

DUGSIGA HOOSE EE TUKWILA

WAR SIDE

JANAAYO
2026

Laga soo xigtay Maamulahayaga, Marwo Nuur

SOO DHAWOOW, Qoysaska Shabeelka! 🐯

Waxaan rajeyneynaa in qof walba uu helo fasax jiilaal oo nasasho iyo farxad leh oo ay ka buuxaan waqti uu dib ugula xiriir qoyska, asxaabta, iyo kuwa la jecel yahay. Aad ayaan ugu faraxsanahay inaan ku soo dhaweyno Aqoonyahannadayada Tiger-ka dugsiga iyo inaan dib ugu lug yeelano waxbarashada iyo khibradaha bulshada!

Dib uga soo laabtay Break...

Marka aan ka soo laabano fasaxa, diiraddayadu waxay saaran tahay dib u soo nooleynta howlaha caadiga ah, dib u eegista filashooyinka, iyo dib ugu soo laabashada heerka waxbarashada wadajir ahaan. Iyadoo afar bilood oo waxbarasho ah ay naga dambeeyaan iyo lix kale oo naga horreeya, kani waa waqti muhiim ah in dib loo dejiyo, dib loo eego, lana dhiso dardar inta ka dhiman sannad dugsiyeedka.

Dugsiga dhexdiisa, waxaan waqti ku bixin doonnaa dib u eegista filashooyinka iyo xoojinta dhaqamada wanaagsan ee ka caawiya dhammaan ardayda inay dareemaan ammaan, taageero, iyo diyaar u ah inay wax bartaan. Rajadayada dugsiga oo dhan ayaa sii socota inay na hagto maalin kasta:

- ✓ Noqo Qof Xushmad Badan
- ✓ Noqo Qof Mas'uul Ah
- ✓ Noqo Qof Ammaan Badan

Filashooyinkani waxay u ekaan karaan kuwo kala duwan iyadoo ku xiran booska, fasallada, hoolalka, garoomada ciyaaraha, iyo meelaha la wadaago, laakiin waxay gacan ka geystaan abuurista jawi joogto ah oo daryeel leh oo qof walba u baahan yahay.

Si aan u sii taageerno Aqoonyahannadayada Tiger, waxaan sii wadeynaa inaan iftiimino Astaamta Dabeecadda Bisha, annagoo ardayda xasuusinayna inay had iyo jeer "Noqdaan Kuwa Ugu Fiican iyo Kuwa Ugu Iftiimsan meel kasta."

NEXT ➡

DUGSIGA HOOSE EE TUKWILA

WAR SIDE

JANAAYO
2026

Wax badan oo ka socda Marwo Nuur...

Taageeridda Ardaydeena

Qoysasku waxay gacan ka geysan karaan xoojinta shaqadan guriga iyagoo sii wadaya wadahaadalka. Waxaad weydiin kartaa ilmahaaga:

- Sidee ayaad ixtiraam iyo mas'uuliyad ugu muujisaa iskuulka?
- Sidee bay ammaanku u eg yahay hoolalka ama meelaha la wadaago?
- Maxay muhiim u tahay in la isticmaalo cod hoose ama eber ah oo ku jira hoolalka waxbarashada?
- Waa maxay astaamaha dabeecadda bisha, maxaase muhiim u ah?

Waad ku mahadsan tahay iskaashigaaga joogtada ah annagoo si wadajir ah uga shaqeynayna taageeridda bilow xooggan oo ku aaddan saddexda bilood ee labaad. Aad ayaan ugu faraxsanahay inaan dib u helno Aqoonyahannadayada Tiger! SOO DHAWOOW! 🐯🌟

Astaamaha Shakhsiga Bisha: Adkaysi

Bishan, Aqoonyahannadayada Tiger waxay baranayaan dulqaad, waxa ay ka dhigan tahay in la sii wado marka waxbarashadu u muuqato mid adag, sida aan u muujinno dulqaad, iyo sababta ay muhiim ugu tahay kobaca waxbarasho iyo guusha shaqsiyeed labadaba. Adkaysigu wuxuu ka caawiyaa ardayda inay dhisaan kalsooni, adkeysii, iyo inay naftooda ku kalsoonaadaan iyagoo ah arday.

