Ministry of Health &
Human Services

Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada

Buugga Tababarka

Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada

Buugga Tababarka

Mahadnaq

Horumarinta Buugga Tababarka ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada ee la Iswaafajiyay ayaa ka dhashay dadaal ballaaran, wadatashi iyo wadashaqeyn oo ay waddo Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Aadanaha iyada oo loo marayo agaasimayaasha kala duwan iyo la-hawlgalayaasha horumarinta. Waaxda Caafimaadka Dadweynaha waxay jeceshahay inay aqoonsato waxtarka iyo ka go'naanshaha hay'adaha kala duwan iyo la-hawlgalayaasha horumarinta ee sida hufan uga shaqeeyay dhammaystirka buuggan.

Waxaan aqoonsan nahay tabarucaadka farsamo ee la-hawlgalayaasha horumarinta caalamiga ah iyo kuwa maxalliga ah ee ka shaqeeya Soomaaliya ee nafaqada, caafimaadka iyo biyaha, iyo fayadhowrka iyo faya-dhowrka. Waxaan sidoo kale ka mahadcelineynaa taageerada farsamo ee waaxaha ku lugta leh ee Wasaaradda Caafimaadka iyo Kutlada Nafaqada ee dib u eegista dukumintigan. Qaddarin dheeraad ah ayaa loo fidiyay Waaxda Kheyraadka Aadanaha ee Caafimaadka, Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Waaxda Qorsheynta iyo Siyaasadda aragtidooda farsamo ee ku aaddan horumarinta buuggan tababarka. Ku-guuleysiga hirgelinta buug-gacmeedka ayaa gacan ka geysan doonta hagaajinta tilmaamayaasha caafimaadka carruurta iyo hooyada ee dalka, iyo sii kordhinta ku-guuleysiga dhinacyada muhiimka ah ee Yoolalka Horumarka Waara (SDGs).

Agaasinka Caafimaadka Bulshada ee Wasaaradda Caafimaadka oo hoos timaada Qeybta Nafaqada ayaa horseeday sameynta Buugga Tababarka ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada oo la iswaafajiyay, iyadoo taageero farsamo ka heshay Barnaamijka Cuntada Adduunka (WFP) iyo Sanduuqa Carruurta ee Qaramada Midoobay (UNICEF).

Soo saarida Buuggan tababarka waxaa lagu suurta galiyay kaalmada maaliyadeed ee Wasaaradda Iskaashiga Dhaqaalaha iyo Horumarinta ee Federaalka (BMZ) iyada oo loo sii marinayo Kreditanstalt für Wiederaufbau (KFW) oo hoos timaadda “Xoojinta adkeysiga adkeysiga ee Koonfurta iyo Bartamaha Barnaamijka.

.

October, 2020.

Hordhac

Wasaaradda Caafimaadka ee Federaalka waxay ku faraxsan tahay inay soo bandhigto Buugga Tababarka ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada ee la Iswaafajiyay. Buugani wuxuu si cad u muujinayaa aragtida iyo jihada hirgelinta adeegyada caafimaadka bulshada. Waxaa la sii ogyahay in buug-gacmeedka diirada la saarayo ay gacan ka geysaneyso yareynta nuglaanta dadka Soomaaliyeed iyo in la helo habab lagula qabsado dhibaatooyinka. Hirgelinta buugan ayaa sidoo kale gacan ka geysan doonta bixinta awood qabatin si looga hortago natiijooyinka masiibada bini'aadanimo.

Waagii hore, dhowr nooc oo bulshada ka mid ah oo loogu talo galay caafimaadka iyo nafaqada ayaa laga hirgeliyey dalka, iyadoo magacyo kala duwan, baaxadda shaqada iyo adeegsiga xirmooyinka tababarka bulshada ku saleysan. Sidaa darteed, Wasaaradda Caafimaadku waxay aragtay suurtagalnimada iyo baahi weyn oo loo qabo in dib u eegis lagu sameeyo oo la is waafajiyo aaladaha kala duwan ee tababarka bulshada.

Buugga Tababarka ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada ee la Iswaafajiyay waxaa loo soo saaray iyada oo qayb ka ah habka adkeysiga isku dhafka ah, halkaasoo Wasaaradda Caafimaadka ee Federaalku ay hormuud ka tahay dadaalka iyada oo taageero farsamo ka heleysa UNICEF iyo WFP iyada oo sameyneysa shaqo ballaaran oo ku saleysan bulshada si loo dhiso qoysaska iyo adkeysiga bulshada loona yareeyo culeyska cudurka ee bulshada dhexdeeda. Shaqaalaha caafimaadka bulshada ayaa bixin doona xirmo isku dhafan oo loogu talagalay nafaqada, caafimaadka, ilaalinta carruurta, iyo adeegyada biyaha iyo fayadhowrka (WASH), waxayna gacan ka geysan doontaa yareynta u nuglaanta dadka inta lagu jiro xaaladaha bani'aadamnimada.

Ku dabbaqida buugan waxay xaqiijineysaa la jaanqaadka istiraatiijiyadda caafimaadka bulshada ee hadda jirta marka loo eego farriimaha isku dhafan, agabka, bixinta adeegga, tababarka iyo warbixinta. Sidoo kale, buug-gacmeedku wuxuu u adeegsanayaa saaxiibtinimo badan luuqad fudud oo tixgelinaysa tusaalooyinka iyo xaaladaha deegaanka looga yaqaan. Buuggu wuxuu diiradda saarayaa horumarka u baahan inay ku dhacaan labadaba adeeg bixinta iyo qaab dhismeedka barnaamijka si loo hubiyo ka qayb qaadashadiisa caafimaadka, nafaqada, iyo natiijooyinka biyaha, nadaafada, nadaafada jirka iyo nadaafada jirka oo kor u kacay isla markaana saameyntu aad ugu badan tahay miyiga iyo magaalooyinka saboolka ah.

