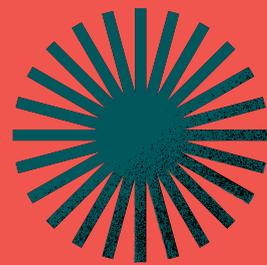


QOYS BADBAADO BADAN ADUUN BADBAADO BADAN

Ilaha Waalidiinta iyo Daryeelayaasha
Carruurta 0-12 ee Ka Hortagga
Xadgudubka Galmada ee Ilmaha



Xarunta Xadgudubka & Dhaawaca ee
Harborview
www.uwhatc.org
206-744-1600

UW Medicine
HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

SIDA LOO:

01

Taageerada Horumarinta Galmada

02

Wax ku saabsan Oggolaanshaha Bar

03

Sii Wada Hadalka

04

Ogeysiis ku saabsan Habdhaqanka

05

Ka jawaab xadgudubka

Waalidiin ahaan iyo daryeeleyaal ahaan, waxaad door muhiim ah ka qaadataan sidii looga hortagi lahaa xadgudubka galmada ee ubadka. Waxaad tahay qofka ugu fiican ee baro carruurtaada sida loola dhaqmo iyo sida loola dhaqmo dadka kale. Waxay ku arkaan inaad samaynayso maalin kasta!

Buug-yarahan, waxaad ka heli doontaa fikrado ku saabsan hadalka iyo qaadista. Si kastaba ha ahaatee, xitaa marka qoysasku ka hadlaan waxyaalahan, mararka qaarkood carruurta weli waa la faraxumayn karaa. Buug-yarahan waxa kale oo uu ka hadlayaa waxa la sameeyo haddii ay tani weligeed dhacdo.

Dhammaanteen waxaan ka ciyaarnaa qayb abuurista qoysas ammaan ah iyo adduun ammaan ah. Fadlan nala soo xidhiidh haddii aad caawimo u baahan tahay. Had iyo jeer waan ku faraxsanahay inaan wada hadalno.

Xarunta Xadgudubka & Dhaawaca ee Harborview

 uwhatc.org
 206-744-1600

Carruurta da'doodu u dhaxayso

7 - 13 Jir

la kulmaan heerarka ugu sarreeya ee xadgudubka galmada carruurta.

1 kamid ah 5tii

GABDHOOD

1 kamid ah 20kii

Wiil

la kulma xadgudub galmo da'da 18. Tani kuma jiraan dhammaan kuwa aan soo sheegin.

Xigasho:
Xarunta Qaranka ee Dhibanayaasha
Dembiyada

TAAGEERADA HORUMARINTA GALMADA



"JIDHKAGA ADIGAA LEH. WAA MUHIIM IN AAD DARYEELSO JIRKAAGA OO AAD CAAFIMAAD IYO BADBAADO KU ILAALISO."

"WAA CAADI INAAD FIIRSATO OO AAD TAABATO JIDHKAAGA. TAAS WAXAAD KU SAMEYN KARTAA QOLKAAGA AMA MUSULSHADA."

"MARKA QOFKU UUR LEEDAHAY, UURJIIFKU WUXUU KU KOR KORAA ILMAGALEENKA, (MA AHA CALOOSHA)."

"MA HUBO SIDAAN UGA JAWAABI KARO SU'AASHAAS LAAKIIN RUNTII AAD AYAAN UGU FARAXSANAHAY INAAD I WAYDIISAY. WAXAAN INOO HELI DOONAA BUUG KU SAABSAN ARINTAAS SI AAN U WADA BARANO."

