# Kadib markay dhacdo dhacdo xannuun badan .....
# Macluumaadka loogu talagalay jaaliyadaha, waalidiinta & xannaaneeyayaasha

Australian Red Cross waxay dhinac taagan tahay dhammaan jaaliyadaha xaalada masiibada iyo xannuunkaba. Tobonaanka kun ee sanno ee aan taageeraynay bulshooyinka si ay uga bogsadaan ama xannuunka ula qabsadaan, waxaanu si xooggan uga warqabnaa saameynta ay masiibooyinku ku leeyihiin saaxiibada, qoysaska iyo jaaliyadaha. Dadka iyo gaar ahaan carruurta waxay dareemi karaan u nuglaan ka badan, welwel ama cabsi ka dib dhacdooyinkaan. Macluumaadkan waxaa laga yaabaa inuu caawiyo. [1]

## Tani ma falcelin guud baa?

Waa wax guud inaad dareento ka xumaan. Waa muhiim inaad kala hadashid dadkaad ku kalsoon tahay sidaad dareemeysid, oo aad aad nafsadaada uga taxadartid. Garoowso inaad soo martay dhacdo xannuun badan oo ogoow sidaad dareemaysid. Iskuday inaad heshid hurdo wanaagsan iyo nasasho, cun cunto wanaagsan iskuna day inaad wakhti u sameysid waxyaalaha dareen ammaan leh ku gelinaya.

Saameynta ay ku saameyso dhacdo xannuun badan waxay saameyn kartaa jirkeena, maskaxdeena iyo xiriirkeenaba. Iyadoo dadka qaarkii ay maraan falcelino badan, waa muhiim inaad xasuusato in dadka badidiisu ay uga bogsadaan si wanaagsan dhacdooyinka xannuunka badan ilaa wakhti iyagoo caawimaad ka helaya qoyskooda, saaxiibadood iyo jaaliyadooda.

Qaar ka mid ah saameynta jireed dhibka laga yaabo inaad marto waxaa ka mid ah:

- Dhib kala kulanka hurdada
- Muruqyada oo ku kacsan
- Sii xumaanshaha xaaladahaaga hore u jiray ( sida lafa xannuunka ama neefta)
- Madax xannuun iyo lalabo
- Dareen nasasho la'aan ah
- Dhib kala kulmida inaad dareenkaaga oo dhan siiso ama xaliso Dhibaatooyinka
- Dareemida dareemo fara badan, sida xanaaq, mururqo, cabsi, caawimaad darro iyo dambiilenimo

Kuwani waa falcelinada guud ee noocyada dhibka masiibooyinku sababaan. Dadka badidiisu, saameyntaan wakhti ka dib ayey ku baaba'aysaa laakiinse haddii ay weli jiraan 4-6 toddobaad dhacdada ka dib waa muhiim inaad caawimaad raadsato.

## Warka ma daawadaa?

Inta lagu jiro iyo ka dib dhacdo xannuun badan, waa wax dabiici ah inaad doonto helida macluumaad badan ilaa intii suurtagal ah.

Si kastaba ha ahaatee, waa wax siman inaad hubiso inaad helayso macluumaadka aad u baahan tahay adigoon si saa'id ah ugu bandhigin nafsadaada saameyn waxyeelo badan oo ah si celcelis ah u arkida ama maqlida macluumaad dhib badan. Dad badan, warbaahinta faraha badan waxay ku kordhin kartaa dareenka xannuunka.

Yareynta xiriirka muuqaalada dhibka ku xasuusinaya ama xannuunka badan iyo codadka waa u muhiim gaar ahaan carruurta.

