

QALAD U ISTICMAALIDA DAROOGADA WADAHALAKA TOOLKIT



WADAHADALKA KU BILOW QALAD U ISTICMAALIDA DAROOGADA.

Da'yar badan ayaa qaata daroogada si ay u tijaabiyaan, wakhti wanaagsan ugu qaataan, ama xataa si ay cudur iskaga daweeyaan. Nasiib darro, maandooriyaha lagu madadaasho sida xashiishada, kookaayiinta, ama xataa dawooyinka la isku qoro sida xanuun jabiyaha ayaa lala qabsan karaa oo khatar noqon kara ama Qofka yar, ayaa maandooriyahu sameyn xun u keeni karaan koritaanka maskaxdiisa kuwaas oo keeni kara cuduro maskaxda iyo jidhkaba. **INAAD QOF AAD KU KALSOON TAHAY OO KALIYA LALA HADLO ayaa ah hab fudud ka bilow inaad fahanto waxa kugu dhacaaya iyo inaad hesho caawimada aad u baahan tahay.** Haddii aad ka walaacsan tahay isticmaalka khamradaada ayay hadda tahay xiligii wax laga qabanaayey –ka hor inta aanay habsan noqon. Marba marka ay ka sii dheeraato xiliga aad rabto inaad arinka wax ka qabato, ayay ka sii badanaysaa caaqiibada fog ee ku soo gaadhi doonta, ama khatarta ay dhibaato kugu soo gaadhayso.

CALAAMADAHA DIGNIINTU EE QALAD U ISTICMAALID DAQOOGADA WAA Xataa haddii uu saaxiibkaa qaato maandooriye la mid ah, ama daawo uu dhakhtar kuu soo qorey, ayaa la qabsigu uu yahay dhibaato xun. Marba marka ay ka horeyso xiliga aad ogaato calaamadhaa la qabsiga, ayay ka sii dhib yaraanaysaa in aad hesho daaweyn **haddii aad xataa dhowr ka mid ah haa ku jawaabto ayay wanaagsan tahay in lala hadlo qof.**

- | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|---|---------------------------|--------------------------|---|
| <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO | // Miyaan leeyahay taariikhda qoyska oo ku saban isticmaalka mukhaadaraadka? | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO | // Miyaan u baahanay inaan cuno maandooriye si aan, wax farxadleh u sameeyo, ugu raaxeysto ama caadi ugu dareemo? |
| <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO | // Miyaan lahaa xasuusta oo isku dardarsanta, suuxdin, ama inay igu adag tahay inaan wax ahmiyad siiyo? | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO | // Miyaad wax ka badan la murmaayey qoyska iyo asxaabta? |
| <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO | // Miyaan lahaa xusuusta oo kaa guurta, suuxdin, ama dhibaato kaa haysata inaad wax ahmiyad saarto? | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO | // Miyaan u baahanahay inaan maandooriye ka badan qaato si aan ugu dareemo mirqaan ama sakhrad |
| <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO | // Aad joojisay waxyaalaha aad xiiseyn jirtay inaad qabato? | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO | // Miyaan u baahanahay inaan daws qaato si aan maalintii u shaqqo? |

SIDA LOO HELO QOFKA SAXDA AH EE LALA HADLAAYO.

Si kasta ha ahaato sidaad cidlo ama kali u dareemayso waxa mar kasta jira qof aad diyaar ah oo rabba inuu ku caawiyo. Haddii aanad diyaar u aheyn inaad ka hadasho waxyaalaha qaladka loo isticmaalo, ayay taasi wax dhibleh aheyn. Ku bilow inaad u sheegto qof aad aaminsan oo aan ogtahay inuu si wanaagsan kuu dhageysan doono.

Qofka saxda ah ma aha inuu khibrad shakhsi ah u leeyahay isticmaalka mukhaadaraadka— isaga ama iyadu waxa kaliya ee ay u baahan tahay inay u qaadato adiga fikirkaaga, dareenkaaga, iyo walaaca iyo inay kaa caawiyaan sidii aad u qaadi laheyd talaabda xigta.

