



# Qiimeynta Baahiyaha Caafimaadka Bulshada ee La Wadaago ee Maine

Sahanka Gobolka oo dhan  
2024

Qiimeynta Baahiyaha Caafimaadka Bulshada ee La Wadaago ee Maine waa iskaashi u dhexeeya Central Maine Healthcare, MaineGeneral, MaineHealth, Northern Light Health, Xarunta Maine ee Xakameynta iyo Kahortagga Cudurada, iyo Iskaashiga Wax qabadka Bulshada ee Maine.

## Ku saabsan Sahanka

Fadlan naga caawi oo samee xog aruurintaan kooban. Waxaa jira 40 su'aalood oo xog aruurin ah waxayna qaadan doontaa qiyaastii 10 daqiiqo si loo buuxiyo. Hadafkayagu waa inaan wax ka barano kheyraadka deegaanka iyo meelaha ay ku wanaagsan tahay bulshadaada, iyo sidoo kale caafimaadka iyo fayoobida dadka ku dhex nool bulshadaada.

Jawaabaha sahankaaga waa la qarin doonaa lamana wadaagi doono qof ka baxsan kooxdayada cilmi-baarista.

## Abaalmarinta Bakhti-nasiibka ah

Si aan kaaga mahad celino sameynta xog aruurintaan, waxaad heli doontaa ikhtiyaar aad ku gasho abaalmarinta bakhtiya-nasiibka. Toban (10) qof oo si aan kala sooc lahayn loo doortay ayaa mid walba ku guulaysan doona kaarka hadiyadda ee ay kujirto \$ 100. Macluumaadka xiriirka ee aad la wadaagto si aad u gasho abaalmarinta bakhtiya nasiibka ah waa laga ilaalin doonaa jawaabaha sahankaaga.

*Fiiro gaar ah: Shaqaalaha iyo xubnaha Guddiga ee ururada waxqabadka bulshada, la-hawlgalayaasha nidaamka caafimaadka, iyo MeCDC uma qalmaan inay ku guuleystaan kaarka hadiyada. Kaararka hadiyadda waxa kaliya oo lagu soo diri doonaa boostada ee looma diri doono kaarka elektaroonigga ah.*

## Jadwalka Dhamaystirka Xog aruurinta

Xog aruurinta wuxuu xirmi doonaa markay saacadu tahay 5:00 galabnimo EST Jimcaha, Juun 28<sup>ka</sup>, 2024.

## Su'aalo?

Fadlan ku dir su'aalahaaga [info@mainechna.org](mailto:info@mainechna.org).

## Xog aruurinta Waxay ka bilaabanaysaa Halkaan

1. Gobolkee ku nooshahay?

- Androscoggin
- Aroostook
- Cumberland
- Franklin
- Hancock
- Kennebec
- Knox
- Lincoln
- Oxford
- Penobscot
- Piscataquis
- Sagadahoc
- Somerset
- Waldo
- Washington
- York

2. Degmadee/magaaladee ayaad ku nooshahay?

---

## Caafimaadka Bulshada

3. Sidee ayaad u qiimeyn lahayd **guud ahaan caafimaadka iyo fayoobida bulshada aad ku nooshahay?**
- Aad u caafimaad qaba (ku dhawaad qof kasta oo kugu xeeran ayaa u muuqda mid caafimaad qaba)
  - Caafimaad qaba (inta badan dadka kugu xeeran waxay u muuqdaan kuwo caafimaad qaba)
  - Caafimaad darro (qaar ka mid ah dadka kugu xeeran waxay u muuqdaan kuwo xanuunsan ama aan caafimaad qabin)
  - Aad u caafimaad darro (inta badan qof kasta oo kugu xeeran wuxuu u muuqdaa mid buka ama aan caafimaad qabin)
4. Markaad **ka fikirto bulshada aad ku nooshahay**, kuwee ka mid ah **xoogagga** soo socda ayaa maskaxda ku soo dhacaya? (Doro dhammaan waxa khuseeya.)
- Helitaanka cunto tayo leh iyo mid la awoodi karo
  - Deegaan caafimaad leh
  - Waddooyin nadiif ah iyo jidad lugayn oo ka madax bannaan qashinka
  - Dadka kala duwan oo ay ku jiraan dad awood kasta leh
  - Fursado badbaado leh oo aad dibadda ugu firfircoon tahay
  - Xaafadaha nabdoon
  - Dambiyada hooseeya
  - Dareenka Xoogan ee xaafada ka dhexjirta
  - Luuqadaha kala duwan ee lagu hadlo
  - Helitaanka guryaha qiimaha jaban iyo tayada leh
  - Helitaanka daryeel carruureed oo la awoodi karo oona leh tayo
  - Bangiyada iyo hay'adaha maaliyadeed
  - Meherad maxalli ah
  - Dabeecadda bulshada iyo/ama rugaha caafimaadka dhimirka
  - Ururada Diinta
  - Hay'adaha adeegga aadanaha iyo bulshada
  - Isbitaallada
  - Rugaha Caafimaadka iyo Xafiisyada Dhakhaatiirta
  - Helitaanka shaqada
  - Dhaqaalaha Habboon
  - Dugsiyada iyo waxbarashada da' kasta
  - Wax kale (fadlan sheeg):
-

