



Waa salaaman tihii Qoysaska Tukwila,

Kalkaaliyaasha caafimaadka iyo kaaliyayaasha caafimaadka ee iskuulkaaga waxay rajeynayaan in warqadani adiga iyo reerkaagaba idinku soo gaarto idinka oo fiican aadna kufakiraysaan ku laabashada iskuulka xiliga dayrta(fall) anaga oo dhan. Tani waxay ahayd waqti aad u adag dhammaanteen laakiin gaar ahaan carruurta. Fadlan na soo ogeysii haddii ay jirto dariiq aan kugu caawin karno xilliyadan adag oo jahwareerka badan.

Intii aan ka maqnayn dhismayaasha dugsiyada dhammaantood waa la nadiifeyey jeermis dilidna waxaa kusuu biyay kooxda nadaafada. In kasta oo aan maqnayn waxay si aad ah uga shaqaynayaan sidii ay u hubin lahaayeen dhismayaasha inay nadiif yihiin oo diyaar u yihiin ardayda marka aan dib u furno.

Waa kuwan waxyaabaha aad kashaqeyn karto hadda si aad uga caawiso ardaygaagu inuu diyaar u noqdo kunoqoshada dugsiga xiliga dayrta(fall). Haddii aad hesho warqaddan waxaan kaaga baahanahay inaad sameyso ugu yaraan mid ka mid ah waxyaabaha hoosta ku yaal. Qaar baa laga yaabaa inay u baahdaan inay dhammaystiraan hal ama in ka badan.

Tallaalada

Hadaad waraaqo naga heshay ka hor intuuusan dugsigu sii deynin ardeyda badhtamaha Maarso, ma haysanno diiwaangelin tallaal oo dhammaystiran cunugaaga . Fadlan ka hubso takhtarkaaga, adoo sameysanaya ballan hadda oo Agoosto takhtarkaaga u fiirin karo tallaaladaada cunugaaga. Inbadan oo idinka mid ah ayaa helay talaalada loo baahan yahay laakiin dhaqtarkaagu kuma qorin Diiwaanka Talaalka ee gobolka. Fadlan weydii isaga / iyada inuu sidaas sameeyo. Kuwa kale ayaa u baahan kara tallaallo dheeraad ah dhakhtarkuna wuu ku siin karaa markaas aad ballanta leedahay. Marka macluumaadka la geliyo Nidaamka Tallaalka Washington kalkaaliyayaasha caafimaadka ee dugsiga ayaa arki kara oo dib u eegi kara. Sharci cusub oo dhaqan galaya 1da Sebtember ayaa dhigaya in talaalada oo dhan la xaqiijiyo oo caafimaad ahaan la xaqiijiyo lagana ilaaliyo. Aadista dhakhtarka bisha Agoosto waxay kaa caawin doontaa inaad hubiso inaad ka soo baxday shuruudahan. Warqad cusub oo ku lifaaqan waxay tusi doontaa dhaqtarka doses ka maqan. Fadlan warqadaas u qaado dhaqtarka marka ballanta aad leedahay.

Daawooyinka

Haddii ilmahaagu qaato dawooyin sabab kasta inta lagu jiro waqtiga dugsiga, Foomka Daawada ee Foomka Iskuulka waa in la buuxiyaa sanad dugsiiyeed kasta bilowga sanadka. Xasaasiyadaha cuntada(food allergy) ee u baahan EIPen waxaa loo tixgeliyaa inay yihiin kuwa nololsha khatar ku ah iyo dawada dugsiga qaabkeeda ah iyo sidoo kale dawadu waa inay diyaar ahaato maalinta ugu horeysa ee dugsiga. Kani waa sharci gobol oo ay tahay inaan raacno. Arday badan oo ku sugan Showalter iyo Foster ayaa boorsooyinkooda ku qaadanaya dawadooda neefta oo ku jirta boorsooyinkooda. Taasi waa hagaag laakiin kalkaalisada caafimaadka ee iskuulka ayaa wali u baahan daawooyinka foomka dugsiga oo la dhammeystiro. Tani waa si markii haddii ay dhacdo, dhacdo lama filaan ah ee degdegga ah kalkaaliyaha caafimaadku inuu ogaado inuu boorsada ku jiro daawooyinka badbaadinta. Tani waxay si gaar ah muhiim ugu tahay ardayda ciyaartooyda ah ee iyagu ku tababarta ama ciyaar marka kalkaaliyuhu maqan yahay. Daawooyinka suuxdinta waa iney diyaar tahay sidoo kale waa in foomka caafimaadka labuuxiyaa maalinta ugu horeysa iskuulka.

Taariikhda Caafimaadka

Sidoo kale waxaa lagu daray foomka taariikh caafimaad. Sanadkasta waan dirnaa si aad noola wadaagtid wixii isbeddelo ah caafimaadka ardaydaada. Dhakhtarku ma u malaynayaa in daawada neefta loo sii baahnayn? Miyey wakhti dheer qaadatay ilaa ilmahaagu suuxo oo dhakhtarku bedelo dawooyinka ?, Waqti dheer miyee aheyd markii ugu dambeysay cunugaaga qalal kudhaco iyo dhaqtarkana daawada kuu badalo? Mise xaalada wey xumaatay oo daawada inta uu qaadan jiray waa labadalay ama maxaa jira waxyaabaha kale ee aan u baahan nahay inaan iska ilaalinno? Macluumaadkaani wuxuu noo oggolaanayaa inaan cusbooneysiino qorshaha caafimaad ee sannadlaha ah ee aan u hayno ardaygaaga. Macluumaadkaan meel baa lagu heynayaa sidaa darteed si dhaqso leh ayaa loo heli karaa haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah.

Nambarrada Teleefonada

Fadlan hubso inaan haysanno lambar taleefan oo hadda ah oo aan kaala soo xiriiri karno haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah oo faylka ku taal. **TANI WAA MUHIIM!**

Mar labaad waxaan kaa codsaneynaa inaad ballantaada sameyso hadda si aad u hubiso inaad aragto takhtarka kahor intuuna dugsigu bilaaban. Foomamka oo dhameystiran ayaa fakis ahaan loogu diri karaa 206-901-7969 ama 206-901-7907. Fadlan ha u cadeeyo inay kusocoto kalkaaliyaha caafimaadka. Daawooyinka foomka dugsiga ayaa lagu soo daray warqaddan si ay kaaga caawiso inay fududeyso. Hal foom ayaa looga baahan yahay daawo kasta.

Aniguna waxaan jecelahay inaan u mahadceliyo dhammaan qoysaska reer Tukwila ee aan la soo shaqeeyey kow iyo tobankii sano ee la soo dhaafay. Waxay ii ahayd sharaf inaan adiga iyo carruurtaada u adeego. Waxaan ku xasuusan doonaa markan mustaqbalkeyga oo farxad weyn ii ah. Waxaan kuu rajeynayaa caafimaad wanaagsan ilmahaadana sii wadaan guul tacliimeed ayagoo sii dhiganaya dugsiyada Tukwila. Waxaan soo dhawayn doonnaa Kalkaaliye Caafimaad Hogaan cusub! Heather Lazos, RN waxay si rasmi ah u bilaabi doontaa Sebtember 1. Waxay durba baraneysaa ardaydaada waxayna sameyneysaa qorshooyin cajiib ah oo lagu daryeelayo. Waan ogahay inaan dhamaantiin idinka tagaayo xaalad wanaagsan.

Mrs. Paquette RN, iyo Kooxda Caafimaadka

Ms. Lazos, RN, Mrs Yurad, RN, Ms, Cruse, Mrs. Dral, and Mrs. Colin.