Markaan u dhawaaneyno qiimeynta Winter i-Ready, waxaan si ula kac ah ugu dhaqaneynaa xirfadda annagoo ku dhiirigelinayna ardayda inay ku dhaqmaan dulqaad, isku dayaan sida ugu fiican, isticmaalaan xeelado, iyo inay diiradda saaraan xitaa marka su'aaluhu ay adag yihiin. Waxaan ardayda xasuusineynaa in koboc uu dhaco marka aan sii wadno, xitaa haddii wax aysan si fudud u dareemin isla markiiba.

Waxaan ku dhiirigelinaynaa qoysaska inay sii wadaan wadahaadalkan guriga iyagoo ka hadlaya dadaalka, khaladaadka oo qayb ka ah waxbarashada, iyo waqtiyada dulqaadku uu isbeddel sameeyo.



DUGSIGA HOOSE EE TUKWILA

WAR SIDE

JANAAYO
2026

Wax badan oo ka socda Marwo Nuur...

Su'aalo aad ardaygaaga weydiin karto oo ku saabsan Adkeysii

Waxaad isku dayi kartaa inaad ilmahaaga weydiiso su'aalo sida:

💬 "Maxaad sameysay markii wax maanta aad u adkaayeen?" 💬 "Sidee ayaad u sii waday xitaa markii ay aad u adkeyd?" 💬 "Waa maxay hal hab oo aad ku muujisay dulqaad inta aad wax baraneysay?"

Daawashada Dabka

Iyada oo qayb ka ah ballanqaadkayaga socda ee ku aaddan badbaadada ardayda, waxaan sameyn doonnaa tababar dab-damis ah Janaayo 22. Layliga dab-damiska waa dhaqan joogto ah oo muhiim ah oo ka caawiya ardayda iyo shaqaalaha inay ogaadaan waxa la sameeyo haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah.

Waxaan ku dadaaleynaa inaan ardayda u sharaxno in tani ay tahay tababar oo keliya, iyo in layliyada loogu talagalay inay ka caawiyaan qof walba inuu dareemo diyaar, deganaan, iyo kalsooni.

Si aad u taageerto wadahaadallada guriga, halkan waxaa ah dhowr qodob oo wax ku ool ah oo laga wada hadlo:

💬 Xasuusi ilmahaaga in layliyada dab-damiska ay ku saabsan yihiin ku celcelinta badbaadada, ee aysan ahayn wax laga baqo.

❤️ Ka hadal sida tababarka kahor uu nooga caawiyo inaan is dejino, raacno tilmaamaha, iyo inaan is daryeelno.

War Wanaagsan!

Qaar badan oo idinka mid ah ayaa yaqaana qofka albaabka naga soo dhaweynaya ee Dugsiga Hoose ee Tukwila. Mudane Preyer wuxuu taayiradiisa gelinayay hawo subax kasta si uu u tago Dugsiga Hoose ee Tukwila si uu si naxariis leh albaabada ugu furo dhammaan kuwa soo mara dugsigeenna. Waxaa laga yaabaa inaad aragtay Mr. Preyer oo ka soo muuqday Eric's Heroes bishii Maarso 2019. Waxaad halkan ka arki kartaa muuqaalka fiidiyowga. Lammaanahayaga bulshada, Les Schwab ee Burien iyo shaqaalahooda Corey, ayaa si naxariis leh ugu deeqay afar taayir oo cusub mutadawiciinta aan ugu jecelnahay.

Haddii aad u baahan tahay taayiro cusub, biriigyada, ama adeegyo kale, fadlan la xirii Corey oo ku sugan Les Schwab ee Burien! Aan u mahadcelino naxariistaas!

DUGSIGA HOOSE EE TUKWILA

WARFIDE

JANAAYO
2026

Baro Macallinka Fasalka
Saddexaad, Mudane Whittemore!