5. Kuwee ka mid ah waxyaabaha soo socda ayaad u maleyneysaa inay yihiin muhiim marka la eego **walaacyada bulshada** oo saameyn xun ku leh xaafada aad ku nooshahay? (Dooro ilaa 5)
- Helitaanka bixiyaasha daryeelka aasaasiga ah
  - Daryeelka carruurta
  - Takoorida (oo ku saleysan jinsi, qowmiyad, luuqad, jinsi, jihada galmada, awooda, iwm.)
  - Fursadaha Waxbarashad
  - Fursadaha Shaqada
  - Deegaanka (goobaha dadweynaha iyo beeraha raaxada, tayada biyaha iyo hawada, xaaladaha dhinacyada wadada, qashinka, iwm.)
  - Hoy la'aan
  - Amni la'aanta guryaha
  - Go'doominta ama isku xirnaanta la'aanta bulshada
  - Isdhexgal la'aanta bulshada (ka qaybgalka ururada maxalliga ah ama dowladda, coddeynta, iwm.)
  - Dakhliga yar iyo saboolnimada
  - Maqnaanshaha dugsigu
  - Dib u dhaca waxbarashada bulshada iyo shucuurta
  - Gaadiid la'aan
  - Rabshadaha iyo heerarka dembiyada
  - Tayada iyo cuntada la awoodi karo
  - Wax kale (fadlan sheeg):
-

6. Kuwee ka mid ah waxyaabaha soo socda ayaad u maleyneysaa inay yihiin muhiim **marka la eego arrimaha muhiimka ah ee caafimaadka** oo saameyn xun ku leh xaafada aad ku nooshahay? (Dooro ilaa 5)
- Walaaca caafimaadka gaboowga (cudurka caabuqa kalagoosyada, cudurka lafaha, cudurka xasuus la'aanta, cudurka xisbeelka, iwm.)
  - Kansar
  - Caafimaadka Carruurta
  - Caafimaadka ilkaha iyo afka
  - Sonkoroowga
  - Naafonimo dhanka Jirka
  - Itaaldarada garashada
  - Isticmaalka daroogada (khamriga, xashiishka, daawada la qoro, daroogada sharci darada ah, iwm.)
  - Cudurka wadnaha (cadaadiska dhiigga ee sarreeya, cudurka kolestaroolka sare, iwm.)
  - Heerarka tallaalka (jadeecada, booliyada, teetanaas, iwm.)
  - Caabuqa faafa (cudurka neefta, hargabka, cagaarshoowga C, COVID, iwm.)
  - Dhaawacyada (shilalka baabuurta, dhaca, qunsuliyada, iwm.)
  - Arrimaha caafimaadka dhimirka (walaaca, niyad-jabka, isdilka, iwm.)
  - Cayilka
  - Ciladaha neefsashada (cudurka neefta, COPD, emphysema, iwm.)
  - Caabuqyada galmada lagu kala qaado (HIV/AIDS, chlamydia, iwm.)
  - Isticmaalka tubaakada ama nikotiinka (sigaar, sigaarka elektarooniga ah, uumiga, qiiqa, boorsada nikotiinka, iwm.)
  - Arrimaha caafimaadka ee dadka loo aqoonsado dumarka (caafimaadka hore/hooyada, caafimaadka taranka, iwm.)
  - Wax kale (fadlan sheeg):
-

