

Daryeelka ilmaha iyo Caafimaadka Carruurta

XAASHIDA MACLUUMAADKA EE WAALIDIINTA



Dhisida awooda-ka-soo-kabsashada ilmahaaga

Waalid ahaan, waxaad doonaysaa sida dabeecadu tahay, inaad xafido ilmahaaga waqtiyada adag, laakiin carruurta waxay waxaa soo foodsaara loolan iyo dib u dhac. Dhamaan noocyada halganka nololeed – burburka qoyska, jirooyinka, u guurida magaala cusub, ku bilaabida waxbarashada ilmanima hore iyo abaabulid daryeel, ama marxaladaha rafaadka lihi – waxay ilmahaaga awoodiisa-ka-soo-kabsashada istaajin karaan mawqif adag oo imtixaan ah.

Ka-soo-kabsashadu waa awooda lagaga soo ladnaado ama kabsado dhibta ama loolanka waayaha. Waxaan badanaa u qaadanaa in carruurta si awtomaatik ah kaga soo kabsadaan dhibta, laakiin taasi run maaha. Marka aynaan mar walba ka xafidi karin waqtiyada adag ilmaha, waxaan ka caawin karaa dhisida awooda ka soo kabsashada waxaana xaqiijin karnaa inay leeyihiin xirfadaha iyo kaalmada wax looga qabto isla markaana lagula qabsado xaalada.

Sidee waalidiintu ku dhisi karaan awooda ka soo kabsashada ilmaha?

Dhisida ka soo kabsashadu waa unkida ama bixinta cilaaqaad leh kal-gacal iyo amaan, iyo weliba abuurista waaya-aragnima wax ku oolla oo kaalmaynaysa si loo caawimo korida iyo horumarka ilmahaaga. Ka sokow asaasida cilaaqaad xoogan oo aad la yeellato ilmahaaga, waxaad ka caawin kartaa dhisida awooda ka soo kabsashada adiga oo:

- U muujinaya ilmahaaga inaad u heelan tahay iyaga waxna ka qabanayso baahidooda.
- Aqoonsanaya dareenka iyo xirfada ilmahaaga; wax ka qabanaya ilmahaaga baahidiisa kana jawaabaya cabashadiisa iyo dhibsheegashiisa.
- U ilka cadaynaya isla markaana uga mahadnaqaya marka ilmahaagu si madax banaan wax u sameeyo.
- Siinaya ansixin iyo dhiirigelin markuu isku deyo waxyaalla cusub.
- Siinaya ilmahaaga shuruucda sahal u fahmida iyo waxa ka iman kara isla marka u sharxaya waaqiciga ka dambeeya shuruucda la raacayo.
- Weydiinaya isla markaana ixtiraamaya aragtidiisa ama aragtideeda.
- Siinaya ilmahaaga waqti badan oo ilmuhu ku sameeyo wuxuu jecel yahay.
- Siinaya ilmahaaga mid ka mid ah masuuliyadaha guriga.

Xataa marka adiga iyo qoyskaagu waqti adag ku jirtaan, waa muhiim inaad u muujiso wax wanaagsan ilmahaaga. Taasi waxay u xaqiijinaysaa ilmahaaga inaad jeceshahay isla markaana daryeelayso ilmahaaga. Xasuuso inaad la hadasho ilmahaaga macalinka ilmaanimada hore wixii ku saabsan noloshu ilmahaaga. Taasi waxay ka caawimaysaa macalimiinta inay aad uga warhayaan baahida ilmahaaga, khaasatan marka ilmuhu waqti adag ku jiro. Sidoo kale, macalimiinta ilmahaagu waxay noqon karaan kaalmeeyayaal waaweyn xagga inaad fahamto qaar ka mid ah ilmahaaga dabeecadiisa. Si wadajir ah, waalidiinta, qoysaska iyo bulshadu waxay dhisi karaan ilmaha awoodiisa ka soo kabsashada iyo caawimida inuu ku koro farxad, caafimaad qab uuna awoodo wax ka qabashada loolanka noloshu.

Xaashida macluumaadka waalidka waxaa lagu helli karaa luqada badan oo bulshadu ku hadasho waxaana lagala soo bixi karaa, iyada oo tixraac la socdo, websaytka ah www.rch.org.au/ccch.

DA'DAALKA

The **Royal Children's**
Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

WAXAA KAALMEEYEEY
EDUCATIONAL GRANT FROM

Johnson's
baby

WAXAA KAALMEEYEEY DEEQ KA
TIMID THE NATIONAL CHILDCARE
ACCREDITATION COUNCIL

**Putting
Children
First**
NCAC
National Children's
Accreditation Council Inc.

WAXA KAALMAYEY
THE AUSTRALIAN GOVERNMENT
DEPARTMENT OF FAMILIES,
HOUSING, COMMUNITY SERVICES
AND INDIGENOUS AFFAIRS