Guusha laga gaadhay Buugga Tababarka ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada ee la Iswaafajiyay waxay ku tiirsan tahay ballanqaad iyo rabitaan hoggaanka Soomaaliya, iyada oo taageero laga helayo daneeyayaasha iyo la-hawlgalayaasha.

Mohamed Abdulkadir HERSI
Acting Director General,
Federal Ministry of Health

Contents

Mahadnaq ..... **II**
Hordhac ..... **xiv**
Abbreviations ..... **xviii**
Ku saabsan buugan tababarka ..... **xx**
Cutubka 1aad: Barashada Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada. 0
Mawduuca 1aad: Arimaha ugu Waaweyn ee Caafimaadka Soomaaliya 0
Mawdhuuca 2aad: Shuruudaha lagu xulanayo shaqaalaha caafimaadka bulshada iyo 4
Shaqada ay qabanayaan intey le'egtahay 4
Waa maxay bulsho? 6
Mawduuca 3aad: La shaqeynta Kooxaha Taageerada Hooyada 10
Mawduuca 4aad: Xirirka Fool-ka-foolka ah (IPC) 12
Mawdhuuca 5aad: Farsamooyinka waxbarashada caafimaadka oo ay ku jiraan la-talin 24
Hababka Baraarujinta Caafimaadka: 25
Mowduuca 6aad: La-talin 28
Mawduuca 7aad: Nakhtiin (Soocelinta) cutubka 1 33
Cutubka 2aad: Caafimaadka Qaangaarka, Taranka, Haweenka iyo Caruurta 34
Mowduuca 1aad: Arimaha qaangaarka 34
Mowduuca 2aad: Caaddada iyo Nadaafada caddada 37
Ujeeddooyinka casharka 37
Waxyaalaha khaldan ee dadku ka aaminsan yihiin dhiigga caadada iyo waxa saxda ah 40
Mawduuca 3aad: Kahortaga Gudniinka Gabdhaha 41
Mawduuca 4aad: Ka-hortagga guurka deg dega ah iyo uurka hore (Gabadha oo la guursado iya) 44
Mawduuca 5aad: cuntada loo baahanyahay ee qaangaarka 47
Mawduuca 6: Daryeelka naasaha 52
Mowduuca 7aad: Kanserka Minka Afkiisa 55
Mowduuca 8aad: UURKA 56
Mawduuca 9aad: Daryeelka hooyada uurka leh 61
Mawduuca 10: Tallaabooyinka lagu joojinayo meertada nafaqo-xumida ee uurka 65
Mowduuca 11: Sida loo xisaabiyo wakhtiga dhalmadu ku beegantahay ama la rajaynayo 68
Mawduuca 12: Dhalmada iyo daryeelka ilmaha dhasha 70
Mawduuca 13: Waqtiyaynta caafimaadka iyo kala dheereynta uurka 74
Cutubka 3aad: Nafaqo 79
Mawduuca 1: Fahamka nafaqo-darada 79
Mawduuca 2: Nafaqada uu u baahan yahay ilmaha da'ada 0-6 bilood 83

Cinwaanka 3: Naas-nuujinta haboon (laysla ogol yahay) 88
Cinwaanka 4: Caqabadaha guud ee naas-nuujinta 95
Cinwaanka 5 : Nafaqada uu canuga u baahan yahay 6-24 bilood 101
Cinwaanka 6 aad: ku sameynta guriga cuntooyin isku jir ah oo nafaqo leh, adigoo isticmalaay. . 112
Cinwaanka 7aad: Baadhitaanka nafaqo-darida aad u liidata 118
Cinwaanka 8aad: Daaweynta Nafaqada: 121
Cinwaanka 9: mashruuca quudinta dheeriga ah ee guud 128
Cinwaanka 10: ka-hortaga nafaqo-darida raagta iyadoo loo maraayo xarumaha caafimaadka 131
Cinwaanka 11aad: Qaadashada nafaqada dheeraadka ah ee yar-yar 134
Cinwaanka 12aad: Dhiig la'aanta oo ay keento yaraanshaha macdanta birta 136
Cinwaanka 13: Qaadashada fiitamin A 139
Cinwaanka 14: kala duwaanashaha cuntada 145
Cinwaanka 15: U diyaari bulshada inay sameeyaan bandhig cunto. 149
Cinwaanka 16 aad: Nafaqada ,HIV iyo Qaaxada. 153
CUTUBKA 4aad: KA HORTAGA Cudurada Ku dhaca Caruurta 160
Mawduuca 1aad: Duumada (Maleeriyada) 160
Mawduuca 2aad Tallalka 162
Mowduuca 3aad: Dabeysha 164
Mawduuca 4aad: Jadeecada 167
Mawduuca 5aad: Neefsasho La'aan (Xanuunada Neef mareenka) 170
Mowduuca 6aad: shuban iyo matag 172
Mowduuca 7aad: Caruurta u baahan in loo gudbiyo Xarumaha Caafimaadka 176
Mowduuca 8aad: Xiriirka ka dhexeeya Nafaqada iyo jirrada 178
Mawduuca 9aad: Quudinta Caruurta xilliyada jirada 180
Cutubka 5: Waxqabadka caafimaadka ee heer bulsho 182
Cinwaanka 1: Xakameynta iyo Kahortagga Cudurada Guud ee Bulshada 182
Ujeedooyinka cashirka 182
Mawduuca 2: Nadaafadda iyo Fayadhowrka 184
Doorarka iyo mas'uuliyadda shaqaalaha Caafimaadka Bulshada: 185
Mawduuca 3: Nadaafadda. 186
Mawduuca 4: Fayadhowrka 188
Mawduuca 5: Fayadhowrka Guud ay Bulshadu Horseedka ka tahay 190
Mawduuca 6: Daweynta biyaha ee heer qoys 195
Mawduuca 7: Maareynta cunta badbaadsan 199