Qaar ka mid ah tallooyinka aad ku xaddideyso xiriirka maqal iyo arag ee warbaahinta xannuunka badan waxaa ka mid ah:

- Fiidyowga iyo sawirada filimka ah gaar ahaan waxay noqonayaan kuwo xannuun badan
- Ha u daawan sawirada xannuunka badan si ku noqnoqosho leh
- Isticmaal ilaha warka ee aad looga yaabo inay ku siiyaan macluumaadkaad u baahan tahay, intii aad kaheli lahayd ilo ku celcelinaya sawiro ama sheekooyin xannuun badan
- Waxaa laga yaabaa in carruurtu ay si khalad ah u fahamto macluumaadka ay ku daawadaan warbaahinta. Kala hadal carruurtaada macluumaadka ay ku arkeen warka kuna caawi u sharxida macluumaadka ay maqleen si ku haboon da'dooda.

[1] Note that this is adapted from our Emergency Program.

## Sidee baan u caawin karaa qoyskayga iyo saaxiibaday?

Dhacdooyinka xannuunka badan waxaad dareemi kartaa inay kaa xoog badanayaan, ka sokow badnaanta saameynta, dadka badidiisu si fiican ayey uga bogsadaan masiibada iyagoo helaya taageerada saaxiibadood, qoysaskooda, dadkay yaqaanaan iyo deriskooda.

Markaad dooneysid inaad caawiso dadkaad jeceshahay, dadka qaarkii ma hubaan sida u wanaagsan ee ay u caawin lahaayeen, waxayna ka welwelaan inay sameeyaan wax khaldan. Waxaa jira waxyaalo sahlan oo aad sameyn kartid si aad u taageertid saaxiibadaa iyo xubnaha qoyskaaga.

- Wakhti la qaado saaxiibadaa iyo qoyskaaga.
- Taageero sii oo dhageyso.
- U dulqaado dadka wax saameeyeen.
- Sii dadka wakhti, nafiska meel iyo dulqaadka ay u baahan yihiin.
- Ha ka cabsan inaad dadka weydiiso sidii aad u caawin lahayd.

## Sidee baan nafsadeyda u dhowri karaa?

Ka caawinta iyo taageerida kuwa kale dhacdooyinka xannuunka badan, sida masiibooyinka iyada laftigeeda baa xannuun badan.
Jaaliyadaha, dadka iskaa ku shaqeeya, saaxiibada iyo xubnaha qoyska caawinaya kuwa ay saameysay masiibadu  sidoo kale waxay u baahan yihiin inay nafsadooda ka taxadaraan.

Tallooyinka qaarkood:

- Si fiican u naso.
- Ilaali cuntaada iyo caafimaadka jirkaaga.
- Ilaali xiriirkaaga qoys. La hadal dadka kuu dhow oo aqbal ama weydiiso caawimadooda haddii ay adiga iyo carruurtaada idin caawineyso.
- Samee waxyaalaha kaa farxinaya. Ilaa inta suurtagalka ah, ka qayb qaado nashaadka iyo waxyaalaha aad xiiseyso dareenka fiican ku siinaya.
- Ku xirnow jaaliyadaada, deriskaaga iyo kooxaha kale. Ha noqon qof dadka ka soocan, shakhsi ahaan ama qoys ahaan.

## Maxaan u sheegaa carruurta?

Waa wax guud in waalidiintu ka welwelaan carruurtooda ka dib dhacdo xannuun badan. Waalidka badidiisu waxay ka welwelaan in dabeecadaha carruurtoodu ay muujinayaan ay yihiin kuwo guud ahaan la dareemo, iyo sida ugu fiican ee ay u taageeri karaan.

Iyadoo falcelino fara badan oo carruurta ahi ay yihiin kuwo guud, saadaaliyaha ugu xoogga badan ee sida carruurtu ay boqsanayaan waa sida dadka waa weyn ee noloshooda muhiimka ku ah ay u bogsadaan, saa daraadeed waa muhiim in waalidiintu nafsadooda ilaaliyaan. Uga feker ahaan ku xirida ogsijiinta afka markaad diyaarad saaran tahay – waa inaad nafsadaada ilaalisaa marka koowaad si aad u caawiso dadka kale.

Xaggan hoose waxaa ah waxoogaa tusaale ah ee laga yaabo inay carruurtu uga falceliyaan dhacdada xannuunka badan.

