



# Waxay waalidiintu samayn karaan inta ay **sugayaan**

adeegga xanuunka maskaxda

## Waxay waalidiintu samayn karaan inta ay sugayaan adeegga xanuunka maskaxda

Badanaa, markaad raadinayso in lagaa caawiyo ilmahaaga, waxaad la kulmi kartaa caqabado ku saabsan sugitaanka. Inkastoo tani ay noqon karto wakhti wareer ah, waxaa jira waxyaabo badan oo waxtar leh oo aad samayn karto inta aad sugayso adeegyada.

## 1 La xiriir adeeg bixiyayaasha.

**Waydiiso ilmahaaga in la qoro liiska baajinta.** Hubi in adeeg bixiyayashu ay haystaan macluumaadka lagaala soo xiriirayo.

**La socodsii adeeg bixiyaha xanuunka maskaxda ama dhakhtarka qoyska haddii xaaladda ilmahaagu sii xumaato.**

Haddii aanad si toos ah ula xiriiri karin wac dhakhtarka qoyska , kaas oo awoodi kara in uu kuu fufudeeyo. Halka ilmahaagu liiska kaga jiro waxay ku xirantahay waxyaabo badan oo ka mid ah baahiyaha ilmahaaga, markaa hubi in aad u sheegto adeeg bixiyaha haddii ay xaaladdu sii xumaato.

**Warayso taageerada adeeg bixiyahay.** Ururro badan ayaa leh macluumaadka ku saabsa “ taageerada liiska sugidda” sida waxyaabaha la akhriyo, kulamada dadwaynaha , ama kooxaha wax taageera.

**Had iyo jeer joogtee in aad la socodsii dhakhtarka qoyska ama ka carruurta hadba wixii jira.** Haddii baahida ilmahaagu korodho, dhakhtarkaaga qoyska ayaa laga yaabaa in uu awood u leeyahay in uu kuu doodo ama uu kuula hadlo ururrada kale.

badanaa ka hubso maamulaha liiska sugayaasha siday wax u socdaa. Marmarka qaarkood waalidiintu waxay sugayaan inta loo soo sheegaayo ama ay ogaanayaan in aanay ku jirin liiska sugayaasha, in ay macluumaadka muhiimka ah qaldeen, in ay waxyaabo ka maqanyihiin diiwaankooda ama ay suge ka yihiin liis qaldan.

## 2 Lasoco

Isku day in aad hore u mariso fahamkaaga ku saabsan caqabadaha xanuunka maskaxda. Tani waxay kor u qaadaysaa kartida ku saabsan cobcinta iyo daryeelka ilmaha , sidoo kale in ay kaa caawiso in aad si wax ku ool ah ula sheekaysato xirfadlayaasha caafimaadka ee ilmahaaga, adigoo ogsoon wixii su'aalo ah ee aad waydiinayso. Waxaa jira boggag (shabakado) aad u fiican oo ku anfacaaya, sidoo kale buuggaagta warbixinta iyo fiidiyoowyada . Wac khadka caawimaadka waalidiinta (Parents' Helpline) si aad u hesho taageerada ugu fiican ee aad rabto.

## 3 Samayso Diiwaan aad wax ku qorto

Qor wixii dhacdooyin, xaalado, dabeecado ama walaac ah ee aad doonayso in aad la wadaagto adeeg bixiyayaasha. Waynu jecelnay carruurteena, waxaynu ka fikirmaa in aynaan weligeen iloobin duruufihii ay soo mareen, laakiin tani waxay leedahay wareerkeeda. Diiwaanka oo aad si nidaamsan wax ugu qorto ayaa noqon karta wax si wayn kuu caawiya. Sidoo kale waa in aad lahaataa diiwaanka daawooyinka Ilmahagu mar kaliya wuxuu la kulmi karaa dhawr adeeg bixiye, diiwaanka caafimaadka ee ilmahaaga marwalba looma wareejin karo dhakhtar ama nidaam kale.

## 4 U diyaar garow balanta koowaad

Qoro su'aalaha aad rabto in aad la wadaagto adeeg bixiyaha. Diiwankaagu wuxuu kuu fududaynayaa diyaar garowga noocan oo kale ah waxaanu kaa caawin doonaa sharaxaadda horumarka caqabadaha ilmahaaga, waana mid muhiim ah. Haddii kale, oo aanad sidaa isu nidaamin waxaa laga yaabaa in aad diiradda saarto xaaladda ilmahaaga ee wakhtigan xaadirkaa. U sheeg adeeg bixiyahaaga in aad haysato macluumaad kuu gaar ah sidoo kalena aad su'aalo qabto.