**Intee in le'eg ayaad wax
baraysay?**

19 sano

**Intee in le'eg ayaad joogtay
Dugsiga Hoose ee Tukwila?**

9 sano

**Maxaad rabtay inaad
noqoto markaad yarayd?**

Ugh...ma aanan ogeyn. Aad ayay
u adkayd in muddo ah :)

Waa maxay nacaad aad ugu jeceshahay?

Baarka buuraha

**Haddii aad la kulmi karto
qof, yaa noqon lahaa?**

Barack Obama



**Haddii aad daawan karto hal
bandhig oo keliya inta noolshaada
ka dhiman, maxay noqon lahayd?**

Wiilasha



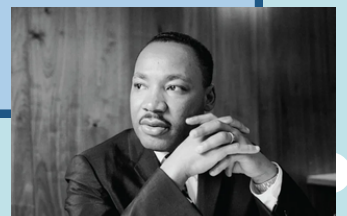
Xusuusin

Matag iyo shuban dugsiyada
Washington, tilmaamaha ayaa ah in
carruurta lagu hayo guriga ilaa ay ka
baxaan calaamadaha 24 saacadood
ka dib dhacda ugu dambaysa,
iyada oo aan la isticmaalin daawo,
iyo sidoo kale in aan qandho lahayn
(ma jiro qandho 100.4°F+ ah muddo
24 saacadood ah).



Dhacdooyinka soo socda

Janaayo 5: Ku laabashada Dugsiga
Janaayo 7: Sii-deyn Hore, 1:55pm
Janaayo 12-23: Qiimaynta iReady
Janaayo 14: Sii-deyn Hore, 1:55pm
Janaayo 19: Ma jiro Dugsi, MLK, Jr. Maalinta
Janaayo 21: Maalinta Dugsiga Caadiga ah
Janaayo 22: Dabagalka Dabka, 10:00am
Janaayo 26: Ma jiro Dugsi, Maalinta
Shaqada Macallinka
Janaayo 28: Maalinta Dugsiga Caadiga
ah
Janaayo 29: Safarka Goobta Fasalka
5aad ee Seattle Aquarium, 9:00am-
2:00pm
Janaayo 29: Isu-geynta Astaamaha
Astaamaha K-2, 9:10am
Janaayo 30: Isu-geynta Astaamaha
Astaamaha 3-5, 9:10am



DUGSIGA HOOSE EE TUKWILA

WAR SIDE

JANAAYO
2026

Wararka Xanaanada Carruurta

Waxaan rajeyneynaa in adiga iyo qoyskaaga aad nasasho fiican qaadateen oo aad ku raaxaysateen waqti aad ku nasataan oo aad dib ugu nasataan! Markaan dib ugu laabano jadwalka dugsigeenna, fadlan ogow in imtixaanka i-Ready uu dhawaan soo socdo. Ka caawinta ilmahaaga inuu helo hurdo wanaagsan habeenkii waxay u diyaarin doontaa guul waxayna ka caawin doontaa inay sameeyaan sida ugu fiican. Ugu dambeyntii, waxaan si naxariis leh u xasuusineynaa qoysaska inay dhar dheeraad ah ku ridaan boorsada dhabarka ee ilmahaaga haddii ay dhacdo shilal inta lagu jiro maalinta dugsiga. Waad ku mahadsan tahay taageeradaada joogtada ah - waxaan rajeyneynaa waxbarasho badan oo soo socota!

Warka Fasalka 1aad

Sannad Cusub oo Wacan! Waxaan rajeyneynaa inaad heshay nasasho cajiib ah oo nasasho leh. Waxaan dib ugu laabaneynaa waxbarashadeenna! Waxaan ka bilaabaynaa cutubka 3aad ee xisaabta halkaas oo aan ku baran doonno xeeladaha tirinta ee lagu daro iyo laga jaro. Akhriska iyo qoraalka waxaan ka shaqeyn doonnaa qaababka shaqalka dheer ee ereyada, isku darka, ka shaqeynta helitaanka fikradda ugu weyn iyo faahfaahinta qoraalka, ujeeddada qoraaga, dib-u-eegayaasha, astaamaha qoraalka, iyo magac-u-yaalka.