Mawduuca 8: ku dul-nooleyaasha caanka ah.....203
Mawduuca 9: Isnadaamiska 207
Mowduuca 10: Kaadi- Dhiig 210
Mawduuca 11: Dhiqle/kutaan.....212
CUTUBKA 6aad: Warbixin / Xog gudbin 214
Mawduuca 1aad: Buuxinta shaxda bulshada 216
Mawduuca 2 aad: xariga lagu baaro macluusha ilmaha u dhaxeye da'da 6-59 bilood e bulshada .220
Mawduuca 3aad: baaritaanka loogu tala galay haweenka uurka leh iyo kuwa nuujinaya 223
Mawduuca 4aad: diwaanka uurleyda iyo nuujisada.....226
Mawduuca 5aad: Daweynta caruurta u dhaxeyso 0-5 sano iyo diiwaaankooda.....399
Mowduuca 6 aad: foomamka/hababka lasoo gaabiyey/lasoo koobay 402
Mawduuc 7 aad: Warqada Gudbinta/tixraaca 405
Cutubka 7aad:- Qorshe hawleedka tababarka iyo qiimeynta tababarka kadib 409

Abbreviations

ANC	Daryeelka uurka
BMI	Body Mass Index
CDC	Community Development Committee
CLTS	Community Led Total Sanitation
CHW	Community Health Worker
CSB	Corn Soya Blend
EBF	Exclusive Breastfeeding
EPI	Expanded Programme on Immunization
FGM	Female Genital Mutilation
GBV	Gender-based Violence
HE	Health Education
HIV	Human Immunodeficiency Virus
IDA	Iron Deficiency Anaemia
IFA	Iron and Folic Acid
IPC	Interpersonal Communication
IPV	Inactivated Polio Vaccine
ITN	Insecticide Treated Nets
IYCF	Infant and Young Child Feeding
MAM	Moderate Acute Malnutrition
MICS	Multiple Indicator Cluster Survey
MMNTs	Multiple Micronutrient Tablets
MNPs	Micronutrient Powders
MoH	Ministry of Health
MUAC	Mid-Upper Arm Circumference
OTP	Outpatient Therapeutic Programme
ORS	Oral Rehydration Salts
PHC	Primary Health Care
PLW	Pregnant and Lactating Women

PNC	Postnatal Care
PMCTC	Prevention of Mother-to-Child Transmission
SAM	Severe Acute Malnutrition
SDGs	Sustainable Development Goals
SODIS	Solar Disinfection
TB	Tuberculosis
TT	Tetanus Toxoid
VAD	Vitamin A Deficiency
VAS	Vitamin A Supplementation
WASH	Water Sanitation and Hygiene
WHO	World Health Organization
RUSF	Ready-to-Use Supplementary Food
RUTF	Ready-to-Use Therapeutic Food

Ku saabsan buugan tababarka

Ujeedo

Buuggan tababarka waxaa loo soo saaray hage markii la tababarayo shaqaalaha caafimaadka bulshada (CHWs) si ay u fuliyaan howlaha ka hortagga cudurrada iyo dhiirrigelinta caafimaadka ee bulshada ku nool Soomaaliya iyada oo loo marayo:

• Fulinta waxbarashada Nafaqada

• Dhiirigelinta dhaqanka-caafimaadka-raadinta iyo tallaalka

• Dhiirigelinta nadaafadda iyo nadaafadda biyaha nadiifka ah (WASH) iyo

• Qabashada Qiimeynta Nafaqada.

Buugga tababarka waxaa loo soo saaray iyada oo qayb ka ah Wadashaqeynta Adkaysiga Wadaagga, halkaasoo Wasaaradda Caafimaadka (MoH), Barnaamijka Cuntada Adduunka ee Qaramada Midoobay (WFP) iyo Sanduuqa Carruurta ee Qaramada Midoobay (UNICEF) ay ka wadaan shaqo ballaaran oo ku saleysan bulshada si loo dhiso qoys iyo adkaysiga bulshada iyo ka hortagga dhimashada dadka.

Qaabeynta xirmada tababarka

• Buugga tababarka

• Buug-yaraha farriimaha muhiimka ah

Ujeeddada isticmaalka buugga

• Tilmaame fududeeye oo ay u adeegsadaan shaqaalaha Wasaaradda Caafimaadka (MoH), la-hawlgalayaasha horumarinta, iyo la-hawlgalayaasha kale ee la shaqeeya shaqaalaha bulshada.

• Ahaanshaha hagaha fududeeye ee tababarka CHWs.

• Inay noqdaan tixraac mustaqbalka ah oo ku saabsan tababarka CHWs. Shaqaalaha MoH iyo la-hawlgalayaasha horumarinta waxay u isticmaali karaan tan inay noqdaan tixraac ku saabsan taageerada iyo kormeerka shaqaalaha bulshada.

Waa kuma fududeeyaha tababarka?

• Isuduwaha tababarku waa qof ka caawiya ka qaybgalayaasha inay bartaan xirfadaha lagu soo bandhigay koorsada.

Isuduwaha wuxuu waqtigiisa intiisa badan ku bixiyaa doodaha uu la yeelanayo kaqeybgalayaasha, mid-mid ama kooxo yar-yar. Fududeeyeyaashu inay fiiro gaar ah u yeeshaan kaqeybgale kasta, saamiga hal fududeeye 9 ama 10 kaqeybgale ayaa lagu talinayaa.

