa mid ka mid ah saadaaliyayaasha ugu xooggan ee guusha ardayga. Si joogto ah u soo xaadirista—maalin kasta oo suurtagal ah—waxay ka caawisaa ardayda inay yeeshaan cilaacaadyo, inay ku sugnaadaan jihada saxda ah tacliin ahaan, iyo inay dareemaan ka mid ahaansho. Walina ardaydu waxay la kulmi karaan caqabado ku aaddan soo xaadirista. Qaar ka mid ah sababaha ugu badan ee ay ardaydu dugsiga uga baaqdaan waxaa ka mid ah:

- Halgannada tacliinta
- Is-khilaafka asaaga, oo ay ku jirto isu xoogsheegashada
- Walaacyada caafimaadka, oo ay ku jiraan caafimaadka dhimirka ama caafimaadka ilkaaha
- Baahiyaha degdega ah, sida dhar ama cunto
- Degenaansho la'aan dhanka guriyeynta ah ama guri la'aan
- Caqabadaha gaadiidka iyo kusafridiisa la xiriira
- Jadwallada shaqada ee daryeelaha oo ka dhiga hawlo maalmeedka dugsiga kuwo adag

Waxaan iskaashi la samaynaa ururo badan oo “caawiyeyaal” ah oo maxalli ah kuwaas oo diyaar u ah inay qoyskaaga ka taageeraan sidii ardaygaaga dugsiga loogaarsiin lahaa. La xiriir 211.org ama wac 211 si laguugu xiro adeegyada deegaanka iyo la-hawlgalayaasha muhiimka ah ee dadaalka Oregon ee lagu taageerayo ardayda.

HALGANNADA TACLIINTA: Haddii ardaygaaga ay ku adag tahay shaqada dugsiga ama uu dareemayo dhiiranaan la'aan, la xidhiidh macalinka ardayga ama lataliyaha dugsiga sida ugu dhakhsaha badan. Ku xirnaanta dugsiga had iyo jeer waxay ka caawin doontaa ardaygaaga inuu helo taageerada uu u baahan yahay si uu u guuleysto.

DIBAATOYINKA DHANKA ASAAGA, OO AY KU JIRTO ISU XOOGSHEEGASHADA: Haddii aad ka shakiso in ardaygaaga loogaarsheeganayo ama uu dhibaatooyin kale kala kulmayo asxaabta, la hadal ardayga. Waa muhiim inaad walaacyadan la wadaagto lataliyaha dugsiga ardaygaaga ama maamulaha dugsiga, sidoo kale. Dhigaallo ka hel bogga internetka ee [Kahortagga Xoogsheegashada iyo Dhibaataynta ee ODE](http://Kahortagga.Xoogsheegashada.iyo.Dhibaataynta.ee.ODE).

WALAACYADA DHANKA CAAFIMAADKA AMA ILKAHA:

Qaar ka mid ah waaxaha caafimaadka ee degmada ayaa ardayda siiya daryeel qiimo jaban ama bilaash ah. Wac waaxda deegaankaaga si aad wax badan uga ogaato oo cid lagugu xidho.

BAAHYAHAA DEGDEGA AH SIDA DHAR AMA CUNTO:

Dugsiyadu waxay qoysaska ku xidhi karaan maqaasiinnada cuntada, armaajooyinka dharka, iyo ururada maxaliga ah ee bixiya sahayda dugsiga. Haddii aad u baahan tahay dhar-dhaqis, fadlan la xidhiidh la-taliyaha dugsiga ilmahaaga.

DEGENAANSO LA'AAN DHANKA GURIYEYNTA AH:

Haddii adiga ama qoyskaaga aad la kulantaan degenaansho la'aan dhanka guriyeynta ah, fadlan la xidhiidh iskuduwaha McKinney-Vento ee degmada dugsigaaga.

GAADIIDKA IYO KUSAFRIDIISA: Mareegta degmada dugsiga waxaa ku qoran macluumaad ku saabsan jidadka baska. Bulshooyinka qaarkood ayaa sidoo kale bixiya “basaska socda oo macnaha ah in ardaydu iskoolka u wada lugeeyaan ayagoo dusha lagala socdo”, baabuur wadaag, ama xulashooyin kaloo hal abuur leh. Shaqaalaha xafiiska dugsiga ayaa kaa caawin karaya inaad ogaato waxa la heli karo.

JADWALLADA SHAQADA EE DARYEELAHA: Jadwallada shaqada ee daryeelaha had iyo jeer ma waafaqsano jadwallada dugsiga. Ku xidhnow dugsigaaga si aad u hesho dhigaallo loogu talagalay daryeelka ah dugsiga ka hor/ka dib, gaadiid iyo beddelaadyada loogu talagalay ardayda waaweyn ee buuxisa baahidan.