## Arrimaha Caafimaadka

7. Sidee ayaad u qiimeyn lahayd caafimaadkaaga **jir ahaan**?
- Aad u fiican (Waxaan dareemaa caafimaad ku dhowaad maalin kasta)
  - Badqab (Waxaan dareemaa caafimaad inta badan maalmaha)
  - Caddaalad (Waxaan qabaa walaac caafimaad, laakiin waxaan dareemaa caafimaad maalmaha qaarkood)
  - Xun (Ma dareemo caafimaad inta badan waqtiga)
8. Sannadkii la soo dhaafay (365 maalmood), jiray 1 ama in ka badan marka adiga ama qof aad jeceshahay uu u baahdo adeegyada **daryeelka caafimaadka** laakiin **awoodi wayseen ama dooran** wayseen inaad heshaan?
- Haa (jawaabta su'aasha 9 aa)
  - Maya (u gudub bogga xiga)
9. Haddii ay haa tahay jawaabtu, maxaa kaa hor istaagay inaad hesho daryeel marka aad u baahatay? (Calaamadee dhammaan meelaha ku khuseeya)
- Ma laheyn caymis caafimaad
  - Waan haystay caymis caafimaad, ma awoodi karin daryeel
  - Bixiyaasha/isbitaalada ma aqbalin caymiskayga caafimaadka
  - Daryeelka carruurta ma jiro
  - Ma hubo meesha aan ka heli karo caawimaad
  - Way adag tahay inaan fasax ka qaato shaqada
  - Ma helo habeenno ama maalmaha asbuuca ee fasaxa ah oo aan heli karo daryeel
  - Kuma helin wax deganaan ah daryeel bixiyaasha la heli karo
  - Daryeel bixiyaashu kuma aysan hadlin luuqadayda.
  - Walaac ku saabsan xaaladda socdaalkayga
  - Gaadiid La'aan
  - Kuma helin wax deganaan ah inaan raadsado caawimaad
  - Waxaan ka walaacsanahay in dadka kale ay wax ka ogaadaan arrintaan.
  - Waqtiyada sugitaanka dheer si aad u aragto bixiye
  - Wax kale (fadlan sheeg):
-

## Arrimaha caafimaadka dhimirka

10. Sidee ayaad u qiimeyn lahayd caafimaadkaaga **dhimirka**?

- Aad u fiican (Ku dhowaad maalin kasta waa wanaagsan)
- Wanaagsan (Waxaan inta badan haystaa maalmo wanaagsan)
- Caddaalad ah (Waxaan haystaa maalmo wanaagsan iyo maalmo adag)
- Xun (Inta badan maalmaha waa adag yihin)

11. Sannadkii la soo dhaafay (365 maalmood), ma jirtay 1 ama in ka badan oo jeer oo adiga ama qof aad jeceshahay aad u baahateen **daryeelka caafimaadka dhimirka** laakiin **awoodi** wayseen **ama doorateen** idiinaan helin?

- Haa (jawaabta su'aasha 12 aa)
- Maya (u gudub bogga xiga)

12. Haddii ay haa tahay jawaabtu, maxaa kaa hor istaagay inaad hesho **daryeel caafimaad dhimirka** marka aad u baahatay? (Calaamadee dhammaan meelaha ku khuseeya)

- Ma laheyn caymis caafimaad
  - Waan haystay caymis caafimaad, ma awoodi karin daryeel
  - Bixiyaasha/isbitaalada ma aqbalin caymiskayga caafimaadka
  - Daryeelka carruurta ma jiro
  - Ma hubo meesha aan ka heli karo caawimaad
  - Way adag tahay inaan fasax ka qaato shaqada
  - Ma helo habeenno ama maalmaha asbuuca ee fasaxa ah oo aan heli karo daryeel
  - Kuma helin wax deganaan ah daryeel bixiyaasha la heli karo
  - Daryeel bixiyaashu kuma aysan hadlin luuqadayda.
  - Walaac ku saabsan xaaladda socdaalkayga
  - Gaadiid La'aan
  - Kuma helin wax deganaan ah inaan raadsado caawimaad
  - Waxaan ka walaacsanahay in dadka kale ay wax ka ogaadaan arrintaan.
  - Waqtiyada sugitaanka dheer si aad u aragto bixiye
  - Wax kale (fadlan sheeg):
-

Mid kasta oo ka mid ah bogagga soo socda wuxuu diiradda saarayaa mawduuc saameyn xun ku yeelan kara adiga, qoyskaaga, iyo/ama bulshadaada.