**Falcelinada: Ilmaha dhashay ilaa 5 sanno jir -** qaar ka mid ah falcelinada guud:

- ku noqoshada dabeecadihii hore sida suul jaqida,
- sariir ku kaadinta ama muqdiga ka baqida
- dhibka hurdada oo ay ku jirto cabsi habeenaad
- isbedelada qaababka wax cunnida iyo caadada cunto cunida
- dhibka kala maqnaanta, oo aan dooneynin inay kali ahaadaan
- si sahal ah u yaabida, digtoonaan dheeraad ah ama firfircooni saa'id ah
- dabeecadaha dhibka leh
- ku dhigida waxyaalaha ama dadka uu yaqaan
- dareemida ammaan darro ama cabsida inay dhacdo dhib leh inay mar labaad dhacdo
- ilaawida xirfadaha cusub, dhaqanka fiican ama sidii uu nafsadiisa u daryeeli lahaa
- muuqaal ka wejiga oo cabsi leh
- ooyaya, taahaya ama qaylinaya.

**Falcelinada: 6 ilaa 11 sanno - waxaa laga yaabaa inay maraan mid kasta oo ka mid ah falcelinadaa hore, laakiinse waxaa laga yaabaa inay sidoo kale:**

- ay niyad jabaan, walbahaaraan, edeb daraadaan, ay gardaroodaan
- si sahal ah looga xannaajo ama ay xanaaq bataan
- dagaalo ay bilaabaan
- ay xanaaq isla soo bood ah yeeshaan
- ay degaan, oo lacala ay noqdaan mid ka go'a dadka oo ka soocan saaxiibada iyo qoyska
- dareemaya inuu dembiile yahay
- dareemayo kabuubyo dareen maskaxeed ahaan
- ka cabanaya dhibaatooyin jireed oo aan asal lahayn
- u dhaqmida sida ilmo ka yar
- inuu noqdo firfircooni badan ama firfircooni saa'iid ah
- ku dhibtoodka inuu dareen siiyo , dhageysto oo xasuusto wax
- aan shaqada dugsiga si fiican u sameyn.

**falcelinada: 12 ilaa 18 sanno – waxaa laga yaabaa inay maraan falcelinadii hore, laakiinse waxaa laga yaabaa inay sidoo kale inay:**

- dareemaan dembiilenimo ku saabsan dhacdada ama inaysan awoodin wax badan oo qaybtaan intii ay dhacdadaasi socotay
- niyad jabaan
- noqdaan ficilkooda ka badbadiya ama si badan ugu lug yeesha
- iska soocaan qoyska iyo/ama kooxaha jiilkooda ah
- iska dhawraan waxa xasuusinaya dhacdada
- lahaadaan xusuuso, qarow ama dhib ka qabsato hurdada
- dib uga noqdaan heerarkii nafsadooda ay ku daryeeli lahaayeen
- wax badan cunnaan/wax ka yar intii la rabay
- dhib ku qabaan shaqada ama dugsiga
- la halgamaan qoyska iyo xiriirada jiilkooda
- muujiya dabeecad bulshada ka soo horjeeda (sida noqoshada midaan xushmad lahayn ama wax burburiya)
- khataro galaan ama si khatar ah u dhaqmaan

**Falcelinada: 18 ilaa 25 sanno – sida kore, laakiinse falcelino kale waxaa ka mid noqonaya:**

- ka dareemaan dareen xoogan oo masuuliyadeed dhaawaca kuwaad jeceshahay iyo waxyeelada hantida
- heerarka walbahaarka oo kordha ka go'naanta shaqo ama waxbarasho awgeed
- dhib kala kulmida waxyaalaha caadiga sameyntooda mar labaad iyo maareynta hawlaha hore 'caadiga' u ahaa.
- caajisnimo ama daneyn la'aan
- xanaaq ama ka xanaajinta madax bannaanida ka luntay ama arimaha gaarka ah
- su'aalida ujeedadooda nololeed
- dhib kala kulmida kala horumarinta iyo/ama maareynta shaqo, waxbarasho iyo baahiyaha bulshadeed.

