



Somalisk

Khidmada caafimaadka iskuulka

Sundhedstjenestens tilbud i skolen

www.sundhedstjenesten-egedal.dk

Khidmada caafimaadka ee iskuulka

Iskuulada kamuunka Egedal kormeeraaha caafimaad wuxuu xidhiidh la leeyahay ardayda, oo waxaa ka dhaxaysa wadshaqayn arday walba ah, waalidkiisa iyo macalimiinta, hadii ay jirto baahi ah in si dheeraad ah loo baaro ardayga ama loola taliyo. Dhibaatooyinka badanaa la xidhiidha koritaanka iyo horumarka ilmaha, waxaa lagu xali karaa wadashaqaynta ka dhaxaysa kormeeraha caafimaad, waalidka, ardayga iyo macalimiinta.

Kormeeraha caafimaad wuxuu qayb ka yahay in ilmahu uu koritaan iyo barbaarida caafimaad leh inuu helo, mustaqbalkiisa danmbe markuu qof wayn noqdo.

Waa kuma kormeeraha caafimaad?

Kormeeraha caafimaad waxaa uu leeyahay aqoonta kalkaalinta caafimaad, waxaana usii dheer khibrad uu u leeyahay arimaha dhalaanka, oo wuxuu qaataa waxbarasho sare oo qaadata 1,5 sanno, taasoo uu ku tahususoo caafimaadka guud ee dhalaanka iyo qoyska.

Kormeeraha caafimaad inta badan wuxuu ka shaqeeya iskuulada degmada wuxuuna la shaqeeya caruurta yaryar iyo ardayda iskuulka. Kormeeraha caafimaad sdoo kale waa la taliye ka shaqeeya xarumaha caruurta lagu hayo.

Kormeeraha caafimaad waxa ay wadashaqayn ka dhaxaysa qaybaha kale ee kala duwan sida macalimiinta, dhakhaatiirta, shaqaalaha kamuunka, macalimiinta hadalka. Sidoo kale mar walbaa waxaa wadashaqayn ka dhexaysaa qoyska,

kormeeraha caafimaad waxaa saaran waajib ah inuu ilaaliyo sirta qoyska, inuu gudbiyo wuxuu la kumo iyo inuu diyaariyo joornaal.

Fasalada qaabilaada

Ardayda bilowda fasalada qaabilaada, waxay helaan booqashada koormeeraha caafimaad halkaas oo lagu cabiro aragooda, maqalkooda iyo la cabiro miisaankooda.

Baaritaanka lagu sameeya caruurta fasalada bilowga ah

Fasalada waxaa loo casuumaa guruub guruub, halkaasoo lagu baaro jirka ilmaha, baaritaankana waxaa sameeya kormeeraha caafimaad iyo macalinka fasalka.

Marka baaritaankaas la sameeya, arday waxaa loogu yeeraa si gooni ah, isaga iyo waalidkiis halkaasoo lala sameeyo wadahal, laguna baaro. Halkaas ayaa waxaa lagu qiimeeyaa caafimaadka guud ee ilmaha, iyo hadii ay jiraan wax dhib ku keeni karo koritanka iyo waxbarashada ilmaha(sida araga, dherarka iyo culayska, araga midabada iyo maqalka oo la baaro)

Fasalka 1: Waxaa lala yeesha wadahal isaga iyo waalidka, waxaana laga baaraa(araga, dherarka iyo culayska)

Faslaka 2: Waxaa la siiyaa laba cashar oo ku saabsan caafimaadka.

Fasalka 3: Ardayda waxaa lala yeeshaa wadahal, waxaana la baa ra(aaragooda, dheraka iyo culayska)

Fasalka 4: Ardayda waxaa la siiyaa laba xisadooda, oo la xidhiidha caafimaadka caruurta

Fasalka 5: Ardayda waxay helaan baaritaan caafimaad(sida dheraka iyo culayska), waxaana lala baaraa 3-4 arday oo la fasal ah

Fasalka 6: Waxaa lala yeesha wadahal, waxaana laga baaraa(araga, dherarka iyo culayska)

Fasalka 7: Ardayda waxaa la siiyaa laba xisadooda, oo la xidhiidha caafimaadka caruurta iyo nashaadaad caafimaad

Fasalka 8: Tijaabo caafimaad:

Ardayda waxaa la siiyaa tijaabo caafimaad, oo soconaysa qiyaastii 2 saac, tijaabada caafimaad waxaa lagu qabtaa fasalka dhexdiisa, halkaasoo ardaydu ay sameeyaa waxyaabo kala duwa oo caafimaadkooda la xidhiidha, waxaana la siinayaa fursada ah inay qiimeeyaan xaaladooda caafimad, iyagoo samaynaya layliyo kala duwan, islamarkaana xiiso leh.

Fasalka 9: Ardayda waxaa helaan baadhitaan caafimaad iyo qiyaastii labo xiso oo caafimaadka la xidhiidha, sidoo kale waxaa lala yeeshaa wadahal. Baadhitaanka waxaa sameeya kormeeraha caafimaad, halkaasoo lagu qiimeeyo xaalada guud ee caafimadkooda, waxaana laga baaraa waxyaabo badan oo ahmiyad noloshooda soo socota, waxbarashadooda iyo shaqadaba, sida in laga baaro(araga, dherarka, maqalka iyo araga midabada)

Caruurta baahida goonida ah leh

Waxaa la siiyaa baaritaan iyo la talin dheeraad ah, hadba baahida jirta. Caruurta waxaa qiimeeya kormeeraha caafimaad, ama haduu ardaygu isagu sheego dhibka haya, ama xaga waalidka iyo macalimiinta ay ka timaado warbixin xaalada ilmaha.

Kormeeraha caafimaad waxaa laga xidhiidhi karaa taleefon nr. 7259 6720.



Kamuunka Egedal
Sundhedstjenesten
Dronning Dagmars Vej 200,
3650 Ølstykke