## 5 Ku xirnow kooxda taageerada

Qoysaska kale ee leh khibrada ay ku taageerayaan ilmahooda waxaay noqon karaan waxtar wayn oo ku saabsan aqoon korodhsiga bulshada oo ay ka helaan caawin. PLEO waxay bixisaa dhawr kooxood oo taareega waalidka, sida ururrada kale. Soo wac khadka caawimaadka waalidiinta si aad u hesho kooxo kuu diyaar ah.

## 6 Raadi adeegyo kale oo ku saabsan xanuunka maskaxda

Inkastoo aad sugto adeegyada hay'ad keliya, haddana waad la xiriiri kartaa qaar kale. Intooda badan hay'aduhu waxay ku xidhanyiin shuruudaha gudbinta iyo nidaamyada boggaggooda Internetka – haddi kale waxaad wici kartaa kooxaha isku xidha bulshad iyo ururrada khuseeya.

**Adeegyada dugsiya.** Dugsiyo badan ayaa leh khayraadka ku saabsan xanuunka maskaxda oo ay ku jiraan dhakhaatiirta cilmi-nafsiga, kaalkaaliyayaasha caafimaadka iyo la taliyayaasha waxyaabaha la qabatimo. La xiriir maamulaha ilmahaaga ama ku xigeenka si aad u hesho adeegyadan. Waydii wixii ku saabsan adeegyada xanuunka maskaxda iyo waxyaabaha la qabatimo. Dugsiyadu waxa kale oo ay awoodaan in ay kuu gudbiyaa adeegyo kale.

**Barnaamijka caawimaadka shaqaalaha.** Qofka loo shaqaynayaa wuxuu yeelan karaa barnaamijka kaalmada shaqaalaha, kaas oo bixin kara kulamo ku saabsan xirfadlayaasha xanuunka maskaxda oo bilaash ah. Adeegyadani waa qarsoodi qofka loo shaqaynayaana ma ogaan karo sababta aad ula xiriiratay barnaamijka kaalmada shaqaalaha BKS.

**Adeegyada gaarka ah.** Liisaska sugiddu waxay ku badanyihiin dhakhtarada, ruggaha caafimaadka ama hay'adaha xanuunka maskaxda ku shaqada leh (Adeegyadan waxaa damaanad qada oo bixiya kaadhka caafimaadka ee OHIP ka). Haseyeeshee, laga yaabee inaanad sugteen haddi aad awoodi kartid dhakhtarka maskaxda ama shaqaalaha bulshada ee ku takhasusay hawlaha gaarga ah, ama aad leedahay caymis shoqo oo daboolo kharashaadka.

## 7 In aad fahanto adeegyada dhibaatooyinka ka jira

Waxaa jira heerer dhibaatooyin ah ama adeegyo gurmada oo kala duwan waxaanay ku xirantahay da'da shakhsiga iyo nooca dhibaatooyinka jirta.

### Xaalad degdeg ah

Haddii adiga ama qof aad jeceshay khatar ama xaalad halis ah ku jiro, wac markiba 911. Haddii aad u baahantahay daryeel caafimaad oo degdeg ah tag isbitaalka kuugu dhow

### Gargaarka dhibaatooyinka

**Caruurta iyo dhalinyarada da'doodu ka yartahay 18 sano**

Wac 613-260-2360 ama 1-877-377-7775 (u bilaash ah Bariga Ontario) ama e-mail : [crisis@ysb.on.ca](mailto:crisis@ysb.on.ca)

#### Dhalinyarada ka wayn 16 sano

Wac Ottawa dhexdeeda 613-722-6914, banaanka Ottawa 1-866-996-0991 ama booqo bogga (shabakadda) Internetka ee ah [www.crisisline.ca](http://www.crisisline.ca).

### Rugta caafimaadka

Haddii aad qabto wax walwal ah oon ahayn xaalad degdeg ah waxaa jira rugta caafimaad oo xagga maskaxda ah kuwaas oo aad ka heli karto taageero.