13. Shaxda hoose, fadlan ku calaamadee calaamada sixida haddii ay jiraan **xaalado caafimaad oo joogto ah sida (kansarka, cadaadiska dhiigga sare, cudurka wadnaha, kolastaroolka sare, iwm.)** oo saameyn xun ku leh adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay (dooro dhammaan kuwa khuseeya).

**Haddii aad doorato 1 ama in ka badan ama 'Ma aqaan'** fadlan buuxi su'aasha 14 aad ee hoose.

**Haddii aad doorato 'Ma laha wax saameyn ah' ama 'Ma khuseyso'** fadlan u gudub bogga xiga.

MAWDUUC	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
<b>Xaaladaha caafimaad ee joogtada ah</b>						
	SII WAD SU'AASHA 14 AAD	SII WAD SU'AASHA 14 AAD	SII WAD SU'AASHA 14 AAD	U BOOD XIGA BOGGA	SII WAD SU'AASHA 14 AAD	U BOOD XIGA BOGGA

14. Fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii mid ka mid ah **xaaladaha caafimaadka joogtada ah ee soo socda sida (kansarka, cadaadiska dhiigga sare, cudurka wadnaha, kolastaroolka sare, iwm.)** uu saameyn xun ku yeesho adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay (dooro dhammaan kuwa khuseeya).

	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
Cudurka Neefta, COPD, ama Emphysema						
Xanuun ku dhaca kala-goysyada						
Kansar						
Sonkorta ama sonkorta dhiigga ee sarreeya						
Cudurka wadnaha ama wadnaha Qabadka						
Kalastarool Sareeya						
Cadaadiska dhiigga ee sareeya ama dhiig karka						
Miisaanka xad-dhaafka ah/cayilka						
Istarook						
Cudurka beerka ee joogtada ah/cudurka waxyeelada u geysta beerka						



15. Shaxda hoose, fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii ay jiraan **baahiyo caafimaadka dhimirka oo saameyn xun ku leh adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay** (dooro dhammaan kuwa khuseeya).

**Haddii aad doorato 1 ama in ka badan ama 'Ma aqaan'** fadlan buuxi su'aasha 16 aad ee hoose.

**Haddii aad doorato 'Ma laha wax saameyn ah' ama 'Ma khuseyso'** fadlan u gudub bogga xiga.

MAWDUUC	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
<b>Baahiyaha caafimaadka dhimirka</b>						
	SII WAD SU'AASHA 16 AAD	SII WAD SU'AASHA 16 AAD	SII WAD SU'AASHA 16 AAD	U BOOD XIGA BOGGA	SII WAD SU'AASHA 16 AAD	U BOOD XIGA BOGGA

16. Fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii mid ka mid ah **baahiyahaan caafimaadka dhimirka** ay saameyn xun ku keenaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay. (dooro dhammaan kuwa khuseeya)

	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
Walaaca ama walaaca naxdinta leh						
Laba-cirifoodka						
Murugo						
Waxyeello ama Cudurka Shuban-biyoodka Kadib (PTSD)						
Cadaadiska Guud ee Nolosha Maalinlaha ah						
Ka dheeraanshaha bulshada ama kalinimada						
Ceebeyn la xiriirta raadinta daryeelka caafimaadka dhimirka ama cilladaha isticmaalka walxaha						
Fikradaha isdilka iyo/ama dabeecadaha						
Caafimaadka Dhimirka Dhallinyarada						

17. Shaxda hoose fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii **isticmaalka daroogada ay saameyn xun ku yeelato adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay** (dooro dhammaan kuwa khuseeya).

