

Xafiiska Caafimaadka ee Dugsigaaga ayaa ku Soo Dhawaynayo!

Magaalada Maine, kalkaaliyeyaasha dugsigyeed ayaa daryeela ardayda oo dhan, iyagoo wanaajiya caafimaadkooda iyo fayo-qabkooda, iyagoo ka shaqaynaya inuu ardaygu caafimaadqabo oo dugsiga yimaado, iyo iyagoo isku xiraya qoysaska iyo danwadaagta bulsheed. Qaar ka mid ah adeegyada ay bixin karaan kalkaaliyeyaasha dugsigyeed:

- korjoogteynta xaaladaha caafimaad ee daba dheeraada
- bixinta daawooyinka
- dejinta qorsheyaasha caafimaadka ee gaarka ah
- korjoogteynta u-hoggaansanaanta tallaalada
- bixinta gargaarka koowaad ee degdegga ah
- u diyaargarowga xaaladaha degdegga ah
- samaynta baaritaanada caafimaad ee muhiimka ah oo ay ku jiraan baaritaanka aragga, maqalka, caafimaadka afka, iyo caafimaadka shucuureed

Kalkaaliyeyaasha dugsigyeed waxay jeclaan lahaayeen in ardaydu ay ogaadaan inay caadi tahay inay kalkaaliyaha ugu yimaadaan arrimaha talo-bixinta, daawooyinka, caafimaadka, iyo fayo-qabka.

Waxyaabaha muhiimka ah ee loo sheego kalkaaliyaha:

Waa muhiim inaad la xiriirto kalkaaliyaha dugsiga. Buuxi [Foomka Caafimaadka ee Sannadlaha ah](#) ee lifaaqan oo ku qor macluumaad kasta oo aad awooddo, si kalkaaliyaha ugu diyaargarooobo inuu daryeelo ilmahaaga. Macluumaadka aad bixisid waa qarsoodi, kalkaaliyaha dugsigyeed oo keliya ayaana siin doona shakhsiyaadka u baahan inay ogaadaan si loo ilaaliyo badqabka ilmahaaga. Bixi habka aad doorbido in laguula soo xiriiro. Fadlan soo raaci macluumaadka xiriirka ee degdegga ah ee loogu talagalay wakhtiyada aan lagu heli karin. Marka ay jirto xaalad degdeg ah oo gargaar loo baahan yahay oo aan lagaa heli karin macluumaadka xiriirka ee degdegga ah, bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa lala xiriiri doonaa iyo haddii loo baahdo 911 (adeegyada gurmadka degdegga ah) ayaa la wici doonaa.

Haddii ay jiraan wax xaddidaado cunto ah, ama caaddo dhaqameedyo ah oo wax ka beddeli doona qaabka kalkaaliyaha dugsigaagu u daryeeli lahaa ilmahaaga, bixi macluumaadkaas, iyo sidoo kale waxa uu doorbidi karo ilmahaaga.

Su'aalaha caadiga ah qaarkood:

Goorma ayay tahay inaan dhakhtarka booqdo, beddelka kalkaaliyaha dugsiga? Haddii ilmahaagu xannuunsado ama dhaawacmo inta lagu gudajiro maalinta dugsigu jiro, kalkaaliyaha dugsiga ayaa samayn kara qiimayn si loo go'aamiyo in daryeel caafimaad oo dheeraad ah loo baahan yahay; si kastaba ha ahaatee, ha u dirin ilmahaaga buka ama dhaawacan dugsiga si loogu sameeyo qiimeynta. Haddii aad shaki qabto, wac kalkaaliyaha dugsigaaga: (207-_____)

Goorma ayuu ilmahaagu tahay inuu guriga joogo? Guud ahaan, carruurta waxay joogaan guriga markay qandhan yihiin, ama qandho, matag, ama shuban uu ku dhaco 24-kii saacadood ee u dambeeyay.

Goorma ayuu ilmahaagu ku soo laaban karaa dugsiga xannuunka kadib? Waxaa jira habraacyo kala duwan iyadoo ku xiran xannuunka, markaas fadlan wac kalkaaliyaha dugsigaaga si aad u hesho wixii macluumaad ah. Inta badan marka ay jiraan xannuunada caadiga ah, ilmahaagu waa inuu guriga joogo ilaa inta ay astaamuhu ka bogsanayaan, ilmahaaguna uu ka caafimaadayo oo uu qandho la'aan yahay 24 saacadood iyadoo aan la isticmaalin xannuun-baa'bi'iyeyaal. Qandhadu waa heerkulka gaaraya 100.4°F (38°C) ama wixii ka sarreeya.

Xafiiska Caafimaadka ee Dugsigaaga ayaa ku Soo Dhawaynayo!

Ilmahaygu wuxuu aaday dhakhtarka waana la soo tallaalay. Ma tahay inaan mar kale aadno? Hal ballan ka badan ayaa loo baahan karaa si loo wada qaato tallaalada iyadoo lagu salaynayo tallaalada ilmahaagu u baahan yahay, taasina waa caadi.

Help Me Grow (Iga Caawin Inaan Karo) waa dhigaalo la soo uruuriyay oo loogu talagalay qoysaska.

<https://www.maine.gov/dhhs/ocfs/support-for-families/child-development>

Waa maxay geedi-socodka diiwaangelinta ee MaineCare? Wac 211 si lagu caawiyo. Si aad wax badan uga ogaato MaineCare booqo: <https://www.maine.gov/dhhs/ofi/programs-services/health-care-assistance>.

Sideen ayaan u helaa dhakhtar, dhakhtarka ilkaha, ama bixiyaha daryeelka caafimaadka maskaxda? Wac 211 si lagu caawiyo. Haddii aad leedahay caymis caafimaad, shirkadda caymiskaaga ayaa kula socodsiin karta dhakhaatiirta ku jira shabakadda. Kalkaaliyaha dugsigaaga ayaa laga yaabaa in uu garanayo daryeel-bixiyeyaasha deegaanka, kuwa laga helo aaggaaga, ee aqbala bukaanada cusub! Halkan waxaa ku jira dhowr agab oo ku caawin kara: <https://mainehealth.findhelp.com/> ama <https://northernlighthealth.org/Find-Help>

Haddii adeeg turjumaad loo baahan yahay, la xiriir maamulka dugsiga si ay kuugu xiraan Qorshaha Helitaanka Luuqadda ee degmada.