## 8 Taageer ilmahaaga ama dhalinyaradaada

Soo dhawaynta iyo taageerada laga helo waaliidantu waxay keentaa isbadal laxaadle xagga carruurta iyo dhalinyarada, inkastoo aanay muujin. Caddaymuhu waxay muujinayaan in qoyska taageerada awoodda leh haystaa in ay horseedi doonto natiijada fiican ee dhalinta.

#### Laqaado wakhti tayo leh ilmahaaga ama dhalinyaradaada

. 'wakhtiga tayada leh' dadku uma sinna. La sheekeeyso ama wax wada sameeya, hadday tahay cunto karin, banaanka oo loo baxo , ama lagu wada ciyaaro. Marka ay tahay labadiina oo keliya, ilmahaaga way u fududay in uu idinla wadaaga dareenkiisa, waayo-aragnimadiisa iyo walwalka. Isku day waayo aragnimo fiican inaad wada qaadataan. Marka aad kordhiso isdhexgalka wanaagsan, waxaa laga yaabaa in aad aragto waxyaabihii aan ku raali gelin jirin oo hoos u dhacay, sida doodka oo kale. Haddi aad awooddo dooro waxyaabaha aad ku fiicantay in aad samayso.

**Isku xir inta aanad sixin.** Marka ilmahaagu kula wadaago dareenkiisa, u muuji adoo tusaaya in aad maqashay oo aad daryeelayso, taasina waxay keenaysaa dareen jacayl iyo mid is fahan labadaba. Ha ku dhaleecayn ama ha yareysan dareenkooda. Ha ku boodin talo markiibaa, waayo taasi waxay keeni kartaa in ilmahaagu is xidho dhan walaba. Haddii ay u maleeyaan in loo jeedinaayo qudbad markasta oo ay kula wadaagaan fikirkooda iyo dareenkooda, kuguma kalsoonaan doonaan. Waydii ilmahaaga sida uu rabo in loo taageero. Tusaale ahaan, waxaad waydiiin kartaa "miyaad doonayaa in aan ku dhagaysto oo keliya mise taladayda ayaad rabtaa xataa?" Sidoo kale marka aad dareemayso in aad talo siiso (sida xaaladda amaankiisa) waxaad u waydiiin kartaa si ixtiraamle, "rayigayka ma ka dhiiban karaa arrintan?"

waanu soo marnay,  
waanu fahmaynaa,  
wannan ku caawin karnaa.



## Fahamka qaybo kamid ah dabeecadaha ilmahaagu waxay noqon karaan astaamaha caqabadaha xanuunka maskaxda.

Tusaale ahaan, qofka murugaysan wuxuu dareemi karaa ujeedo la'aan iyo in aanay muujin waxyaabo badan ama aanay daneynba. Waxaa dhacda in ay joojiyaan doonitaanka waxyaabihii ay hore usamayn jireen ama ay ka heli jireenba. Waxaa laga yaabaa in aad u qaadata dabeecadahan cusub in ay muujinayaan caajisnimo ama wada shaqayn la'aan. Wakhtiyada qaarkood walaacu waxa uu keenaa in qofku uu ka tago qoyska iyo asxaabtaba. Isku day in aad dulqaadato iyo in aad fahamto mudadaa lagu jiro xaaladah noocan ah, hubina in aad u sheegto isbadellada marka aad la kulanto xirfadlayaasha caafimaad.

## Ha ka niyad-jabin haddii aad dareento in ilmahaagu gaar kaa noqdo.

Carruur iyo dhalinyaro farabadan oo caafimaad qabta ayaa qiimeeya asxaabtooda halkii ay ka qiimayn lahaayen waalidkood. Carruurta iyo dhalinyarada la halgama xanuunka maskaxdu badiyaa uma kala duwana, markaa isku day in aanad shakhsi ahaan u qaadan. Dhab ahaan weli wuu kuu baahanyey ilmahaagu, xataa haddii aanay kaa war qabin- weliba way ka baahi badanyihiin marka uu xanuunka maskaxdu la soo darso. Xasuusnow, asxaabtoodu way yaryaryihiin welina way korayaan iyaguba, oo jacaylka shuruud la'aanta ee aaynu u hayno carruurteena uma hayaan. Waa Waalidiinta iyo kuwa xanaaneeyaa cidda runta u sheegta ee tidhaa "waa caadi in aad sidan dareentaa. Halkan adaan kuu joogaa markastana kuu joogi doonaa. Waxaynu kaga bixi doonaa arintan wadajir".u and always will be. We'll get through this together".