• Fududeeyuhu wuxuu u baahan yahay inuu aqoon u leeyahay waxyaabaha la barayo. Waa fududeeyaha masuuliyadiisa inay bixiso sharraxaad, sameynta banaanbaxyo, ka jawaabto su'aalaha, qabashada doorka ciyaarta, hogaamiso wadahadalada kooxda, iyo guud ahaan siiso kaqeybgalayaasha caawimaadda ay ugu baahan yihiin inay si guul leh ku dhammaystiraan tababarka.

• Isku-duwaha tababbarka marna lagama filayo inuu casharro rasmi ah ku baro waxyaabaha uu ka kooban yahay tababarkan.

Muxuu qabtaa fududeeyaha Tababaruhu?

1. Fududeeye ayaa ku faraya isagoo samaynaya waxyaabaha soo socda:

• Waxay hubisaa in kaqeybgale kastaa fahmayo sida looga shaqeeyo tababarka khayraadka oo Fahmaya waxa laga filayo layli kooxeed, wadahadalada kooxda iwm

• Kajawaab su'aalaha kaqeybgalayaasha.

• Wuxuu sharaxayaa macluumaad kasta oo kaqeybgalayaashu u arkaan inuu wareersan yahay Uuna caawinayo fahmaan ujeedada ugu weyn ee koox kasta leylis u samaynayso.

• Waxay hogaamisaa nashaadaadka kooxeed sida wadahadalada kooxda, layliska afka, doorka Jilitaanka, waxqabadka booqashooyinka xarunta caafimaadka, iyo in la hubiyo in Ujeeddooyinka waxbarashadeed la fuliyay.

• Waxay siisaa macluumaad dheeri ah iyo sharaxaad kaqeybgalayaasha si loo hagaajiyo Xirfadahooda iyo fahamkooda inta ay ku gudajiraan barashada.

2. Fududeeye ayaa ku dhiirrigeliya kaqeybgalayaasha isagoo sameynaya waxyaabaha soo Socda:

• Ku bogaadi ka qaybgalayaasha ka qaybgalka firfircoon, hagaajinta ama horumarka.

• Waxay hubisaa inaysan jirin caqabado waaweyn oo hortaagan waxbarashada (sida buuqa Badan, iftiin kugu filan, taleefannada oo dhacaya, iwm.)

3. Fududeeyuhu wuxuu maareynayaa isagoo sameynaya waxyaabaha soo socda:

• Qorsheynta hore iyo helitaanka dhammaan ilaha tababarka si looga helo goobta tababarka.

• Wuxuu hubiyaa u hogaansanaanta ajandaha wuxuuna bilaabayaa howlaha waqtiga loogu Talagalay.

• Waxay hubisaa in dhammaan shaqooyinka kooxdu ay waxtar leeyihiin oo ay u caddahay sida Ugu macquulsan.

• Waxay kormeertaa horumarka kaqeybgale kasta waxayna siisaa taageero dheeri ah goorta loo Baahan yahay.

Sidee qofku ku noqdaa fududeeyaha tababarka hufan?

• Noqo mid u feejignaada su'aasha iyo ka-qaybgale kasta. Ku dhiiri geli ka qaybgalayaasha inay kuu yimaadaan goor kasta oo aad qabto su'aalo iyo faallooyin. Diyaar noqo inta lagu jiro waqtiyada jadwalka.

• U fiirso kaqeybgalayaasha sida ay ugu shaqeeyaan shaqsi ahaan iyo koox koox. Caawimaad bixi haddii kaqeybgalayaashu ay dhibtoonayaan, oo

ay fiirinayaan meel bannaan, oo aan kaqeyb qaadanaynin shaqada kooxeed iyo maqnaanshaha fadhiyada jadwalka. Kuwani waa calaamado in ka-qaybgalayaashu u baahan karaan gargaar.

• Markasta waqti la qaado ka qaybgale kasta si aad uga jawaabto su'aalaha gebi ahaanba, sida adiga iyo ka-qaybgalayaashuba aad ku qanacsan tihiin.

• Dhageyso su'aalaha iskuna day inaad wax ka qabato tabashooyinka ka-qaybgalayaasha, halkii aad ka bixin lahayd jawaabta saxda ah.

Waxyaabaha aanu fududeeyaha tababarku samayn karin

• Ha ka shaqeynin mashaariic kale ama ha ka wada hadlin arrimo aan la xiriirin koorsada inta lagu jiro waqtiga jadwalka shaqada koorsada.
• Ka fogow adeegsiga muuqaalka wajiga ama sameynta faallooyinka sababi kara ka-qaybgalayaasha inay dareemaan xishood ama raaxo-darro inta lagu jiro wadahadallada aad la leedahay.
• Ha bixin muxaadaro adigoo isticmaalaya macluumaadka ay ka qaybgalayaashu ku tababaranayaan. Kaliya sharaxaadda hordhaca ah sida lagugula taliyay tusahan. Ha siinin macluumaad badan goor hore, laakiin u ogolow macluumaadka inay ku soo baxaan wadahadalo kooxeed iyo door door.
• Dib ha u eegin sadar kasta oo qoraalka ka mid ah. Haddii loo baahdo, dib u eeg waxyaabaha ugu muhiimsan ee qoraalka inta lagu jiro jawaab celinta shaqsiga ama wadahadalada kooxaha.
• Ka fogow is-muujinta. Muujinta xamaasad si ka qaybgalayaashu u soo jeedaan waa wax weyn, laakiin barashada ayaa ka muhiimsan.
• Hadal badan ha hadlin. U oggolow ka qaybgalayaasha in ay hadlaan inta badan hadalka.
• Ha ka welwelin waxaad dhahdo. Hagahan tababarka fududeeyaha ah ayaa kaa caawin doona inaad ogaato waxaad daboolayso iyo habka tababarka ee aad ugu baahan doonto inaad adeegsato. Kaliya u diyaari adiga oo si taxaddar leh u akhriya hagaha tababarka.