**Haddii aad doorato 1 ama in ka badan ama ‘Ma aqaan’** fadlan buuxi su'aasha 18 aad ee hoose.

**Haddii aad doorato ‘Ma laha wax saameyn ah’ ama ‘Ma khuseyso’** fadlan u gudub bogga xiga.

MAWDUUC	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
<b>Isticmaalka Daroogada</b>						
	SII WAD SU'AASHA 18 AAD	SII WAD SU'AASHA 18 AAD	SII WAD SU'AASHA 18 AAD	U BOOD XIGA BOGGA	SII WAD SU'AASHA 18 AAD	U BOOD XIGA BOGGA

18. Fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii mid ka mid ah kuwaan soo socda ee **isticmaalka daroogada** uu saameyn xun ku keenaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay. (Calaamadee dhammaan meelaha ku khuseeya)

	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
Khamriga si xun loo isticmaalo ama cabitaanka binge						
Isticmaalka xun ee Opioid						
Isticmaalka tubaakada (sigaar, sigaarka elektaroonoga ah, qiiqa, iwm.)						
Shiishada (waxaa sidoo kale loo yaqaan sigaarka elektarooniga ah)						
Isticmaalka xashiishadda dadka waaweyn (marijuana)						
Isticmaalka daroogada kale ee sharci darrada ah						
Isticmaalka Daroogada Dhallinyarada						

19. Shaxda hoose, fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii **baahiyaha guryaha oo saameyn xun ku keenaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay** (dooro dhammaan kuwa khuseeya).

**Haddii aad doorato 1 ama in ka badan ama 'Ma aqaan'** fadlan buuxi su'aasha 20 aad ee hoose.

**Haddii aad doorato 'Ma laha wax saameyn ah' ama 'Ma khuseyso'** fadlan u gudub bogga xiga.

MAWDUUC	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
<b>Baahiyaha Guriyeynta</b>						
	SII WAD SU'AASHA 20 AAD	SII WAD SU'AASHA 20 AAD	SII WAD SU'AASHA 20 AAD	U BOOD XIGA BOGGA	SII WAD SU'AASHA 20 AAD	U BOOD XIGA BOGGA

20. Fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii mid ka mid ah kuwaan soo socda ee **baahiyaha guryaha** ay saameyn xun ku keenaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay. (Calaamadee dhammaan meelaha ku khuseeya)

	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
Kharashka Guriyeynta						
Helitaanka guryaha qiimaha jaban, tayo leh/kirada						
Helitaanka guryaha qiimaha jaban, tayo leh oo loogu talagalay dadka waaweyn ama kuwa leh baahiyaha gaarka ah						
Arrimaha la xiriira lahaanshaha guriga ama kirada (lacagaha amaahda/kirada, canshuurta, ka saarida guriga, iwm.)						
Khatarta caafimaadka ee guryaha (hawada gudaha ah, haraaga qiiqa tubaakada, cayayaanka, riinjiga, caaryada, iwm.)						
Guri la'aanta iyo/ama helitaanka sariiraha hoyga						
Qiimaha qalabka (kuleylka, korontada, biyaha, iwm.)						
Kharashyada la xiriira cimilada (xakameynta, waxtarka tamarta, iwm.)						

21. Shaxda hoose, fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii **baahiyaha gaadiidka ay saameyn xun ku yeeshaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay** (dooro dhammaan kuwa khuseeya).

**Haddii aad doorato 1 ama in ka badan ama 'Ma aqaan'** fadlan buuxi su'aasha 22 aad ee hoose.

**Haddii aad doorato 'Ma laha wax saameyn ah' ama 'Ma khuseyso'** fadlan u gudub bogga xiga.

MAWDUUC	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
<b>Baahiyaha Gaadiidka</b>						
	SII WAD SU'AASHA 22 AAD	SII WAD SU'AASHA 22 AAD	SII WAD SU'AASHA 22 AAD	U BOOD XIGA BOGGA	SII WAD SU'AASHA 22 AAD	U BOOD XIGA BOGGA

22. Fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii mid ka mid ah **baahiyahaan gaadiidka ee soo socda** ay saameyn xun ku yeeshaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay. (dooro dhammaan kuwa khuseeya)

	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
Helitaanka gaadiidka (si aad ugu aado ballamaha caafimaadka, shaqada, baahiyaha aasaasiga ah, daryeelka carruurta, iwm.)						
Helitaanka gaadiidka dadweynaha (basaska, tareenada, baabuurta la wada raaco, tagaasida, iwm.)						
Helitaanka gaadiidka oo buuxiya baahiyo kala duwan oo gaar ah (dadka waaweyn, baahiyaha jireed ama garashada)						
Kharashyada la xiriira lahaanshaha iyo dayactirka baabuurta (caymiska, diiwaangelinta, dayactirka, iwm.)						