- Horumarinta galmadu waa qayb caadi ah oo ka mid ah korriinka. Ka fakar sida aad u rabto in ilmahaagu u maareeyo caafimaadkooda shakhsi ahaaneed iyo cilaqaadkooda. Ka fikir **xirfadaha** ay u baahan doonaan iyo **sida ay u baran karaan waqti ka dib**.
- Waa muhiim in carruurta la baro **magaacyada saxda ah ee xubnaha jirka**, oo ay ku jiraan xubnaha taranka. Markaad barato erayadan, waxaad ogeysiisaa inay ok in la isticmaalo ereyadaas. Ku martiqaad inay su'aalo ku weydiyaan ama kuu sheegaan haddii ay wax walaac ah qabaan.
- **Madax-bannaanida jidhku** waa marka qofku uu go'aan ka gaadhi karo jidhkiisa. Ka hadal waxa ay tani uga dhigan tahay qoyskaaga iyo ilmahaaga. Ka fakar sida aad u taageeri karto marka ay koraan oo ay noqdaan **kuwo iskood u doodo**.
- Carruurta waxay badanaa qabaan su'aalo ku saabsan halka ay dhallaanku ka yimaadeen, musqulaha, jidhka, iyo korriinka. **Waxay u baahan yihiin in laga jawaabo su'aalahaan**. Waxaad horay uga sii fakari kartaa sida aad u rabto inaad uga jawaabto su'aalaha si toos ah oo da'da ku habboon.
- Sidee ku ogaan kartaa markay carruurta diyaar u yihiin inay ka hadlaan waxyaalahaan? **Hadday is-weydiyaan, waa calaamad wanaagsan inay diyaar u yihiin!** Way fiican tahay inaad siiso macluumaad yar oo keliya ilmo ka yar, ka dibna sug si aad u aragto haddii ay qabaan su'aalo dheeraad ah. Waa muhiim inaad hubiso waxa aad sheegayso inay sax yihiin oo run yihiin.
- **Dhaqanka galmada iyo ciyaarta mararka qaarkood** waa wax caadi u ah carruurta yaryar, sida samaynta door qoys ama ciyaarista dhakhtar. Baadhitaanka iyo taabashada jidhkooda sidoo kale waa wax caadi ah. Waxaad samayn kartaa xad oo aad bari kartaa xeerarka qoyskaaga. Haddii aadan hubin in dhaqanka cunugga uu quseeyo, waxaad wici kartaa xaruntayada.
- **Ilaha:** Ka eeg shabakadayada www.uwhatc.org [riix "Brochures and Resources"] si aad u hesho **liiska buug ee lagu taliyay**. Fiiri **fiidiyowayada** www.amaze.org **Dhakhtarka** ilmahaaga ayaa sidoo kale noqon kara kheyraad weyn.

WAX KA BARO OGGOLAA NSHAHA

Raadi fursado aad ku dayato ogolaanshaha. Way ku caawin kartaa carruurta inay helaan fursad ay ku go'aansadaan sida (ama haddii) ay doonayaan inay u wadaagaan jirkooda.

"Waxaan rajeynayaa inaad maalin weyn ku leedahay dugsiga maanta. Waxaan jeclaan lahaa inaan ku habsado, ama waxaan kari karnaa shan sare. Sideed u rabtaa inaad macsalaameyso?"

"Ma fiicantahay haddaan sawirkan idiin soo diro abtiyaashiin iyo abtiyaashiin?"

Bar sida loo aqoonsado 'maya' iyo 'haa', iyo sida loogu jawaabo.

"Bisada badanaa waxay jeceshahay in si tartiib ah loo dhaqo. Haddii ay baxdo, waxay la macno tahay inaysan jeclayn oo waxaad u baahan tahay inaad joojiso."

"Markaad la legdamayso isaga, fiiri wejigiisa. Miyay u egtahay inuu wali waqti fiican qaadanayo? Miyuu dhoola cadeynayaa, oo qoslaya? Haddii aadan hubin, waxaad weydiisan kartaa inuu doonayo inuu sii wado legdinta."

U daa wada hadalka u furan carruurta inay ka warbixiyaan.

"Haddii qof uun taabto xubintaada, ama uu jebiyo mid ka mid ah xeerarkayaga, mar walba waad ila hadli kartaan. Dhibaato ma geli doontid."