Dadka waa weyn ee da'da yar waxay yeelan doonaan xiriiradooda ka baxsan qoyskooda dhow oo ah inay kobciyaan. Qaarkood waxaa laga yaabaa inay noqdaan waalid nafsadoodu. Waxaa laga yaabaa inay leeyihiin masuuliyad lacageed, goob shaqo ama mid kale. Dhammaan carruurta iyo dadka dhalinyarada ah ,  iyadoon loo eegaynin da'dooda, waxay u baahan yihiin inay sameeyaan tusaalayaal wanaagsan oo isku haleyn leh, khaas ahaan, marka nolosha hakad galo. Hubi inay leeyihiin dad da'dooda ah oo ay u tegi karaan haddii ay u baahan yihiin taageero dheeraad ah.

## Sidee baan u caawin karaa carruurteydu si ay ula qabsadaan?

Ka dib markay dhacaan dhacdooyin xannuun leh waalidku waxay doonayaan inay taageeraan carruurtooda siday uga jawaabaan dhacdooyinka ama u maareeyaan. Halkan waxaa ah qaar ka mid ah tallooyinka.

### Waxa laga yaabo inuu aad u caawinayo:

- hubi inaad nafsadaada ilaalisid
- dhageyso waxay leeyihiin. Ka jawaab su'aalahan
- ka caawi carruurtu inay fahmaan wixii dhacay. Ahow daacad. Isticmaal macluumaad ku saleysan xaqiiq, oo aan ahayn kutiri kuteen ama rajo
- uga caqli celi mustaqbalka
- carruurtu dib ha ugu lug yeeshaan masuuliyada iyo hawl maalmeedka isla markay mar labaad la qabsadaan
- iskuday inaad ilaalisid wixii caadi ah loo sameyn jiray (akhrinta hurdada ka hor, wada casheynta, TV wada daawashada)
- dhiirigeli ciyaarta iyo madadaalada
- wakhti u samee qoysku inuu wada joogo kuna raaxeysa wada jirkiina. Qosol
- u furfurnow fekerkaaga iyo dareenkaaga. Carruurtu way ka warqabi doonaan si kastaba ha ahaatee
- ogolow in dareenka la wadaago qoyska dhexdiisa laakiinse si aan dareenku idiinka qaalib noqonin
- carruurtu ha ooyaan, ha ku agjoogaan ama guriga,isku dhega ama jir ahaan isu dhowaada
- u mahadceli oo ammaan carruurta markii ay ku haboon tahay.

### Waxa caawintiisu yar tahay inaad ka:

- dalbato inay carruurtu noqdaan kuwo dhiiran oo adadag
- fisho inay si dhakhsa ah 'uga bogsoodaan'
- fisho inay masuuliyadeeda qaadaan si ka baxsan awoodooda
- xanaaqdo haddii ay muujiyaan dareen xooggan
- khasabto inay sheegaan sheekooyinkooda  ama baaraan faahfaahin shakhsiyeed
- sameynta ballamo aadan awoodin inaad ilaaliso
- wax daboosho – iskuday inaad dareenka si furan aad u sharaxdo, adoon carruurta wareerin
- iska yeelyeesho inaad fiican tahay

**Wakaaladahan waxaa laga yaabaa inay awoodaan bixinta dheeraad haddii ay kaa heysato dhibaato la qabsiga ka dib markay dhacdo dhacdadaan xannuunka leh:**

La xiriir dhakhtarkaaga xaafada /GP

Ka taleefangaree Lifeline  13 11 14

Ka taleefangaree Beyondblue  1300 22 4636

Ka taleefangaree Kids Helpline  1800 551 800

**Haddii aad dooneysid macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ilaha macluumaadka ee Laanqeyrta Cas ee Australia booqo** www.redcross.org.au/aftertheemergency ama la xiriir 1800 RED CROSS (733 276) ama iimeyl contactus@redcross.org.au

the power of humanity
AUSTRALIAN RED CROSS