23. Shaxda hoose, fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii **baahiyaha dhaqaalaha ay saameyn xun ku yeeshaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay** (dooro dhammaan kuwa khuseeya).

**Haddii aad doorato 1 ama in ka badan ama 'Ma aqaan'** fadlan buuxi su'aasha 24 aad ee hoose.

**Haddii aad doorato 'Ma laha wax saameyn ah' ama 'Ma khuseyso'** fadlan u gudub bogga xiga.

MAWDUUC	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
<b>Baahiyaha Dhaqaalaha</b>						
	SII WAD SU'AASHA 24 AAD	SII WAD SU'AASHA 24 AAD	SII WAD SU'AASHA 24 AAD	U BOOD XIGA BOGGA	SII WAD SU'AASHA 24 AAD	U BOOD XIGA BOGGA

24. Fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii mid ka mid ah **baahiyahaan dhaqaalaha ee soo socda** ay saameyn xun ku yeeshaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay. (Calaamadee dhammaan meelaha ku khuseeya)

	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
Helitaanka fursadaha waxbarasho ee tayada leh						
Helitaanka fursadaha shaqooyinka iyo shaqada						
Helitaanka internet xawaare sare leh						
Helitaanka daryeelka carruurta ee tayada leh, qiimo jaban						
Awooda gacan ka geysashada keydinta, hawlgabka, iwm.						
Helitaanka cuntada qiimaha jaban, tayada leh						

25. Shaxda hoose fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii **walaacyada bii'ada ay saameyn xun ku yeeshaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay** (dooro dhammaan kuwa khuseeya).

**Haddii aad doorato 1 ama in ka badan ama 'Ma aqaan'** fadlan buuxi su'aasha 26 aad ee hoose.

**Haddii aad doorato 'Ma laha wax saameyn ah' ama 'Ma khuseyso'** fadlan u gudub bogga xiga.

MAWDUUC	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
<b>Walaaca deegaanka</b>						
	SII WAD SU'AASHA 26 AAD	SII WAD SU'AASHA 26 AAD	SII WAD SU'AASHA 26 AAD	U BOOD XIGA BOGGA	SII WAD SU'AASHA 26 AAD	U BOOD XIGA BOGGA

26. Fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii mid ka mid ah **walaacyadaan deegaanka ee soo socda** ay saameyn xun ku yeeshaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay. (Calaamadee dhammaan meelaha ku khuseeya)

	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
Tayada hawada						
Tayada biyaha						
PFAS ("kiimikooyinka waara") wasakheynta						
Dhacdooyinka cimilada daran (duufaanka, daadadka, iwm.)						
Helitaanka beero raaxo iyo meelaha cagaaran ee madadaalada leh						

27. Shaxda hoose fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii **baahiyaha badqabka dadweynaha ay saameyn xun ku yeeshaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafadahaaga** (dooro dhammaan kuwa khuseeya).

**Haddii aad doorato 1 ama in ka badan ama 'Ma aqaan'** fadlan buuxi su'aasha 28 aad ee hoose.

**Haddii aad doorato 'Ma laha wax saameyn ah' ama 'Ma khuseyso'** fadlan u gudub bogga xiga.

MAWDUUC	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
<b>Baahiyaha Badqabka Dadweynaha</b>						
	SII WAD SU'AASHA 28 AAD	SII WAD SU'AASHA 28 AAD	SII WAD SU'AASHA 28 AAD	U BOOD XIGA BOGGA	SII WAD SU'AASHA 28 AAD	U BOOD XIGA BOGGA

28. Fadlan ku calaamadee calaamada sixida bokiska haddii mid ka mid ah **baahiyahaan badqabka dadwaynaha ee soo socda** ay saameyn xun ku yeeshaan adiga, qof aad jeceshahay, iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay. (Calaamadee dhammaan meelaha ku khuseeya)

	Waa ay i saameysaa	Waxay saameeyaan qof aan jeclahay	Waxay saameeyaan bulshadeyda	Ma laha wax saameyn ah	Ma garanaayo	Ma qusayso
Socodka dadka (socodka) ama badqabka baaskiilka						
Dembiga hantida						
Rabshadaha bulshada (kooxaha, hubka, dembiyada waddooyinka ka dhaca)						
Rabshadaha u dhexeeya dadka (xadgudubka guryaha, galmada, xadgudubka)						
Midab Takoor						
Takoorida ku saleysan jinsi, qowmiyad, jinsiyad, LGBTQIA+, da'da, awooda, iwm.						