"Shaqadaydu waa inaan kaa caawiyo sidii aan ku ilaalin lahaa. Markaa had iyo jeer waad ila hadli kartaa haddii qof uun kugu dareemo dhaawac, murugo, jahawareer, ama ku dhibsado. Xitaa haddii ay tahay qof aan jeclahay ama aad jeceshahay."

Ku dar xeerarka badbaadada jidhka xeerarka kale ee badbaadada qoyska.

"Ma fiicna inaad taabato xubinta taranka ee qof kale, xubinta taranka ama hoosta, ama inaad dadka tusto kuwaaga. Xubnahan jirku waa kuwo gaar ah. Dadka kale waa inay sidoo kale raacaan xeerarkan."

"Haddii aad dareento in shay aan ammaan ahayn ama aan raaxo lahayn, waa ok inaad sameyso sabab aad u baahan tahay inaad ka baxdo."

U sheeg dadka kale waxaad baranayso ilmahaaga.

"Waxaan isku dayeynaa inaan baro ogolaanshaha. Kuma qasbino inay laabta ama dhunkato qof haddii aysan rabin."

"Waxaan baraynaa sharciyada badbaadada jirka. Waxaan u sheegnay inay nala hadli karaan haddii ay jiraan wax ama qof ay ku dhibayaan."

WADA HADALKU SII SOCOTO

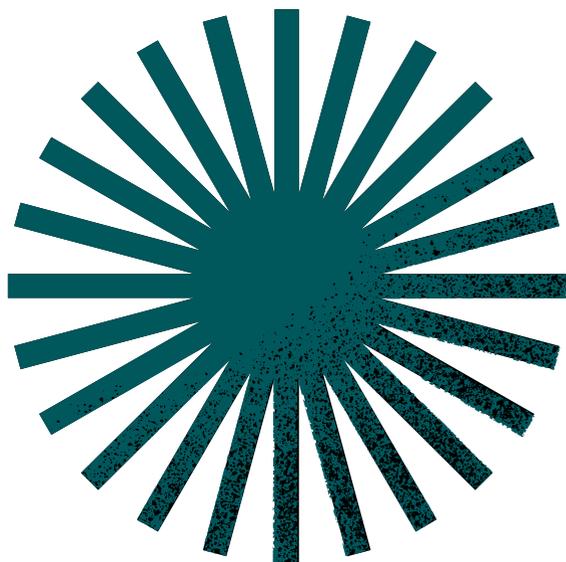
CARRUURTU WAXAY MAQLAAN OO ARKAAN WAXYAALO BADAN OO SAAMEEYA HABKA AY U FIKIRAAAN. SI KASTABA HA AHAATEE, MARARKA QAARKOOD FARIIMAHANI WAXAY NOQON KARAAN KUWO WAXYEELLO LEH. OGOW QOFKA ILMAHAAGU WAQTI LA QAATO. BARO SIDA LOO DEJIYO KONTAROOLOADA WAALIDKA EE WARBAAHINTA SI LOO JOOJIYO MACLUUJMAADKA DADKA WAAWEYN. KA DIGTOONOW CIDDA KULA XIDHIIDHI KARTA ILMAHAAGA CIYAARAH FIIDYAHA, APPS-KA, IYO WARBAAHINTA BULSHADA. U OGGOLW ILMAHAAGA INUU KU CELCELIYO WAXAY SAMAYN KARAAN MARKAY DAREEMAAN AMMAAN DARRO. WAA MUHIIM INAAD NOQOTO QOF FIRFIRCOON! SI WADA JIR AH UGA WADA HADLA WAXAY ARKAAN IYO WAXAY MAQLAAN, SHAKHSI AHAAN IYO ONLINE. BAR IYAGA QIIMAHA QOYSKAAGA IYO WAXA LAGA FILAYO.