Bartilmaameedsadayaasha adeegsada buugga tababarka

• Tababarayaasha shaqaalaha caafimaadka bulshada

• Shaqaalaha caafimaadka ee kormeera shaqaalaha caafimaadka bulshada

• Wada-hawlgalayaasha horumarinta ee la shaqeeya shaqaalaha caafimaadka bulshada

Xirfadaha looga baahan yahay fududeeyaha tababarka

• Tababarayaasha fududeeyayaashu waa inay yaqaanaan arrimaha caafimaadka bulshada iyo nafaqada oo ay yeeshaan xirfado fududeyn aasaasi ah.
• Isku-duwaha tababarka waa inuu ahaadaa meel siinaya tababaro shaqaalaha caafimaadka bulshada, la-hawlgalayaasha horumarinta iyo kuwa kale sida loogu baahan yahay, tababbarkooda ka dib.
• Tababarayaasha fududeeyayaashu waa inay awoodaan inay wax ku akhriyaan kuna qoraan afsoomaali.

Isku xigxiga tababarada

Qaab dhismeedka tababarka

• Tababbarka waxaa loo abaabulay casharro, cashar walbana waxaa diiradda lagu saarayaa mid gaar ah mawduuca.

• Ujeeddooyinka iyo tilmaamaha casharka waxaa lagu soo bandhigayaa bilowga cashar kasta.

• Casharrada waxaa loogu talagalay qaabab kala duwan, oo ay ku jiraan muxaadarooyinka ka qaybqaadashada, doorka Riwaayado, laylisyo iyo bannaanbaxyo.

• Casharrada qaarkood waxaa ka mid ah laylisyo wax ku ool ah oo loogu talagalay ka qaybgalayaasha.

• Casharrada badankood waxaa ka mid ah su'aalaha si loo fududeeyo fahamka iyadoo la dhiirrigelinayo kaqeybgalayaashu inay kafekeraan maadooyinka gaarka ah ee la daboolay ee aan weli la daboolin.

Kheyraadka tababarka

Waxyaabaha lagu taliyay inay ka caawiyaan fududeynta tababarka

• Xusuus-qor ka-qaybgale kasta

• Buug xusuus-qor ah oo loogu talagalay fududeeye kasta

• Jaantus Flip, jaantuska jaantuska iyo qalimaan calaamadeeyayaal si ay u dhammaystiraan bixinta ka

Bandhigyo. Waa loo isticmaali karaa:

• In la duubo jawaabaha ka-qaybgalayaasha markay wax ku darsadaan.

• Sidii 'baarkinka gawaarida' qorista mowduucyada dooda dambe, ama ay ka mid Yihiin mowduucyada la xiriira casharrada soo socda ama mowduucyada looga doodi doono goobta

Dhamaadka tababarka, iyadoo ku xiran helitaanka waqtiga.

Qaabka guud ee loo bixinayo casharrada

Fududeeyeyaasha waxaa lagu dhiirrigelinayaa inay qaataan hab ka qaybqaadasho ah oo ay ku bixinayaan casharrada.Qayb kasta wuxuu u qaybsan yahay mowduucyo, mowduuc walbana waxaa lagu soo qaatay cashar. Meesha ay khuseyso, kaqeybgalayaashu waxaa laga yaabaa inay si firfircoon ugu mashquulsan yihiin iyagoo weydiinaya su'aalaha marka hore. Dhiiri geli ka qaybgalayaasha inay ka jawaabaan ama ka fekeraan jawaabaha, ka dibna soo bandhigaan waxyaabaha ku jira Buugga. Su'aalaha la soo jeediyey ee aad weydiin karto ka qaybgalayaasha ayaa lagu muujiyey tababarka Buugga.

Casharo bilow ah

Bilowga cashar kasta:

• Sheeg ujeeddooyinka casharka oo qeex waxa casharku ka hadli doono. Adeegso casharka tilmaamaha la bixiyay bilowga cashar kasta.

• U isticmaal tilmaamaha fududeeyaha ee lagu bixiyo bilowga cashar,

Isku soo duub casharada

Dhamaadka cashar kasta:

• Soo koobo qodobbada muhiimka ah adoo adeegsanaya soo koobitaannada la bixiyay dhammaadka cashar kasta.

• Weydii haddii ay jiraan wax su'aalo ah oo la xiriira casharka la dhammaystiray oo la hadalsi waafaqsan.

Calaamadaha badanaa loo isticmaalo tilmaamahan tababarka

Astaanta	Macnaha
	Qoraalka tababaraha Si ka duwan waxa ku qoran qoraalka caadiga ah, qoraalka ku qoran farta waxaa loogu talagalay Isuduwaha / tababaraha loomana jeedo in loo akhriyo ama loo fasirto ka qaybgalayaasha
	Ujeeddooyinka casharka / dulucda casharka
	Kooxaha xanta ah ama wadahadalada kooxaha
	Layli xisaabeed
	Soo bandhigid guud

Bilaabidda tababarka - Icebreaker

• Ka bilow salaanta maxaliga ah iyo caadooyinka kulamada noocan oo kale ah.
• Isticmaal mowduuc jabiya baraf / jimicsi si aad uga nasato kaqeybgalayaasha.

Qiimeyn hore: Waxa aan ognahay tababarka kahor

#		Haa	Maya	Ma ogi
1.	Guurka hore ee ka dhasha uurka hore waa mid ka mid ah sababaha keena dhimashada carruurta Soomaaliya.			
2.	Dhiig-yaraanta dhiig yaraanta birta ee hooyooyinka waxaa looga hortegi karaa iyadoo la qaato kiniinno nafaqeeyeyaal fara badan laga bilaabo bilawga hore uurka.			
3.	Ilmaha da'diisu u dhexeyso lix ilaa sagaal bilood wuxuu u baahan yahay inuu cuno ugu yaraan 3 jeer maalintii marka lagu daro naas nuujinta.			
4.	Ku seexashada shabaqa kaneecada ma aha hab wax ku ool ah oo looga hortago cudurka duumada.			