QOFKA AAD KU KALSOON TAHAY WAXA UU NOQON KARAA

QOF QOYSKA

LA TALIYAHA DUGSIGA

MACALIN

HOGAAMIYE KINIISAD

TABOBARE

SAAXIIB

SID LOO BILAABO WADA HADALKA Ma jirto hab saxsan ama hab qaldan oo qof loogu sheego inuu leeyahay dhibaato isticmaalka mukhaadaraadka. Laakiin waxa jira talaabooyin aad qaadi karto si aad wadahadalka ugu dhib yareyso inuu bilaabmo oo uu uga hufnaado.

ZHEL GOOB IYO WAKHTI KU HABOON Taasi waxa ay noqon kartaa maqaaxi, dugsi, guri ama meel kale oo aad gaar ku ahaan kartaan oo aan qashqashaad laheyn

QORSHEE WAXA AAD RABTO INAAD TIDHAAHDO

Qor sida aad dareemeyso ama hadalka ku sii tababaro muraayad horteed.

U DIYAAR GAROW SU'AALAH. Qofka aad la hadlayso ayaa laga yaabaa inuu rabbo macluumaad dheeraad ah oo ku sabsan xaaladaada. Daacad ahow oo waxa ugu badan ee aad awoodo la wadaag waxaad dareemi nafis

HADALKA HA DADAJIN Macduucan ayaa laga yaabaa inuu ku weyn yahay qofka aad la hadleyso sidaas darteed sii wakhti ay ku dhageystaan waxa aad sheegeyso.

HA ISKU DAYIN INAAD DHIBAATOYINKA HAL MAR WADDA XALISO Xasuusnow, tani waa bilowga nidaamka oo kaliya.

DHIIRANOW. Waxa ay u baahan tahay dhiiranaa in qof kale loo sheego inaad leedahay dhibaatooyinka isticmaalka mukhaadaraadka ama la qabsiga.

WAXAAD ODHAN KARTO

“Waxaa u maleynayaa in isticmaalka mukhaadaraadka uu yahay mid aanan maareyn kareyn, mana garanaayo wax aan sameeyo.”

“Tani waa ay igu adagtahay inaan ka hadlo laakiin waxaan u maleynaya inaan leeyahay qabatinka khamrada.”

“Waxaan ka warwarsanahey isticmaalka mukhaadaraadka inuu ka sii xumaanaayo.”

“Maalintii waxba ma qaban karro daroogada la'aanteed Waxa laga yaabaa inaan caawimo u baahanahey.”

WAXA LA SAMEYNAAYO WADA HADALKA KA DIB. Waxaan rajeynayaa inaad wada hadalka ka dib ad dareento nafis iyadoo aan rajeynaayo. Hubi in ay arimuhu dhinac wanaagsan kuugu socdaan, xataa haddii ay ku hayaan dareemo qoomameyn iyo shaleyn ahi.

1

La sii xidhiidh qofka aad ku kalsoontey oo ku wargali isaga ama iyada kolba sida aad dareemeyso.

2

Haddii aan wad hadalka koowaad u dhicin sidii aad rajeynaysay, **ha ka warwarin hana joojin.** Isku dey inaad hesho qof kale oo aad ku kalsoontey oo noqon kara caawimo ka wanaagsan.

3

Sameey doorshooyinka nolosha ee caafimaadka wata sida cuntada jimicsiga, iyo hurdada.

4

Haddii aad diyaar tahay inaad qaado talaabada xigta si aad ugu hesho cudur sheegis iyo daaweyn **la hadalxirfadleyaasha waxyaalaha qaladka loo isticmaalo ama urur.**

Soo booqo JustTellOne.org ama wac 716.245.6JT1 si aad u hesho adeega laga heli karro meesha aad degan tahay.



Just Tell ONE.org