



**NATIONWIDE CHILDREN'S**  
*When your child needs a hospital, everything matters.™*

**Helping Hand™**

*Health Education for Patients and Families*

## **Ka caawinta Carruurta inay Dareemaaan Badqab marka ay Welwelaan Helping Children Feel Safe in Stressful Times (Somali)**

Ilmo kasta wuxuu dareemi doonaa welwel inta uu nool yahay. Qaar kamid ah caruurta waxay dareemaaan welwel ka badan kuwa kale, welwelka saa'idka ah wuxuu keeni karaa caafimaad daro. Joogista isbitaalka, sheegista cudur cusub, isbadelka wayn ee ku yimaada qoyska, kalataga qoyska iyo ilmaha facooda ah dhammaantood waxay ilmaha ku abuurayaan welwel. Da'da ilmaha iyo garaadkiisa waxay saameyn ku yeeshaan sida ay u arkaan ogan falceliyaan welwelka. Sidoo kale waxaan carruurta bari kartaa qaabab wanaagsan oo ay ku maareeyaan welwelka ay dareemaan. Haddii aad fahanto wax cunugaagu dareemaayo iyo qaababka loo maareeyo welwelka, waxaad gacan wayn ka geysan doontaa siday u maareyn lahaayeen welwelka.

### **Waxa caruurta ka fakaraan ayna ka baqaan marka ay jiraan da'ahaas**

Waxyaabaha welwelka ku keena carruurta waxaa laga yaabaa inay ka duwan yihiin waxyaabaha welwelka ku keena dadka waawayn. Carruurta, intooda badan, waxay ka welwelaan kalatag waalidkood ama saaxiibadood. Inkastoo carruurta ku koraan heerar kaladuwan, waxaa jira walaacyo inta badan laga qabo marka ay gaaraan da'o gaar ah:

Carruurta dhigta dugsiga  
birimada  
(3 illaa 5 sano)

- Si waadix ah uma sheegi karaan kaladuwanaanshaha waxyaabaha khiyaaliga ah iyo kuwa dhabta ah. Cabsiga ay ka qabaan sariirta hoosteeda waxay la mid tahay cabsiga ay ka qabaan bahalada.
- Waxay dareemi karaan inay dambi sameeyeen marka wax xun dhacaan. Waxay ka walwalaan inay waxa ay sameeyeen sababaan wax xun.
- Waxay leeyihiin fahan. Waxay dareemaan cabsiga iyo welwelka waalidka ayadoon qofka eray oran.

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Caruurta da'a dugsiga kujira</u><br>(6 illaa 11 sano)                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Waxay ka welwelaan badqabkooda iyo amnigooda iyo kuwa qoyskooda iyo saaxiibadood.</li> <li>Baqdintu waxay sababi kartaa dhibaatooyin shucuur. Carruurta waxay fahansan yihiin xaqiiqda xaalada, laakiin ma fahansana sababaha keena xadgudubka, dhimashada ama masiibooyinka kale.</li> </ul> |
| <u>Carruurta kujira heerka qayngaarnimada/Dhallinta</u><br>(12 illaa 18 sano) | <ul style="list-style-type: none"> <li>Waxay u badan tahay inay fahmaan xaqiiqooyin badan laakiin waxay dhibaato ku qabaan inay aqbalaan dhacdooyinka dhibaataada ku keena nolashooda.</li> <li>Waxay dhibaato ku qabaan saameynta xun ee mustaqbalka ka dhalan karta go'aankooda iyo arrimaha ay sameeyaan.</li> </ul>              |

## Astaamaha Welwelka

Inta lagu jiro iyo kadib marka ay la kulmaan xaalado welwel leh, carruurta iyo dhallintu waxay yeelan karaa dareeno qalafsan iyo isbadel ku yimaada dhaqankooda. Halkaan waxaa kuqoran qaar kamid ah dhaqamada laga yaabo inaad aragto inta lagu jiro waqtiyada walaaca badan:

- Dareen niyad jab, xanaaq
- Nasasho la'aan, baqdin, isku dhexyaac
- Ganuunac, iyo inay ku dhegaan daryeel bixiyaha
- Xanaaq, iyo inuu ilmuhu si joogto ah wax u dalbado
- Hurdada oo dhibta
- Muujinta dareen aan wanaagsanayn
- Isbadel ku yimaada oomateedka - ilmaha oo cunaaya cunto badan ama cunaaya cunto ka yar intii uu cuni jiray
- Hormar la'aan (sida inuu ilmuhu ku kaadiyo sariirta ama uu dib ugu laabto nuugista suulka)
- Astaamaha jirka, sida calool xanuun, xabad xanuun ama madax wareer