5.	Zinc iyo ORS waxaa loo isticmaalaa maaraynta cudurka shubanka. Haddii cunugga shuban-biyoodka qaba uu sii socdo la siinayo zinc muddo toban maalmood ah xitaa cudurka shubanka ayaa leh joogsaday?			
6.	Dhiigbax ama dhibco waa calaamadaha halista ah ee ku jira uurka. Haweeney uur leh oo leh calaamaddan halista ah waa inuu isla markiiba raadsadaa daryeel caafimaad			
7.	Hooyada nuujineysa ee nafaqo-xumadu hayso nafaqo-xumo weli waxay u soo saari kartaa cunugeeda caano naas oo tayo wanaagsan leh.			
8.	Caano badan oo ilmuhu awoodo inuu naaska ka nuugo, Inta badan caanaha naaska hooyadu soo saarto.			
9.	Cudurka Dabaysha waa cudur khatar ah oo sababa in aan laga soo kaban Karin waxyeelo, hadana waxaa looga hortagi karaa talaalka.			
10.	Carruurta ka hooseysa hal sano waa inaan waligood lakulmin.			
11.	Lixda bilood ee ugu horreysa, ilmaha ku nool cimilada kulul wuxuu u baahan yahay biyo lagu daro caanaha naaska.			
12.	Cunug yar (oo udhaxeeya 6 ilaa 24 bilood) waa in aan lasiinin cunnooyinka laga helo xoolaha sida ukunta iyo hilibka.			
#				
13.	Hooyada ilmaha dhasha ah waa inay hubisaa in xudunta ilmaheeda lagu tirtiro biyo nadiif ah iyo cusbo ugu yaraan laba jeer maalintii.			
14.	Dhammaan haweenka uurka leh waa inay ogaadaan xaaladdooda HIV si ay u gaaraan go'aanno caqli-gal ah oo ku saabsan ka-hortagga u gudbinta HIV-ga hooyada.			
15.	Raggu waxay door muhiim ah ka ciyaaraan caafimaadka iyo ladnaanta qoysaskooda.			
16.	Haweeneyda uurka leh waa inay ugu yaraan 4 booqasho umul ah ku tagtaa xarunta caafimaadka..			
17.	Afarta waqti ee xasaasiga ah in gacmaha la dhaqo si looga badbaado jirro waxaa ka mid ah: a) Intaadan musqusha aadin b) Kahor intaadan beddelin xafaayadda ilmaha c) Cunista kadib x) Kadib markaad taabato cuntada iyo waxyaabaha cuntada			

Cutubka 1aad: Barashada Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada.

Mawduuca 1aad: Arimaha ugu Waaweyn ee Caafimaadka Soomaaliya

Ujeedada Casharka:

Dhamaadka casharka, kaqayb-galayashu waa inay awoodaan:

- Inay ogaan karaan qaar kamid ah xaaladaha waxyeelaynaya caafimaadka Soomaliya.

Habka Tababarka

- In lasoo jeediyo hadafka casharka, kadibna la waydiyo ka qayb-galayaasha su'aalaha soo socda si loo abuuro wada sheekeysi:
- Waa imisa tirada dadka Soomaaliyeed?
- U sheeg ka qayb-galayaasha, in aan rabno inaan fahan guud ka helno caqabadaha iyo arrimaha caafimaadka ee Soomaaliya.
- Ka qayb-galayaasha ukala qaybi 3 qaybood, waydiso qayb walba inay aqoonsadaan Qoraal hayahooda oo waliba noqon doona soo-bandhigaha koox kasta. Hawlaha kooxdu waa:

✓ Kooxda 1aad: Muuji oo iftiimi caqabadaha haysta caruurta Soomaaliya.

✓ Kooxda 2aad: Muuji oo iftiimi caqabadaha horyaala dhalinyarada u dhaxeysa (10-19 sano) dalka gudihiisa.

✓ Kooxda 3aad: Muuji oo iftiimi caqabadaha horyaala hooyooyinka iyo haweenka da'da dhalmada ku jira (19-49 sano) gudaha Soomaaliya.

- U ogolow ka qayb-galayasha koox walba inay qoraan natiijooyinka u soo baxa, iyaga oo adeegsanaya warqadaha waawayn ee wax lagu qoro (fillip chart) ah kadibna ay soo jeediyaan.
- Ka dooda oo soo kooba qaybtaan.

Waqtiga tababarka

30 daqiiqo

Qalabka tababarka loo adeegsanayo waa

Warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo iyo shorootada.

Qoraalka Tababaraha

Hordhaca Barnaamijka:

- Barnaamijka daryeelayaasha caafimaadka bulshada waxaa loo sameeyey si uu gacan uga gaysto wanaajinta xaaladda caafimaad ee dalka, oo lagu dajiyay istiraajiiyaddii bulshada Soomaaliya ee 2015, iyo Xirmooyinka Aasaasiga ah ee Adeegyada Caafimaadka-2015.
- Shaqalaha caafimaadka bulshada waxaa laga filayaa inay gaarsiiyaan bulshadooda adeegyo ka hortag iyo kor u qaadis bulshooyinkooda sidaas darteed waxay u dhisaan adkaysiga qoyska iyo bulshada.