HORUMAR IXTIRAAM IYO SINAAN

Xad-gudbigu waxa uu isticmaali karaa awoodda iyo xakamaynta qof kale si uu waxyeello u geysto. Ka fakar sida carruurta u bartaan awoodda. yaa ka hooseeya yaase ka sareeya? Fikradahani waxay u horseedi karaan ixtiraam darro, cagajugleyn ama xadgudub. Waxaa jira kooxo la kulma xadgudubyo heerar sare ah. Kuwaas waxaa ka mid ah gabdhaha, dhalinyarada, LGBTQ+, bulshooyinka midabka qaarkood, muhaajiriinta, iyo dadka naafada ah. Waxaad baran kartaa carruurtaada sida loola dhaqmo dadka oo dhan si ixtiraam iyo sinnaan. Markay wax ku sheegaan, u isticmaal fursad aad wax ku barato. (Tusaale ahaan, haddii ubadka weyn u maleeyo inay ka sarreeyaan kuwa kale, haddii ay ka maqan yihiin naxariista, ama haddii ay u maleynayaan in 'xeerarka aysan khuseynin' iyaga.) Waxaad bari kartaa qiimaha qoyskaaga laga bilaabo da'da yar. Waxaad tusi kartaa sida aad rabto inay ula dhaqmaan dadka kale. Waxaad tusi kartaa sida ay tahay in loola dhaqmo.

AWOODDA CARUURTA

Waalidiintu waxay xaq u leeyihiin inay carruurtooda u abuuraan xeerar. Waxa kale oo muhiim ah in carruurta ogaadaan in mararka qaarkood ay odhan karaan maya, iyo in codkooda la maqlo. Tani waxay kaa caawin kartaa ilaalinta iyaga. Waxaad tusi kartaa ilmahaaga inaad ixtiraamto ra'yigooda xitaa markaad meelmariso sharciyada. Waxaad u oggolaan kartaa carruurtaada inay mararka qaarkood khilaafaan adiga. Waxaa laga yaabaa inay u baahdaan inay ku celceliyaan maya oo ay iyagu wax doortaan. Carruurta waxay inta badan bartaan in dadka waaweyni ay gacanta ku hayaan, carruurta waa inay mar walba sameeyaan waxa dadka waaweyni yidhaahdaan. Haddii qof weyni u xumeeyo ilmo, ilmuhu wuxuu u malayn karaa inay fiican tahay, ama uu ka baqo inuu qof u sheego. Waa muhiim in carruurta ay awoodaan inay hadlaan haddii ay dhibaato qabaan. Waxaad siin kartaa carruurtaada fasax inay kuu sheegaan wax kasta, xitaa siraha iyo waxyaabaha laga yaabo inay kaa xumaadaan.



**MARKAY CARRUURTAADU
KORAAN, KA FIKIR SIDII AAD U
AHAAN LAHAYD QOF AY LA
HADLAAN MARKA AY QABAAN
SU'AALO AMA WALAAC. KALA
HADAL DADKA KALE EE LAGU
KALSOON YAHAY OO AY SIDOO
KALE U TAGI KARAAN
CAAWIMAAD.**



OGAYSIIS KU SAABSAN DHAQANKA

La hadalka carruurta waa qayb ka mid ah ka hortagga. Waxa kale oo muhiim ah in la ogaado oo laga jawaabo dhaqamada khuseeya dadka waaweyn, dhalinyarada iyo carruurta. Baro kuwa carruurtaada wakhtiga la qaataan. Iska ilaali in carruurta waaweyn ay daawadaan carruurta yaryar wakhti dheer iyada oo aan la ilaalinayn. Xadgudubku wuxuu badanaa ku dhacaa qof uu ilmuhu yaqaan. Badanaa waxay ku dhacdaa si qarsoodi ah.

Carruurta waxaa ku xadgudbi kara carruur kale iyo dadka waaweyn. Tan waxaa ku jiri kara dadka ku nool guriga, ama xitaa dadka ka shaqeeya dugsiyada iyo barnaamijyada dhalinyarada. Haddii dabeecadda qof ay ku dhibayso, ku kalsoonow dareenkaaga. Ha u ogolaanin ilmahaagu waqti kaligiis la qaato qofkaas. Xad-gudbiyaasha qaan-gaarka ah waxay inta badan u muuqdaan kuwo aad u wanaagsan, si ay u horumariyaan xiriir dhow, oo kalsooni leh ilmo.