Warka Fasalka 2aad

Qoysaska Salaan! Waxaan rajeyneynaa inaad nasasho fiican heshay. Aad ayaan ugu faraxsanahay inaan dib ugu soo laabano howlahayaga. Bishan, ardaydu waxay dib u eegi doonaan filashooyinka fasalka. Xisaabta, ardaydu waxay sii wadi doonaan shaqadooda iyagoo adeegsanaya isku-darka iyo kala-goynta. Akhriska ardaydu waxay ka shaqayn doonaan ka jawaabista su'aalaha fahamka iyo isticmaalka qoraalka si ay u caddeeyaan jawaabtooda. Ma raadineysaa agab akhris oo dheeraad ah oo aad guriga ku isticmaasho? Dhammaan fasallada fasalka 2aad waxay heli karaan bogga internetka ee RAZ Kids. Kani waa agab akhris oo aad u fiican ardayda. Waxaa jira buugaag badan oo heer kasta ah. Ardaydu waxay akhriyaan buug, way dhageystaan, waxayna ka jawaabaan su'aalaha ku saabsan buugga. Haddii aad qabtid wax su'aalo ah oo ku saabsan gelitaanka, la xiriir macalinka ilmahaaga.

DUGSIGA HOOSE EE TUKWILA

WAR SIDE

JANAAYO
2026

Warka Fasalka 3aad

Salaan ka timid fasalka 3aad!
Diseembar waxay ahayd bil xiiso leh fasalka 3aad iyadoo aan sii wadno kobcinta xirfadaheena akhriska iyo xisaabta annagoo ku raaxeysanayna xilli ciyaareedka!

Akhriska, ardaydu waxay xoojinayaan xirfadahooda fahamka iyagoo aqoonsanaya fikradda ugu muhiimsan, iyagoo adeegsanaya caddeyn qoraal ah, isla markaana xiriir la samaynaya waxay akhriyaan. Waxaan ku tababaranaynaa akhrinta qoraallada sheekooyinka iyo kuwa aan sheekooyinka ahayn labadaba, waxaanan ku dhiirigelinaynaa ardayda inay maalin walba guriga wax ku akhriyaan. Xitaa 15-20 daqiiqo habeen kasta waxay samaysaa farqi weyn! Xisaabta, waxaan kalsooni ku dhiseynaa fikradaha isku dhufashada iyo qaybinta, iyo sidoo kale hagaajinta ku hadalka marka la isku darayo iyo la kala goynayo. Ardaydu waxay baranayaan inay sharxaan fikirkooda, xalliyaan masalooyinka ereyada, iyo inay isticmaalaan xeelado sida taxane, xariiqyo tirooyin, iyo sawirro si ay u muujiyaan shaqadooda.

Bisha Janaayo ardaydu waxay dhammaystiri doonaan qiimeynta Iready Diagnostic ee akhriska iyo xisaabta. Ma sugi karno inaan aragno horumarka ay ardaydu sameeyeen.



Warka Fasalka 4aad

Ardayda fasalka afraad waxay dhammeeyeen Cutubka 2aad ee xisaabta waxayna bilaabayaan Cutubka 3aad, iyagoo diiradda saaraya isku dhufashada iyo qaybinta tiro badan, iyo sidoo kale cabbiraadda wareegga iyo bedka. Safarkii aan bishii Diseembar ku tagnay warshadda daaweynta biyaha wasakhda ah ee King County wuxuu ahaa mid macluumaad iyo xiiso leh ardayda. Waxaan ka shaqeyneynaa xeelado faham oo loogu talagalay qoraallada macluumaadka ee akhriska. Fadlan ku dhiirrigeli ardaygaaga fasalka 4aad inuu ugu yaraan 30 daqiiqo guriga ku akhriyo maalin kasta!

