

Maalin Walbo Waa Muhiim!

Wargelinta maqnaanshaha ardayga



Joogitaanka dugsiiga maalin kasta wuxuu carruurta ka caawiyaa inay dareemaan wanaag ku saabsan dugsiiga iyo naftooda. Waalidiintu waa inay wargeliyaan maqnaanshaha ilmahooda iyo sababta maqnaanshaha dugsiiga. Xitaa maqnaanshaha la cudun-duriyo (la oggol yahay) wuxuu saameeyaa tinada iyo joogtaynta waxbarashada ee ardaydu helaan. Waqti kasta oo arday aan ku jirin dugsiiga waxaa loo tixgeliyaa maqnaansho.

Waa maxay maqnaansho cudur daar leh?

- Xannuun
- Ballan caafimaad, ballan daawaynta ilkaha/daaweynta oogada ama ballan la-talin
- Xaalad degdeg oo qoys
- Fasaxa qoyska (isku geyn ilaa 5 maalmood gudaha sanad dugsiyeedka)
- Aas
- Kasoo muuqasho maxkamadeed
- Ciid diineed

Waa maxay maqnaanshaha aan loo cudur loo yeelin?

- Kudaahitaanka hurdada ama aan helin hurda ku filan habeenkii
- Katagitaanka gaariga baska
- Cimiladu aad bay u qabow/kulushahay
- Waa inuu ilmo hayo guriga
- Cilida gaariga
- Diiday in dugsiiga uu tago
- Iskaaga inaad ugu maqnaatid dugsiiga



Aan wada shaqeyno!



Waxaan halkan u joognaa inaan kaa wada shaqayno si ilmahaagu uu maalintii kasta iskuulka u yimaado sida ugu badan ee suurtoogalka ah. Fadlan nala soo xiriir haddii aad u baahan tahay taageero oo na ogeysii marka ardaygaagu aanu awoodin inuu u yimaado iskuulka.

Hagaha Xannuunka Maalinta

Ilmahaagu ma yahay mid aad u xanuunsan oo aan iskuulka aadi karin?

Ilmuhu waa inuu guriga joogaa haddii:

- Uu leeyahay qandho 100.0 digrii ah ama ka badan.
- Uu qufacayay ama shubmaayay.
- Itaal daranyihiin, jidhkoodu wuu xanuunsan yahay ama sida caadiga ah uma dhaqmaan, taas oo adkeyneysa inay ka qayb qaataan hawlaha iskuulka.
- Ay qufacaan oo ay ku adkaato in ay hawlo caadi ah qabtaan ama ay neefsashada ku adkaato.



Cunuggu wuxuu dib ugu laaban karaa iskuulka marka:

- Xumaddu ay ka tagtay 24 saacadood iyadoon la isticmaalin daawo.
- 24 saacadood ay ka soo wareegtay markii ugu dambaysay ee uu seexo ama shuban sameeyo.
- 24 saacadood ay ka soo wareegtay markii ugu horraysay ee aad qaadato daawo antibiyootiig ah oo lagu daweeyo cudurka dhegta ama cunaha.

Dhammaan xayiraadihii COVID waa la qaaday. Raac tilmaamaha joogitaanka ee kor ku xusan oo wac khadka taleefanka ee iskuulka marka uu ilmuhu ka maqnaan doono.

Wac xafiiska caafimaadka haddii ilmahaagu:

- Maqnaado laba maalmood oo isku xigta cudur dartiis
- U baahanyahay daryeel caafimaad oo degdeg ah
- Qorsheyntayo in uu daryeel caafimaad qaato
- Laguu cadeeyo cudur ama laguu daweeyo daawooyin cusub

Waalidiinta/ilaaliyayaashu waxay heystaan laba maalmood oo iskuul ah ka dib marka uu ardaygu iskuulka ku soo laabto si ay u xaliyaan maqnaanshaha muuqda.



MA OGTAHAY?

Inta badan waa la iska ilaalin karaa maqnaanshaha caafimaadka la xiriira. Haddii aadan hubin inaad ilmahaaga u dirto iskuulka, ka hubi bogagga shabakadda macluumaad dheeraad ah ama wac xafiiska caafimaadka iskuulka si aad ugala hadasho kalkaalisada caafimaadka.



Raadi macluumaad dheeraad ah!