## 9 Ku caawi ilmahaaga in uu la qabsado diiqadda

Shakhsiyadka uu la soo darso xanuunka maskaxdu way ku adagtahay in ay la qabsadaan diiqadda. Ku caawi ilmahaaga in :

**Uu ogaado halka diiqaduhu ka yimaadaan.** Meelaha ugu badan waxaa ka mid ah :

- Dugsiyada (macaalmiinta, tacliinta)
- Asxaabta iyo ardayda (marmarka qaarkood bahdilaad iyo xoog laysu sheegto aayaa ka mid ah)
- Waalidka iyo walaalaha (tusaale ahaan, khilaafka qoyska, dhibaatooyinka dhaqaalaha, kala tagga iyo furiinka ama xanuunada qoyska ku soo kordha)

**Raadi hab wanaagsan oo aad ula qabsato walwalka, sida :**

**Mashquul.** U soo jeedi ilmahaaga in uu ciyaaraha jimicsiga sameeyo ama xataa socodka. Muusigga ay jecelyihiin waxaa suurto galaha in uu caawiyo. Waxa ugu muhiimsani waa in la sameeyo wax farxad geliya waana taa midda u baahan i diiradda la saaro kuna soo celin kartaa.

**Nasashada iyo feejignaanta .** U sheeg in ay neefta si qoto-dheer u qaataan, sidoo kale isku day' in aad dareenkooda soo jiidato si ay u nastaan muruqyada jirku. Waxay isku dayikaraan in ay dejiyaan maskaxdooda iyagoo dhaafaaya wixii hore, diiraddana saaraaya waxa imika jooga. Yoogada iyo qushuuca ayaa arintan u fiican in la sameeyo.

**Xal u helidda dhibaatooyinka.** Si kale haddii aan u dhigo, wajah marka hore diiqadda (dhibka jira) oo samee qorshe aad ku maarayso.

Haddii hawsha dugsigu walwal kugu hayso, macalin aad u qabato ayaa laga yaabaa in uu ka caawiyo nidaamka iyo qorshaha waxbarashada. Malaha waxa wanaagsanaan lahayd in la baadho dhibka waxbarashada ka haysta. Waxaad la kulmi kartaa maamulka dugsiga si ay kuugu soo bandhigaan wixii aad ku dhaqaaqilahayd.

Haddii dhibku yahay iska hor-imaad, u dhagayso si taxadir leh aragtida ilmahaaga. Kedib waxaad ka caawin kartaa in ay sameeyo qorshe ay xal ku helaan oo ku tababartaan sidii loola xiriiri lahaa si daacadnimo ku jirto. Haddaad ka mid tahay doodda (dhibka jira), tusaalee sida: Si xushmad leh u dhagayso, ula xiriir si wanaagsan, ku dadaal in aad la timaado xal wadajir ah oo anfaca qof walba. Hadduu jiro khilaaf qoys, dhakhtarka qoysku in uu wax kula qabtaa dhici karta.

## 10 Caafimaad ku noolaanshaha ayaa keena isbadalka

Xanuunka maskaxda ee ilmahaaga hayaa waxa uu doono ha noqdee, in aad maskaxda ku hayso, jirka, shucuurta iyo ruuxduba in ay weli muhiim yihiin. Isku day in aad taageerto ilmahaaga:

**In uu hurdo ku filan seexdo.** Hurdo la'aantu waxay sii kordhisaa xanuunka maskaxda, halka hurdo caafimaad oo la qabatimaa ay gacan ka gaysanayso xanuunka maskaxda.

**In uu cuntada nafaqada leh iyo midda fudud cuno.** Hubso inaad kudarto khudaar iyo miro fara badan. In uu noqdo jir ahaan qof firfircoon. Dhamaanteen waxaan u baahanay in aynu jirka ka shaqaysiino maalin walba, marka banaanka lagu sameeyana way ka sii fiicantay. Waxaa la caddeeyey in jimicsigu wax wayn ka taro murugada.