Xaalada guud ee arimaha caafimaadka dalka

- Soomaaliya waa waddan ku yaal geeska Afrika waxaana lagu qiyaasaa 14.3 milyan oo qof.
- Cafimaadku waa aasaaska xuquuqul insaanka iyo nidaamyada daryeelka cafimaad ee waddan kasta waa inuu abuuraan helitaan cadaalad ah oo lagu daryeelo dhamaan mawadiniintiisa. Si kastaba ha noqotee, labatan sano in kabadan oo colaado ah darteed, Soomaaliya waxay ka danbeeysay aduunka intiisa kale hagaajinta adeegyada daryeelka caafimaadka gaar ahaan caruurta.
- Warbixin xaaladda caruurta aduunka ee lasoo saaray (2016) waxa ay mujinaysaa in aanay u badnayn in Soomaaliya ay ku guulaysanayso yoolka horumarinta joogtadda ah ee marka lagaaro 2030. Tirada caruurta ku dhimatay ka hor inta aanay gaarin shan sano jir waxaa lagu qiyaasey 133 caruura marka loo eego 1,000 caruura ee nolol ku dhalatayba, heerka dhimashada dhallaankana waa 109 dhimasho ah marka loo eego 1000kii dhalaan ee nolol ku dhashay iyo heerka dhimashada ee ilmaha saqiira dhalashada kadib waa 45 dhimasho 1000 kasta ee ilmood oo nolol ku dhasha.
- Sanadkii 2015, sababihii ugu badnaa ee sababay geerida ilmaha ku dhashay Soomaaliya waxay ahaayeen dhibaatooyin la xariirah Uurka, xiliga dhalmada iyo cudurada faafa sida Caabuqa dhiiga raaca (sepsis), Maskax-garaad (mininjaaytis), teetanada kuwaas oo qayb wayn ka qata geerida iyo cudurada carruurta ee wadanka ka dhacda. Intaa waxaa dheer labadii sacadoodba haweeynay Soomaali ah ayaa nafteeda u lumisa (ku dhimata) dhibaatooyin la xariira uurka.
- Oof-wareenka iyo shubanka ayaa ah dilaaga ugu weyn, mid walboo wuxuu ku kordhinaya 20-25% dhimashada carruurta ka yar shanta sano. Jadeecada, in kasta oo ay hoos ugu dhacday ololayaasha tallaalka, haddana waxay u dhigantaa Shan boqolkiiba (5%) dhimashada carruurta Shan jirka ka yar. Heerka dhimashada ee sareeysa ee ay sababta u

tahay caabuqyada iyo ciladaha kale ee dhalaanku u dhintaan waxaa sabab u ah Nafaqo xumo. Dhanka kale hadaynu ka eegno, baaxada, dhimashada Duumada iyo cudurka HIV/AIDska way ka hoosaysaa wadamada kale ee Afrika ee saxaraha ka hooseeya.

- Waxaa si aad ah hoos ugu dhacay baahsananta duumada ee ah 22 ilaa 2.8 boqolkiiba taas oo u sahashay Soomaaliya in ay gaarto yoolka yoolalka ah ee bartilmaameedka (MDG) ee Malaariyada.
- Qiyaastii boqolkiiba 90 dumarka ayaa ku dhala guriga, sidaa daraadeed ma helaan daryeelka umusha kadib dhalmada, daryeelka cunuga dhashana inta badan waa la dayacaa
- Nafaqo-darrida ayaa si aad ah ugu baahsan Soomaaliya, gaar ahaan haweenka iyo carruurta. Marka loo eego qiyaasaha, 50% haweenka ku jira da'da dhalmada iyo 48% carruurta ayaa la il daran dhiig yaraanta.
- Nafaqo-darrada guud ee carruurta ee ku dhacda carruurta waxaa lagu qiyaasey inta u dhaxeysaa 12-15% iyo carruurta la xanuunsan "Fiitamiin A-da" la'aan waa 30% (FSNAU2017).
- Koriima xumida (hagaasay) waxa lagu qiyaasaa 27% (FSNAU2017)
- Saamiga dhimashada hooyada waxay weli tahay mid ka mid ah kuwa ugu sarreeya gobolka iyo adduunka oo dhan 732 dhimasho marka loo eego 100,000 ee lagu dhalay nolol; waxaana loo aaneeyey sababaha tooska ah ee la xiriira dhibaatooyinka uurka, foosha, dhalmada iyo dhalmada ka dib.
- 98% haweenka Soomaaliyeed ayaa lagu sameeyay Gudniinka Fircooniga ah ee Gabdhaha (FGM) kaas oo loo maleynayo inuu qayb ka qaatay dhiigbax iyo xanibaad foosha ah.
- Ka faa'iidaysiga iyo adeegsiga qorshaynta qoyska aad ayuu u yar yahay, taasoo dhalisay heerka dhalmada oo u dhexeeya 6.2 iyo 6.7.
- Soomaaliya waxaaa ka jira faqri aad u daran, oo leh kaladuwanaansho ballaaran oo u dhaxeeya dadka reer miyiga iyo reer magaalka.
- Haweenku waxay leeyihiin awood go'aan qaadasho oo weyn xagga isticmaalka waqtiga, ilaha dhaqaale iyo dhaqanka raadinta caafimaad ee carruurta. Si kastaba ha ahaatee go'aan ka gaadhista daryeelka caafimaadka ee haweenka waxaa leh raga.
- Heerka waxbarasho ee haweenka Soomaaliya aad ayay u hooseeysaa, iyadoo rubuc ka mid ah haweenka ay da'doodu u dhaxeeyso 15 ilaa 24 ay yihiin kuwo waxna akhrin waxna qorin (MICS 2016).