Warka Fasalka 5aad

Janaayo waxay noqon doontaa bil mashquul badan oo xiiso leh oo koritaan ah fasalka 5aad! Ardaydu waxay xoojinayaan fahamkooda jajabyada iyo jajabyada xisaabta iyagoo sahaminaya nidaamyada iyo noolaha sayniska iyagoo adeegsanaya baaritaanno gacan-ku-rimis ah. Akhrinta iyo qorista, waxay ku dhex milmayaan qoraallada macluumaadka, waxay baranayaan inay aqoonsadaan fikradaha muhiimka ah, isticmaalaan caddaynta qoraalka, waxayna farsameeyaan qoraal cad oo si wanaagsan loo abaabulay. Waxaan ku faannaa dadaalka ay ardaydu gelinayaan waxbarashadooda annagoo bilaabayna sannadka cusub!

DUGSIGA HOOSE EE TUKWILA

WARSIDE

JANAAYO
2026

Wararka MLL

Waaxda MLL waxay si xooggan u dhammeysay 2025. Tan iyo Oktoobar waxaan si dhow ula shaqeyneynay heerarka fasalka si aan u taageerno ardaydeena MLL ee fasalladooda. Maalin kasta waxaan la kulannaa ardayda si aan uga caawinno akhriska, xisaabta iyo xirfadaha luqadda. Inta lagu jiro bisha Janaayo waxaan isu diyaarin doonnaa inaan qaadanno imtixaanka sanadlaha ah ee WIDA. Imtixaankan wuxuu ka kooban yahay afar qaybood: Dhageysiga, Akhriska, Hadalka iyo Qorista. Ardaydu waxay isu diyaarin karaan imtixaanka iyagoo akhrinaya sheekooyin gaagaaban, dib u sheegaya sheekada, ka jawaabaya su'aalaha fahamka, iyo qorista jumlado soo koobaya sheekada.

Wararka Muusikada

Bisha Janaayo waxaan ku baran doonnaa heeso lagu qaado shir lagu maamuusayo Martin Luther King Jr. Ardayda dugsiga hoose waxay sahamin doonaan xirfadaha muusikada iyagoo adeegsanaya heeso ku saabsan jiilaalka. Ardayda dhexdhexaadka ah waxay ka shaqayn doonaan durbaanka Afrikaanka ee ka imanaya Ghana.

Wararka STEAM

Jiilaalka shaybaarka STEAM waa waqti xiiso leh sanadka! Ardayda fasalka 3aad-5aad waxay ka shaqeynayaan mashaariic kooxeed oo la xiriira korontada, qorista koodhka, injineernimada, robotics-ka, iyo waxyaabo kaloo badan. Ardayda xanaanada ilaa fasalka labaad waxay ka shaqeynayaan fikradaha sayniska sida deegaanka, walxaha, iyo dhaqdhaqaaqa. Si aad u ogaato waxa ay ardaydaadu sameynayaan weydii waxaad ku dhistay fasalka STEAM toddobaadkan.

Wararka P.E.

Ku soo dhawoow Tukwila Tigers! Bisha Janaayo, ardaydu waxay sii wadi doonaan inay wax ka bartaan oo ay xoogga saaraan xirfadda isboortiga ee ciyaaraha iyo hawlaha kala duwan. Ardayda fasalka saddexaad ilaa shanaad waxay ka shaqayn doonaan barashada xirfadaha kubbadda laliska. Dhammaan darajooyinka waxay ciyaari doonaan noocyo kala duwan oo ciyaaraha calaamadda ah iyo sidoo kale horumarinta isku-dubaridka iyo dheelitirka iyagoo adeegsanaya xargaha boodboodka, hula hoops, iyo qalabka kale ee jimicsiga jirka.



DUGSIGA HOOSE EE TUKWILA XASUUSINTA CAAFIMAADKA

Waxaa jiray kiisas cudurka Gacmaha, Cagta, iyo Afka ah oo ka dhacay Dugsiga Hoose ee Tukwila.

Macluumaad Guud oo ku saabsan Cudurka Gacanta, Cagta, iyo Afka (HFMD)

Waa maxay HFMD?

