

SIBTEMBAR 2021

Dib-ugu-noqoshada Dugsiga... Ku-salaysan Caafimaadka Dhimirka

Dib ayaan ugu noqonaynaa dugsigii mar labaad oo rajadu waxay tahay sannad caadi ah oo kale. Inkasta oo xaaladdu u egtahay caadi, weli waa waqti kala-guur ah. Ardaydu waxay ku noqon doonaan xidhashadii maaskaraha waqti dheer, waxay saaxiibbadoodu mar kale u arki doonaan si fool-ka-fool ah, oo waxay dib ula qabsan doonaa fadhiisiga fasalka muddo dheer. Isbeddelku waa ku adag yahay qof kasta, xataa haddii ay wanaagga tahay oo waxa laga yaabaa inay saamayso caafimaadka dhimirka. Bishan waxaan ka hadli doonaa sida aan u taageeri lahayn adiga iyo ardaydeena xoogaa talooyin ku-noqosho dugsi ah iyo ku soo dhawaynta adeegyada caafimaadka dhimirka ee ku salaysan dugsi.



Talooyinka Dib-ugu-noqoshada Dugsiga

- Naftaada daryeel! Waxaad si fiican ugu diyaarsanaan doontaa inaad caawiso ardaygaaga haddii aad dareemayso dareen fiican.
- Bilow hirgelinta qayb ka mid ah jadwalka la saadaalin karo ee maalintooda, sida, waqti toositaan oo joogto ah si maankooda iyo jirkooda looga caawiyo inay la qabsadaan hab-dhismeedka iyo qaab-dhismeedka dugsi bixin doono.
- U xaqiiji in mid kasta oo ka mid ah dareenkiisu uu WANAAGSAN yahay oo uuna sax yahay. Waa wax caadi ah in la dareemo cabsi ama hubanti la'aan iyo sidoo kale xamaasad ama deganaansho.
- Haddii aad ogaato in dhallintaadu u muuqdaan kuwo welwelsan, gaar ahaan xagga dugsi, waxaad xusuusin kartaa inaad iyaga u joogto haddii ay kuu baahdaan, laakiin sidoo kale sii meel bannaan oo ay kaligood ku xalliyaan.
- Sii amaan dheeraad ah iyo odhaahyo sax ah ama xusuusi sida wanaagsan ee ay u maareeyeen isbeddelkii hore.
- Kala hadal Covid-19 iyo xeerarka badbaadada ee ay raaci doonaan. Kala hadal faa'iidooyinka raacitaanka tilmaamahan sida, daryeelka dadka kale - halkii aad xoogga saari lahayd halista.
- Haddii welwelku sii jiro, hoos ka akhri oo ka fikir inaad ka qayb gasho adeegyada Caafimaadka Maskaxda ee Ku-salaysan Dugsiga.



Waa maxay SBMH?

Caafimaadka Dhimirka ee Dugsiga Ku-salaysan (SBMH) ayaa ku bilaabmay hindise ah in si wanaagsan loo siiyo dhallinta adeegyada caafimaadka dhimirka. Minnesota waxay sharci u samaysay Caafimaadka Dhimirka ee Isku-xiran, sida inta badan loo tixraaco, in dugsiyadu ku daraan dhakhaatiirta caafimaadka dhimirka iyo xirfadlayaasha gudaha dhismahooda. Fikradda ayaa ah in la yareeyo caqabadaha hortaagan helitaanka daryeelka caafimaadka dhimirka ee habboon ee dhallinyarada si loo wanaajiyo awooddooda caafimaad iyo diyaar u ah inay wax bartaan. Maanta, waa tan inta dhallinyaro ah ee hesho adeegyada caafimaadka dhimirka. Xarumo caafimaad iyo adeeg bixiyayaal kala duwan ayaa bixiya adeegyada SBMH ee Minnesota oo dhan. Dadka la isku daray waxay u adeegaan Degmooyinka Robbinsdale/Intermediate 287/Osseo/Anoka-Hennepin.

Maxaa Sameeya Gudbin Wanaagsan?

Arday kasta oo leh dhibaato caafimaad oo dhimir oo dhigta mid ka mid ah dugsiyada ka-qaybgalaya, ayaa aad ugu habboon barnaamijkan. Waxaan u adeegnaa walaacyo badan oo dareen iyo dabecadeed. Ardayda badanaa waa la aqoonsadaa marka ay bilaabaan inay la halgamaan ka shaqaynta dhinacyo kala duwan iyo marar badan - tani waxay ka jirtaa dugsiyada. Ardayda la kulma isbeddelka lama filaanka ah ee darajooyinka, isbeddellada niyadda caadiga ah, ka-boodidda fasallada iyo ka-fogaanshaha maaddooyinka qaarkood ayaa dhammaantood u sharraxan SBMH.



Siday u shaqaysaa?

Kuwa soo socdaa waa hannaanka laga bilaabo aqoonsiga ilaa bilowga adeegyada:

- Ardaydeenna badankood waxaa aqoonsada shaqaalaha dugsiyada sida la-taliyayaasha hagista, shaqaalaha bulshada ama macallimiinta. Si kastaba ha ahaatee, qof walba wuu aqoonsan karaa oo wuu soo gudbin karaa arday. Haddii aad tahay waalid/mas'uul ka yaabban barnaamijkan - habka ugu fudud ee aad kula xiriir karto - waa inaad la hadasho shaqaalaha bulshada ee dugsiyada ardaygaaga ama la-taliyaha hagaha. Waxa kale oo aad toos nooga soo wici kartaa lambarkan 651.774.0011. si aad ugu gudbisno ardaygaaga. Kooxdayada Helitaanka Bartamaha ayaa soo ururin doonta macluumaadkaaga, jadwal u samayn doonta qaadista, oo soo diri doona waraaqaha si ay u dhammaystiraan kahor ballanta.
- Tallaabada xigta waa in ardayga iyo waalidka/mas'uulka ay la kulmaan daaweeyaha si loo dhammaystiro qiimeyn dhammaystiran iyo qorshe daaweyn. Tani waxay u oggolaanaysaa ardayga iyo daaweeyaha inay is bartaan. Xiriir daaweyn oo wanaagsan ayaa muhiim u ah guusha.
- Marka qorshaha daaweynta iyo qiimaynta la sameeyo, daaweeyaha ayaa samayn doona waqtiyo uu ku arko ardayga inta lagu jiro maalinta dugsiyada. Kulamadu caadi ahaan waa toddobaadkii hal mar iyo inta u dhaxaysa 30-60 daqiiqo, si kastaba ha ahaatee, daaweeyaha ayaa la shaqayn doona ardayga si loo siiyo heerka ugu habboon ee daryeel.