TUSAALOYINKA KU SAABSAN DHAQAMADA DADKA WAAWEYN

- **Daawaynta khaaska ah:** siinta ubadka fiiro gaar ah, hadiyado ama mudnaan gaar ah, ama u ogolaan inay jebiyaan sharciyada
- **Cunugga diiradda saaraya:** in la taabto si joogto ah marka uu ciyaarayo; u muuqda in ay la xiriiraan carruurta si ka fiican dadka waaweyn; la samaynta xidhiidh dhow ee ilmaha iyada oo aan lagu darin waalidka ama daryeelayaasha
- **Xuduud xumo:** aan joogsan marka ilmuhu u muuqdo mid aan raaxo lahayn ama marka la waydiiyo inuu joojiyo; ka hadalka arrimaha galmada ama xiriirka gaarka ah
- **Qarsoodi:** waydiinta ubadka inuu ilaaliyo sirta; Raadinta meelo iyo xaalado aad kaligaa la joogtid ilmaha

LA HADALKA QOF LEH DHAQAMO WALAAC LEH

"Waxay u egtahay inuusan runtii ku raaxaysanayn ciyaartaas."

"Waxaan dareemaa raaxo darro markaad carruurta kala hadasho wax ku saabsan _____"

"Fadlan albaabka fur marka aad ciyaareyso. Weli waxaan u baahanahay inaan arko iyaga."

"Runtii way i dhibaysaa markaad jidhkooda ka hadasho oo aad ugu yeedho 'xog-shacabka'."

DABA GAL

Mid ka mid ah siyaabaha looga hortagi karo xadgudubka galmada waa inaad ka hadasho markaad aragto wax khuseeya dabeecadaha iyo xuduudaha. Tani waxay tusaale fiican u noqon kartaa ilmahaaga inuu arko inaad sidan samaynayso. Dadka badankiis way fahmi doonaan oo joojin doonaan hab-dhaqanka khuseeya. Dhanka kale, xad-gudbigu waxa laga yaabaa inuu is-difaaco ama uu yidhaahdo waxaad tahay mid xasaasi ah. Waxaa laga yaabaa inay sii wadaan hab-dhaqanka, ama ay sii noqdaan kuwo sir ah. Hadday tani dhacdo, ilaali qofkan haddii ay carruur ag joogaan. La hadal saaxiib ama xubin qoyska ka mid ah. Wac xaruntayada (ama xarunta xadgudubka galmada ee deegaankaaga) wixii talo ah.