- Waxaa sababa fayrasyo ka tirsan "kooxda enterovirus". Waa cudur caadi ah oo ku dhaca
- dhallaanka iyo carruurta ka yar 5 sano. Si fudud ayuu u faafi karaa. Badanaa ma aha mid halis
- ah. Waxay ugu badan tahay xagaaga iyo horraanta dayrta. In kasta oo ay u dhawaaqaan kuwo
- isku mid ah, "cudurka gacanta, cagta, iyo afka (HFMD)" wuu ka duwan yahay "cagta-iyo-
- cudurka afka" kaas oo laga helo lo'da, idaha, riyaha, iyo doofaarka.
-

Yaa heli kara?

- Qof kasta wuu qaadi karaa HFMD, xitaa haddii uu hore u qabay. Kiisaska badankood waxay
- ku dhacaan carruurta ka yar 5 sano. Haddii aad uur leedahay, la xiriir bixiyahaaga daryeelka
- caafimaadka haddii aad u malaynayso inaad la kulantay, ama aad qabto, HFMD.

Waa maxay astaamaha?

- Qandho (Akadeemiyada Carruurta ee Mareykanka waxay qandhada ku qeexday heerkul ah 100.4°F [38° C] ama ka sareeya) Nabaro afka ah oo keeni kara xanuun marka la liqo. Finan
- maqaarka ah oo ka bilaabma dhibco cas oo badanaa isu beddela nabarro dareere ah.
- - o Nabaro ayaa badanaa ka soo baxa calaacasha gacmaha, faraha, iyo cagaha.
 - Nabaro ayaa ka soo muuqan kara qaybaha kale ee jirka.
- Calaadaha badankood waxay ku baxaan 7 ilaa 10 maalmood gudahood. Dadka qaar ma muujin
- karaan wax calaamado ah haba yaraatee, laakiin wali way u gudbin karaan fayraska dadka kale.

Sidee loo faafiyaa?

- Fayraska waxaa laga helaa:
 - o Dhibco ka yimaada qufaca, hindhisada, iyo sanko oo dareere ah o Dareere ka yimaada finanka ama qolofa o Dareere ama dheecaan ka yimaada nabarrada afka
 - Saxaro (saxaro)
 - Shaki kuma jiro in
- Fayrasku wuxuu ku faafi karaa marka qof qaba HFMD uu qufaco ama hindhiso oo qof kale uu neefsado dhibcaha.
- Waxay sidoo kale ku faafi kartaa:

o Taabashada shay ama dusha sare oo fayrasku ku jiro ka dibna taabato afka, indhaha, ama sanko.

o la wadaagista qalabka ama koobabka qof qaba HFMD.

- Xayawaanka iyo xayawaanka rabaayada ah ma qaadi karaan ama ma faafin karaan HFMD.
- Qofku wuxuu faafin karaa HFMD toddobaadyo, xitaa ka dib marka astaamuhu baaba'aan.

Sideen ku ogaan karaa in ilmahaygu qabo HFMD?

- Bixiyaha daryeelka caafimaadku wuxuu caadi ahaan ogaan karaa HFMD isagoo ku saleynaya calaamadaha qofka. Bixiyaha daryeelka caafimaadku wuxuu ku baari karaa HFMD isagoo isticmaalaya suuf cunaha ah ama muunad saxaro (saxaro). Maadaama ay qaadan karto 2 ilaa 4 toddobaad in la helo natiijooyinka baaritaanka, baaritaankan badanaa lama sameeyo.

Haddii aad qabtid su'aalo dheeraad ah ama aad aaminsan tahay in ilmahaagu qabo HFMD, la xiriir bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Warqaddan xaqiiqadu waxay bixinaysaa macluumaad guud oo keliya.

Maxaa dhacaya haddii ilmahaygu qabo HFMD?

Isla markiiba la socodsii bixiyaha xanaanada carruurta ama xanaanada carruurta haddii ilmahaagu qabo HFMD.

Sidee loo daaweeyaa?

