



Soo xaadirista joogtada ah ee ilmahaagu ee dugsiga waxay dhiirigelisaa guusha tacliinta iyo mida bulsheed iyo mida shucuureed. Si wada jir ah, qoysaska, barayaasha, iyo xubnaha bulshada ayaa taageeri kara soo xaadirista waxayna ka caawin karaan arday kasta inuu ku sugnaado wadada guusha.

Haddii maqnaanshaha uu yahay mid cudur daar leh ama mid cudurdaar la'aan ah -- maalin kasta oo la seego waxay ka dhigan tahay wakhti waxbarasho oo la seegay.

Maalmaha la seegay dhakhso ayay uruuraan: Marka ardaygu maqnaado in yar oo ah ilaa laba maalmood bishiiba, taasi waa 10% sanad dugsiyeedka. Tani waxay kordhinaysaa halista halgannada tacliimeed iyo kuwa bulsheed iyo kuwa shucuureed.

(2 maqnaansho bishiiba x 9 bilood = 18 maalmood/10% maalmaha dugsiga oo la seegay sannad dugsiyeedka.)

Dugsi + Adiga = Guul

Dhis/Yeelo Cilaaqaadyo	Horay u Qorshee	Weydiiso Caawimo	Isticmaal Xeeladaha Maaraynta Waqtiga/Hawlaha
Ardeydu waxay ku guuleystaan jawi ammaan ah oo soo dhaweyn leh. Dhammaanteen waxaan ku caawin karnaa: - Xaqiijinta in arday kasta uu ku xidhan yahay qof weyn oo dugsigooda jooga kaas oo la socon kara arrimaha isla markaana bixin kara xalal. - Caawinta ardayda inay xiriir la yeeshaan ardayda ay isku fasalka yihiin iyo kuwa aasaagooda ah. - Qorshaynta guusha inagoo dejinayna yoolalka soo xaadirista iyo wax ka qabashada caqabadaha suurtagalka ah ka hor intaysan iman.	Arrimuhu had iyo jeer si habsami leh uma socdaan. Horay u sii qorshaynta waxay caawin kartaa in loo diyaargaroobo arrimaha ku iman kara: - Gaadiidka (Indho-indhee xulashooyinka baabuur wadaaga, baska, socodka badbaadada leh / baaskiilka.) - Qorsheynta qaab kayd ah oo loogu talagalay ka soo qaadista dugsiga iyo daryeelka ah ka dib dugsiga - Isku day inaad heerkulbeeg ku haysato guriga. - Haddii aad ka walaacsan tahay jirro neef-mareenka khuseeysa, baaritaanka guriga ayadoo la joogo la sameeyo ayaa noqon kara ikhtiyaar.	Booqo 211info.org si aad wax uga ogaato khayraadada bulshada deegaanka, ama weydii dugsigaaga talooyin. - Hoy, cunto, dhar - Arrimaha caafimaadka - Jirro ba'an ama raagta - Adeegyada caafimaadka maskaxda - Taageerada habdhaqanka - Caafimaadka afka (mouth and teeth) af iyo ilko	Samee jadwal guri si aad u fududeyso in albaabka laga baxo. Hel talooyin loogu talagalay kuwan soo socda: - Jadwalka/hawlaha fidkii - Caawimada shaqada guriga ee waxbarashada ah - Diyaar garowga - Qorshaynta maalinta

DHIGAALLO DHEERI AH:

Booqo mareegta degmada dugsigaaga si aad u hesho macluumaad dheeraad ah ama booqo www.every-day-matters.org.



Raad-raacaha soo xaadiristeyda

Soo xaadirista joogtada ahi waxay muhiim u tahay guusha ardayga!
Isticmaal raad-raacahan si aad ula socoto soo xaadirista sannad dugsiiyeedka oo dhan:

1 Taarii Sababta	2 Taarii Sababta	3 Taarii Sababta	4 Taarii Sababta	5 Taarii Sababta	6 Taarii Sababta
7 Taarii Sababta	8 Taarii Sababta	9 Taarii Sababta	10 Taarii Sababta	11 Taarii Sababta	12 Taarii Sababta
13 Taarii Sababta	14 Taarii Sababta	15 Taarii Sababta	16 Taarii Sababta	17 Taarii Sababta	18 Taarii Sababta

Degmo dugsiiyeed leh todobaadka dugsiga oo ah 5 maalmood, waxaa lagu tixgalinayaa inaad tahay maqane daran haddi aad dugsiga seegto wax ka badan 2 maalmood bishiiba ama 18 maalmood sanad dugsiiyeedka oo dhan, oo ay ku jiraan maqnaanshooyinka cudurdaarka leh ama kuwa aan cudurdaarka lahayn.

Aad u Xanuunsan oo aan aadi karin Dugsiga?

Ardaydu waxay aadi karaan dugsiga haddii:

- Ay qabaan kaliya duufka sanko ka socda, qufac yar, ama cune xanuun fudud laakiin aysan jirin astaamo kale.
- Aysan qaadan wax dawo ah oo yareysa qandho muddo ah 24 saacadood ah ayna ahaayeen qandho la'aan muddadaas.
- Aysan matagin ama shubmin muddo ah 24 saacadood.

Ardayda guriga ku hay haddii:

- Ay leeyihiin heerkul ka sarreeya 100.4 dhigrii.
- Ay matagayaan ama ay shubmayaana.
- Indhahoodu yihiin casaan-madow oo ay leeyihiin qolfo.

Wac dhakhtarka haddii:

- Ay leeyihiin heerkul ka sarreeya 100.4 dhigrii muddo ah labo maalmood.
- Ay matagayeen ama shubmayeen in ka badan laba maalmood.
- Ay fiiqlaynayeen in ka badan toddobaad, oo aysan ka soo raynayn.

Kuwani waa tilmaamo guud ahaan la aqbal. Dadku way kala duwan yihiin. Haddii aadan hubin, weydii bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.