KA JAWAABTA XADGUDUBKA

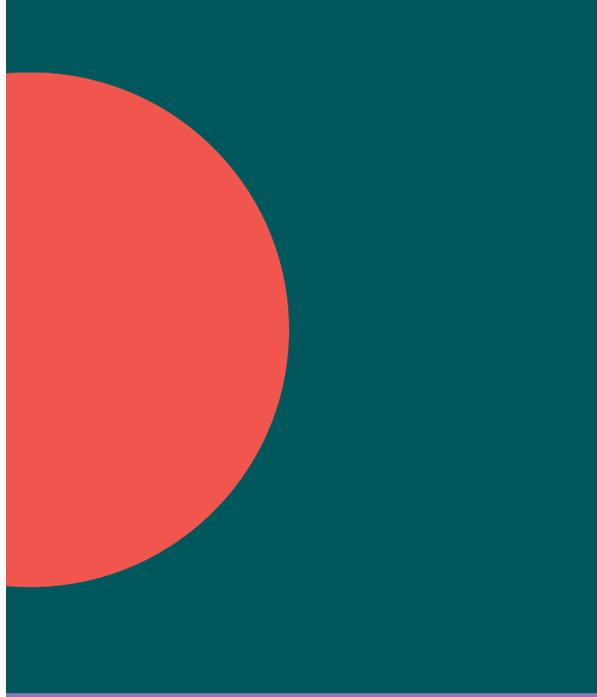
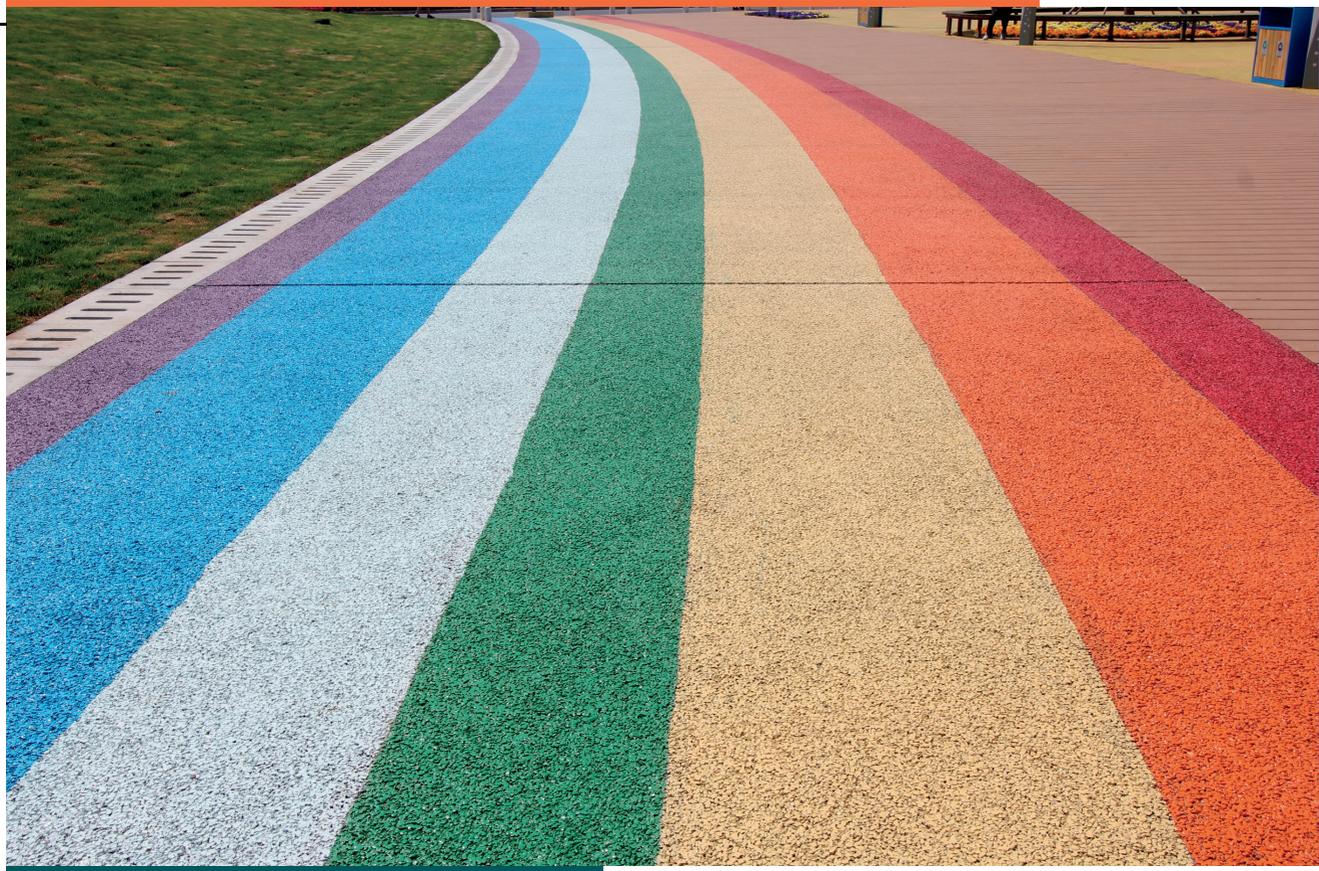
Khayraadka carruurta iyo qoysaska