- Ma jirto daawo gaar ah oo loogu talagalay HFMD, laakiin waxaad daweyn kartaa qaar ka mid ah calaamadaha si aad ilmahaaga uga dhigto mid raaxo leh. Kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka fursadaha daaweynta.
- Dhallaanka 3 bilood ama ka yar ee leh qandho 100.4° F (38° C) ama ka badan waa inuu daryeel caafimaad bixiyaa.
- Maadaama nabarka afka uu xanuun badan yahay, carruurta waxay u badan tahay inaysan rabin inay wax cunaan oo ay cabbaan. Waa muhiim in carruurta helaan dareere ku filan si looga hortago fuuq-baxa. La hadal bixiyaha daryeelka caafimaadka ilmahaaga haddii aad wax walaac ah ka qabto calaamadaha ilmahaaga.
- Ilmahaagu wuxuu muujinayaa calaamado fuuq-bax (xafaayad qoyan ama kaadi aan caadi ahayn oo ka yar intii caadiga ahayd, daal badan marka loo eego sida caadiga ah, wareer, carrab qalalan ama bushimo, ilmo yar), ama madax-xanuun daran ama qoor adag, waxay u baahan yihiin in isla markiiba la arko bixiye daryeel caafimaad.

Sideen uga hortagi karaa faafitaanka HFMD?

- Fayraska si fudud ayaa looga saari karaa saabuun iyo biyo. Gacmaha si joogto ah u dhaq, gaar ahaan ka dib marka aad beddesho xafaayadda, isticmaalka musqusha, hindhisada, qufaca, ama tirtiridda sanko.
- Sankaaga iyo afkaaga dabool marka aad qufacayso ama hindhisayso.
- Iska ilaali inaad taabato indhahaaga, sankaaga, iyo afkaaga.
- Iska ilaali inaad koob, agabka wax lagu cuno, cuntada, iyo cabitaannada la wadaagto qof kasta oo qaba HFMD.
- Si fiican u nadiifi alaabta carruurta ku ciyaarto iyo walxaha kale ee ay carruurta afka geliyaan iyagoo isticmaalaya saabuun iyo biyo.
- Nadiifi oo jeermiska ka dil meelaha guriga.

Ilmahaygu ma u baahan yahay inuu guriga ka joogo oo uusan ka tagin Daryeelka Carruurta?

Maya. Carruurta la kulmay, ama laga helay, HFMD way sii wadi karaan inay ka qayb qaataan daryeelka carruurta haddii:

- Waxay leeyihiin nabarro afka ah oo ay la socdaan dhuun xanuun. Waxay qabaan qandho
- (heerkulka 100.4°F [38° C] ama ka sarreeya) oo ay weheliyaan calaamado kale oo HFMD ah.
- Waxay leeyihiin nabarro dheecaan leh oo ka soo daadanaya.
- Ma dareemaan fiicnaan ku filan oo ay kaga qayb qaadan karaan hawlaha fasalka (tusaale ahaan: daal aan caadi ahayn; xanaaq ama xanaaq badan; ama oohin ka badan sidii caadiga ahayd).

Fadlan raac siyaasadda jirrada ee barnaamijka daryeelka carruurta.

Tixraacyada:

Akadeemiyada Mareykanka ee Carruurta

- *Daryeelka Carruurteena, Cutubka 3aad Horumarinta Caafimaadka iyo Ilaalinta, 3.6 Maareynta Cudurrada, 3.6.1 Ka-mid-noqoshada/Ka-reebitaanka Cudurrada Maareynta Cudurrada Faafa ee*
- *Daryeelka Carruurta iyo Dugsiyada, Daabacaadda 5aad. Boggaga 101-102*

Xarumaha Xakamaynta iyo Ka Hortagga Cudurrada

- *Cudurka Gacanta, Cagta, iyo Afka (HFMD). <https://www.cdc.gov/hand-foot-mouth/>*

Barnaamijka Caafimaadka Daryeelka Carruurta - Caafimaadka Dadweynaha Seattle & King County

- *<https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx>. Mareegta Ka Hortagga Cudurrada*

Waaxda Beeraha ee Mareykanka (USDA)

- *Mareegta Cudurka Cagta iyo Afka <https://www.aphis.usda.gov/aphis/ourfocus/animalhealth/animal-disease-information/fmd/index>*