29. Waa maxay arrimaha kale ee la xariira caafimaadka ama arrimaha bulshada, oo aan horey loo qorin, saameyna u geysta adiga, qoyskaaga iyo/ama xaafada meesha aad ku nooshahay? Fadlan ku qor tusaalooyin.



## Xoojinta Dhaqaalaha Bulshada

30. Adigoo adeegsanaya calaamada sixida bokisyada, fadlan qiimee waxyaabaha soo socda oo ku saleysan waxa aad u maleyneyso inay tahay tallaabo lagama maarmaan ah si gacan looga siiso dadka inay ka gudbaan xaalada saboolnimada iyo inay helaan guryo xasiloon iyo xasilooni maaliyadeed.

	1 Looma baahna	2 Xooga waa muhiim	3 Muhiim ah	4 Aad muhiim u ah	Ma garanaayo
Shaqooyinka bixiya mushaar fiican oo lagu noolaan karo					
Yareynta isticmaalka daroogada (daroogooyinka, khamriga)					
Guryaha la awoodi karo oo ammaan ah					
Taageerada waalidka (taageerada qoyska, fasallada waalidka, iwm.)					
Daryeelka caafimaadka dhimirka iyo daaweynta					
Yareynta cunsuriyada ama takoorka					
Gaadiid lagu kalsoonaan karo					
Daryeelka caafimaadka ee la awoodi karo lana heli karo					
Helitaanka dhakhaatiirta ilkaha					
Daryeelka carruurta ee qiimaha leh iyo tayada leh					
Yareynta heerka uurka dhalinyarada					
Fursadaha waxbarasho ee tayada leh (kuleejka, ganacsiga, ama dugsiga farsamada)					
Dib u-habeynta Gargaarka Dadweynaha					
Waxay leedahay heerar yar oo dembi ah					
Kuwa kale: _____					

## Macluumaadka Dadwaynaha

Qaybtaan waxay ku weydiineysaa su'aalo ku saabsan astaamaha dadwaynaha. Macluumaadkaan wuxuu naga caawinayaa inaan fahano dadka dhammaystiray xog aruurinta Su'aalaha oo dhan waa ikhtiyaari loomana isticmaali doono in lagu aqoonsado qofka jawaabta bixiyay.

31. Waa immisa da'daadu?

- Ka yar 18
- 18 ilaa 24
- 25 ilaa 34
- 35 ilaa 44
- 45 ilaa 54
- 55 ilaa 64
- 65 ilaa 74
- 75 ilaa 84
- 85 ama kasii wayn
- Waxaan doorbidayaa inaanan ka jawaabin

32. Adiga oo isku daraaya, imisa qof ayaa ku nool gurigaaga?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 ama ka badan
- Waxaan doorbidayaa inaanan ka jawaabin

33. Waa maxay dakhligaaga sannadlaha ah ee qoyska?

- Wax ka yar \$15,000
- \$15,000 ilaa \$24,999
- \$25,000 ilaa \$34,999
- \$35,000 ilaa \$44,999
- \$45,000 ilaa \$54,999
- \$55,000 ilaa \$64,999
- \$65,000 ilaa \$74,999
- \$75,000 ilaa \$84,999
- \$85,000 ilaa \$99,999
- \$100,000 ilaa \$149,999
- \$150,000 ilaa \$199,999
- \$200,000 ama ka badan
- Waxaan doorbidayaa inaanan ka jawaabin

34. Kee ayaa si fiican kuu aqoonsada? (Calaamadee dhammaan meelaha ku khuseeya)

- Hindida Mareekanka ama Dhaladka Alaska
- Aasiyaan
- Madow ama Afrikaan Mareekan
- Hisbaanik ama Laatiino/a/x
- Kasoo jeeda Bariga Dhexe ama Waqooyiga Afrika
- Dhaladka Hawaiiian ama Dadka Jasiiradda Baasifiga
- Caddaan
- Waxaan isku arkaa inaan ahay: \_\_\_\_\_
- Waxaan doorbidayaa inaan ka jawaabin

35. Ma isku aragtaa inaad tahay:

- Jinsi/jinsiga aan is waafaqsanayn
- Nin
- Aan ahayn nin iyo naag
- Naag nin isku badeshay
- Nin naag isku badelay
- Dumar
- Waxaan isku arkaa inaan ahay: \_\_\_\_\_
- Waxaan doorbidayaa inaan ka jawaabin