Hadda waad bilaabi kartaa U tus carruurtaada inaad iyaga u joogto wakhti kasta oo ay su'aal ama walaac qabaan, haba yaraatee. Marka ay dhibaato kuu yimaadaan, u sheeg marka hore inaad ku faraxsan tahay inay kuu sheegeen. Waxaa laga yaabaa inay dareemaan raaxo badan inay kuugu yimaadaan dhibaato weyn haddii ay dareemeen inaad hore u maqashay dhibaatooyin yaryar.

In kasta oo aan dadaalka ugu badan ku bixinayno ilaalinta carruurta, xadgudubka galmadu wali wuu dhici karaa. Jawaabtaada iyo taageeradaadu aad bay muhiim u tahay. Carruurta way ka raysan karaan, wayna ka soo kaban karaan xadgudubka galmada. Waxaa jira caawimo ilmahaaga, adigana sidoo kale.

- Haddii aad ka shakisan tahay in ilmahaaga lagu xad-gudbay galmo, laakiin aadan hubin, si dhow ula socio. U fiirso isbedelada niyadooda. Isku day inaad wadhadalka furto: "Mar walba waad ila hadli kartaa haddii ay wax ku dhibayaan." Wac xaruntayada (ama xarunta xadgudubka galmada ee deegaankaaga) si aad talo u hesho.
- Haddii ilmahaagu kuu sheego in lagu xad-gudbay galmo, waa caadi in la dareemo xanaaq ama rumaysad la'aan. Waa muhiim inaad is dejiso oo aad taageerto iyaga. Waxaad u sheegi kartaa inaad ku faraxsan tahay inay kuu sheegeen. Waxaad siin kartaa raaxo iyo badbaado.
- Marka xadgudubka uu soo sheego cunug, ha ogolaan xiriir aan la ilaalinayn oo aad la sameyso xadgudubka. Waxaad wici kartaa xaruntayada (ama xarunta faraxumaynta galmada ee deegaankaaga) si aad gargaar u hesho. Taageero ka raadso dhakhtarka ilmaha, saaxiib aad aaminsan tahay, ama xubin qoyska ka tirsan. Waxaad wici kartaa booliiska deegaanka ama Adeegyada Ilaalinta Carruurta si aad warbixin u samayso. Waxaad raadsan kartaa baaritaan caafimaad si aad u hubiso in jirka cunugga uu fiican yahay iyo si aad u soo ururiso caddaynta.
- Haddii aad ka welwelsan tahay in ilmahaagu u dhaqmayo galmo ama u taabto dadka kale si aan habboonayn, raadso caawimo xirfad leh. Kala hadal ilmaha xeerarka badbaadada jidhka iyo nooca taabasho ee ok oo aan ahayn ok. Bar oo ku dhaqan shuruucda sida aad u samayn lahayd sharci kasta oo kale oo ku saabsan badbaadada iyo ixtiraamka. Ka wac xaruntayada 206-744-1600 (ama la xidhiidh xarunta xadgudubka galmada ee deegaankaaga) si aad talo u hesho.

Si aad u hesho xaruntaada faraxumaynta galmada ee deegaanka:
Xarunta Kheyraadka Xadgudubka Galmada ee Qaranka
www.nsvrc.org/find-help



WAXAAN U JOOGNAA HALKAN INAAN CAAWINNO

Xarunta Xadgudubka & Dhaawaca ee Harborview
Xafiisyada Seattle, Bellevue, iyo Shoreline
Adeegyada waxaa ka mid ah: Taageerada
dhibaataada, baarista caafimaadka, u doodista,
iyo la-talinta dhaawacyada
www.uwhatc.org
206-744-1600

UW Medicine

HARBORVIEW
MEDICAL CENTER