**Xaddido wakhtiga shaashadaha'.** Cilmi-baaris ayaa lagu ogaaday in wakhti badan oo shaashadda la hor fadiyaa ay ka hortimaado hurdada fiican waxaanay saamayn xun ku yeelan kartaa qof kasta, sidoo kale waxay khalkhal galin kartaa xiriirka qoyska iyo ka asxaabtaba, intaa waxa dheer in aanad helin wakhti aad dhaqdhaq ama jimicsi samayso. Isku day in aad xaddid u yeesho ilmahaaga maalin kasta, iyadoo la dhiirigalinaayo wada sheekaysiga iyo dhaqdhaqaaqyada banaanka (jimicsi) marka ay macquulka tahay.

## 11 Xasuusnow in aad naftaada daryeesho

Waxay noqon kartaa waxa aad u ba'an markuu ilmahaagu dhibaataysanyahay, Waanay adagtahay in aad dareento in aad xaq u leeday wakhtina aad u hesho naftaada. Haseyeeshee, ma samayn kartid waxa ilmahaaga u dan ah ilamaa aad naftaa daryeesho.

**Iska jir keli ahaanshaha.** Sababtoo ah dhaleecaynta ku gadaaman xanuunka maskaxda waalidiintu inta badan gaarbay noqdaan iyagoo iska ilaalinaaya asxaabtooda iyo qoyskoodaba in ay ka hadlaan dhibaatooyinka ilmahooda.

Marmar waxaa dhacda in ilmuhu yidhaa xaaladda qarsoodi ha laga dhigo.

Xaqiiqiina ilmahaagu wuxuu xaq u leeyey qarsoodi, si kastaba ha ahaatee, si aad u wanaagsanaato oo aad u sii waddo awoodda aad u baahantay, si aad u daryeesho oo aad ugu doodo ilmahaaga, waa in aad dadka ku ximaato. Taasina waa wax aad u badan. Ka fikir sidii aad ula hadlilahayd asxaab ama xubin qoyskaaga ah, ama aad ugu biiri lahayd kooxda taageerada bulshada, halkaas oo aad kula kulmi doonto waalidiin xaaladdaada oo kale ku sugan. Wac khadka caawimaadka sida ka PLEO, halkaas oo wax walba qarsoodi yihiin laguna ixtiraamaayo adigoo intaad doonto la hadlaaya.

### Waydiiso qoyska iyo asxaabtaba caawimo iyo gargaar.

Marmar waxaa laga yaabaa in aad hesho qofku dhagaysta, wakhtiyada kalena waxaad u baahantay caawimo ku saabsan daryeelka ilmaha ama hawlaha guriga. Tusaale ahaan qof marmar kuu taga dukaanka ama hawlaha aad banaanka uga baahantay. Dadkaas oo dhami uma baahna in ay ogaadaan xaaladda ilmahaaga ama aad u macnayso : waxaa kuu filan in aad u sheegto oo keliya in ilmahaagu ama qoysku dhibaataysaneyey. Waana siyaabo kala duwan dhamaanteena waanu soo marnay. Badanaa dadku waxay doonayaan in ay ku caawiyaan, laakiin ma ogaan karaan wixii ay ka caawinlaaayeen, sidaa darteen ha ka baqan in aad caawimo waydiisato marka aad u baahato.

**Hel xirfadle ku caawiya.** La hadal dhakhtarkaaga qoyska ama u tag xirfadle ku takhasusay xanuunka maskaxda haddii aad ka shakisantahay in aad qabtid walwal, murug, niyad-jab ama aad dareento in aanad la qabsan karin dhibka.

**La xiriir kooxaha iskaa wax u qabso ku shaqeeya iyo kuwa wax caawiya.** Halkaa waxaad ka faa'iidayaan kartaa bulshada inteeda kale, waalidiinta waxad ka heli jawaab –celin waxtar leh, iyo in aad la xiriirto dadka kale ee ay haystaan caqabadaha kula midka ah. PLEO waxay bixisaa kooxo waalidka taageera, sida ururrada kale. Wac khadka caawimaadka waalidiinta (Parents' Helpline) si aad u hesho kooxo ka mid ah bulshadaada.

Caawimaada la siinayo waalidiinta caruurta ay haysato caqabadaha la "xiriirta caafimaadka dhimirku waxay u sahashaa inay hore u socdaan