36. Ma isku aragtaa inaad tahay xubin ka mid ah bulshada LGBTQIA2s +?

- Haa
- Maya
- Waxaan doorbidayaa inaan ka jawaabin

37. Waa maxay heerka ugu sarreeya ee waxbarashada aad ka gaartay?

- Iskuul ma aadin
- Dugsiga sare qaarkiis, ma haysto dhiblooma
- Shahaadada Dugsiga sare, GED ama wax u dhigma
- Waxaan haystaa shahaado kuleej, ma haysto digrii
- Dugsiga Farsamada ama Ganacsiga/Barnaamijka Shahaadada Xirfadda
- Shahaadada 2 sano ee kuuleej
- Shahaadada Heerka Koowaad ee jaamacada
- Shahaadado jaamacad ama shahaado xirfadeed (Masters, PhD, MD, iwm.)
- Waxaan doorbidayaa inaan ka jawaabin

38. Ma waxaad tahay halyeey?

- Haa
- Maya
- Waxaan doorbidayaa inaan ka jawaabin

39. Fadlan dooro dhammaan meelaha ku khuseeya (dooro dhammaan meelaha ku khuseeya):

- Waxaan ahay indhoole ama waxaan dhib ku qabaa inaan wax arko xitaa marka aan xirto muraayadaha
- Waxaan ahay dhego la'aan ama waxaa igu adag inaan wax maqlo
- Waxaan ku dhibtoonayaa inaan kaliya shaqo qabto sida booqashada xafiiska dhakhtarka ama dukaamada
- Waxaan dhibaato weyn ku qabaa noloshayda maalinlaha ah ee ay sababtay: dareenka, shucuurta daran, xakamaynta dhiirigelintayda, ama maqalka, aragtida, dareenka wax la xariira dadka kale ee igu xeeran
- Waxaan xaqiiqdii kujiraa waqti ay igu adag tahay inaan barto sida loo sameeyo waxyaabo dadka da'deyda badankood ay baran karaan
- Waxaan dhib ku qabaa inaan diirada wax saaro, xasuusto, ama aan go'aan ka gaaro sababo la xariira xaalad jireed, maskaxeed, ama shucuur
- Waxaan dhib ku qabaa inaan wax xirto, aan qubeysto, ama aan mayrto
- Waxaan dhib ku qabaa socodka ama fuulitaanka jaranjarada
- Waxaan qabaa naafonimo ama xaalad caafimaad oo aan lagu qeexin mid ka mid ah shuruudaha kor ku xusan (fadlan sheeg): \_\_\_\_\_
- Waxaan doorbidayaa inaan ka jawaabin
- Midna kuwa kor ku xusan

40. Waa maxay xaaladda gurigaaga?

- Waxaan ahay kireyste
- Waxaan ahayn mulkiilaha Guriga
- Waxaan la noolahay qoys ama dad aan jeclahay
- Waxaa i haysta hoy la'aanta ama xasilooni la'aanta guri
- Wax kale (fadlan sheeg): \_\_\_\_\_
- Waxaan doorbidayaa inaan ka jawaabin

### **Dhamaadka Xog aruurinta**

Waad ku mahadsan tahay dhammaystirka xog aruurinta Qiimeynta Baahiyaha Caaafimaadka Bulshada ee La Wadaago ee Maine. Waxaan si dhab ah oga mahad celineynaa waqtigaaga waana qiimeyneynaa fikradaha aad nala wadaagtay. Si aad u dhammaystirto xog aruurinta, waxaad geli kartaa bakhtiya-nasiib si aad ugu guuleysato kaarka hadiyadda ee ay kujirto \$100. Haddii aad rabto inaad gasho bakhtiya-nasiibka, fadlan geli macluumaadkaaga xiririka hoos. Macluumaadkaaga xiriirka waxay noqon doonaan kuwo qarsoon oo aan lagu darin jawaabahaaga xog aruurinta.

Fadlan iimayl noosoo dir haddii aad wax su'aalo ah qabto: [info@mainechna.org](mailto:info@mainechna.org)

Magaca: \_\_\_\_\_

Iimaylka: \_\_\_\_\_

Taleefanka: \_\_\_\_\_