## Sida loogala hadlo carruurtaada waxyaabaha ku kiciya welwelka

- U noqo daacad, u muujina deganaan iyo xaqiiq. Ka jawaab su'aalaha carruurta, laakiin ha u shegin xog aad u badan oo aysan xamili karin.
- Rajo u muuji laakiin xaqiiqda marna haka tilaabsan.
- U xaqiiji carruurta inaad mar walba caawinayso.
- Ka caawi carruurta iyo dhallaanka inay muujiyaan waxyaabaha ay ka welwelayaan ayna ka baqayaan.
  - Carruurta yaryar waxaa laga yaabaa inay dareenkooda kusoo bandhigaan ciyaarta iyo wax sawirida.
  - Carruurta roon-roon waxaa laga yaabaa inay doonayaan inay wax ka qoraan dareenkooda ama u adeegsadaan farshaxan iyo muusig.

- Ilmaha socod baradka ah iyo kuwa dhigta dugsiyada birimada waxay dareemi karaan inay dambi sameeyaan marka wax xun dhacaan. U xaqiiji inaysan ayagu sameyn waxa dhacay.

## Qoyska

- Ku dhiirigeli xubnaha qoyska inay feejignaana gaar ah u yeesho midba midka kale. Carruurta da' kasta oo ay jiraanba waxay u baahan yihiin xabad gelin dheeraad ama in loo feejignaado waqtiyada ay dareemayaan walaaca.
- Qaar kamid ah carruurta waxaa laga yaabaa inaysan faa'ido ka helin sariirta, ee ay ku heerarsan yihiin qoysku. Waxaa laga yaabaa inaysan fahmin erayada caafimaadka. Daryeel bixiyaashu waxay dhakhaatiirta caafimaadka kula kulmi karaan banaanka hore ee qolka haddii ay u baahdaan.
- Iskuday inaad carruurta u sheegto arrimaha muhiimka ah adoo ku saleynaaya heerka kobacooda. Dhakhaatiirta kala hadal sida loola wadaago xogta.
- Si aad carruurta iyo dhallinta oga caawiso inay xakameeyaan welwelka iyo niyad jabka, ku dhiirigeli inay sameeyaan jimicsi jireed, ciyaar ayna ka qaybqaataan nashaadaadka kale ee ka caawinaaya inay dareemaan deganaan iyo welwel la'aan. Wax ka waydii ilaha Nolasha Ilmaha ee laga helo isbitaalka qolka dhallinta ee loogu talagalay dhallinyarada.
- Sii wad joogteynta jadwalka qoyskaaga iyo balamaha intii macquul ah ee aad awoodo. Habraacyada iyo jadwalada qoyska ee joogtada waxay carruurta ka caawiyaan inay dareemaan badqabka iyo deganaan.
- Caawi carruurta inta ay kujiraan isbitaal adoo u keenaya waxyaabo ay garanayaan ayna ka helayaan deganaan. Xubnaha kooxda daryeelka caafimaadka kala hadal shaqooyinkaaga joogtada ah ee aad qabto si ay gacan oga geystaan baahiyaha daryeelka ku habboon qoyskaaga.

## Welwelka badan

Carruurta muujiya welwelka waqti kasta waxaa laga yaabaa inay muujiyaan astaamo joogto ah oo la xariira dareenka iyo dhibaatooyin jireed haddii heerka welwelkoodu uu kasii daro. Fadlan kala hadal xubin kamid ah kooxdaada daryeelka caafimaadka haddii aad aragto isbadelo dabeecad oo:

- muujinaayo ilmuhu wax ka badan dhowr asbuuc,
- kahortaaagaya in ilmuhu ka qaybqaato nashaadaadka caadiga ah
- sii wada inay sii xumaadaan.

Carruurta jira da' kasta waxay u baahan yihiin taageerada qoyskooda inta lagu jiro waqtiyada uu welwelku kusii badanaayo. Waa muhiim in daryeel bixiyaashu sidoo kale ayaguna

isdaryeelaan. Xaqiiji inaad qaadato nasasho, dib usoo kabato, aadna wax cunto kana qaybqaadato hawlaha madadaalada leh.

Xiriirka bulshada sidoo kale waa wax aad muhiim u ah. Si joogto ah ula xariir dadka ku siin kara taageerada. Taageeradaan ay kusiin karaan waxay noqon kartaa dhageysi, tallo ama inay kaa caawiyaan waxyaabaha aad u baahan tahay inaad sameyso. Haddii ay kujiraan isbitaal, daryeel bixiyaashu waxay fasax ka qaadan karaan Xarunta Ilaha Qoyska ee Blue Jackets. Ka faa'ideyso inaad ku raaxeysato fursada aad u heshay waqtiga fasaxa.