- Helitaanka biyo nadiif ah oo la cabi karo iyo helitaanka tas-hiilaadka musqusha ayaa ah dhibaato kale oo weyn. Waxaa la soo sheegay in 47% dadweynaha ay fursad u helaan ILO biyo nadiif ah oo la hagaajiyay. Sababaha ay salka ku hayaan sababahan waxaa ka mid ah:
- Helitaan la'aanta ilaha biyaha ee cabitaanka ku haboon bulshada reer miyigaa ah iyo reer magalkaba, taas oo ay weheliso hay'adaha biyaha ka shaqeeya,
- Masaafoyin aad u dhaadheer taas oo xadidaysa gaaritaanka bulshada ee ilaha biyaha,
- Wacyi gashanayn aqoona xuquuqdooda ah inay helaan biyo nadiif ah Fayadhoowr iyo nadaafad ku filan.
- Warbixin dalka gudihiisa laga helay ayaa sheegaysa 40% ilaha biyaha ee jira in ay yihiin kuwa aan shaqeynayn taasi oo ay u dheer tahay qiimaha sareeya ee halkii mitir cubic ee biyo ah.
- Tan waxay dhalisay inay aad u kororto cudurada sida shubanka ku dhaca carruurta iyo sidoo kale cudurada ka dhasha biyo la'aanta dadweynaha.

Mawdhuuca 2aad: Shuruudaha lagu xulanayo shaqaalaha caafimaadka bulshada iyo

Ujeedada Casharka:

Markuu dhamaado casharkan ka qayb-galayaashu waa inay awoodi doonaan:

- Sheegaan doorka iyo wajibaadka Shaqaalaha caafimaadka bulshada.
- Inay yaqaanaan shuruudaha xulashada ee Shaqaalaha caafimaadka bulshada.
- Sharaxaan habka qoritaanka ee Shaqaalaha caafimaadka bulshada.

Habka Tababarka

Bar mowduuca adigoo sharraxaya kaqeyb-galayaasha, si daryeeluhu ay si hufan ugu shaqeyso, waa inaan fahamnaa waxa caafimaadku yahay, maxay tahay bulsho, iyo doorka shaqaalaha caafimaadka bulshada ee kor u qaadida caafimaadka iyo ka hortaga.

- Uqaybi ka qayb galayasha 3 kooxood.
- Shaqada koox kasta waa in laga doodaa macnaha erayga "Caafimaad"
  Iyo erayga "Caafimaadka aasaasigaa" iyo sida shaqalaha caafimadka bulshada ugu lug yelanayaan kor uqaadida caafimaadka iyo cafimaadka aasaasiga ee bulshada.
- Aqoonso doorarka iyo wajibaadka shaqalaha caafimaadka bulshada, baaxadooda shaqo.
- U ogoloow 2 koox inay soo bandhigaan kulan kooxeed, iyadoo kooxda kalena ay buuxinayaan/ku darayaan macluumadka ka maqan.
- Ka dooda soona koob qaybtaan.

Mudada tababarku: waa 45 daqiiqo.

Qalabka tababarka: warqadaha waawayn ee wax lagu qoro (fillip chart-ka), qalimada wax lagu calaamadiyo (marker pens) iyo shorootada lacagta (masking tape).

Waa maxay caafimaad?

Qeexida hay'ada caafimaadka aduunka (WHO) Eray-bixinta caafimaad-qab ama fayoobi waa xaalada fayoqab ee jidh ahaan, hab dhaqan ahaan iyo maskax ahaanba, oon ahayn maqnaashaha cudur ama cafimaad daro, oo kaliya.

Waa maxay daryeelka caafimaadka aasaasiga ah?

Daryeelka cafimaadka ee asaasiga: Waxaa lagu sharxaa inuu yahay adeeg caafimaad oo aasaasi ah, daryeel caafimaad oo lagu gaadhi karo qiimo macquul ah dalka iyo bulshaduba, kaas oo ku salaysan wax qabad, cilmi ku dhisan iyo farsamooyin dhaqanka aan ka hor imanayn.

- Fikrada daryeelka caafimaadka aasaasiga ah, waxaa la bilaabay 1978 ka dib markii uu dhamaday shirkii lagu qabtay magalada Alma Ata,kaas oo ay wadajir u soo qaban qaabiyeen hay'adda Caafimaadka Adduunka (WHO) iyo Hay'adda Badbaadada Carruurta (UNICEF). Shirkaan oo ay ka soo qayb galeen dalalka dunida waxay ujeedadiisu ahayd in lagu falanqeeyo dhibaatooyinka caafimaadka ee aduunka. Ugu danbayntii waxaa go'aan lagu gaadhay in adeeg caafimaad la gaadhsiiyo dhamaaan dadka ku nool dunida waxaana la isla qaatay halku-dhega la odhan jiray Caafimaadqab dhammaystiran "**HEALTH FOR ALL".**
  - Tiirarka lagama maarmaanka ah ee daryeelka caafimaadka Aasaasiga ah ee laysku afgartay waa sidan:

- In bulshada loo sameeyo baraarujin caafimaad taas oo ay ku ogaanayaan dhibaatooyinka caafimaadka, awoodna u siiso inay xaliyaan oo ay hakiyaan cudarada jira.
- Ka hortaga iyo xakamaynta cudurada deegaanka joogtada ku ah
- In la helaa biyo nadiif ah iyo faayo dhowr deegaanka ah.
- Kor u qaadida waxsoosaarka cuntooyinka wadaniga ah iyo nafaqada hagaagsan
- In laqaato tallaalka looga hortago cudurrada dilaaga ah.
- Dhiiri gelinta iyo kor-u-qaadidda daryeelka caafimaadka hooyada iyo caruurta oo ay ku jiraan kala korinta ubadka
- Bixinta daawooyinka lagama maarmarka ah, ee aasaaska u ah daryeelka caafimaadka aasasiga ah sida milixda shubanka (ORS) iyo Zinc oo lagaga hortagayo fuuq baxa dabadeedna lagu xaliyo maaraynta shuban haduu dilaaco.

Gudaha Soomaaliya, fikradda Daryeelka Caafimaadka Aasaasiga ah waxaa loo isticmaalaa in looga gudbo adeegyada aan ku filnayn iyadoo loo marayo:

- In bulshada la baro baraarujinta caafimaadka
- In la dhiirigaliyo bulshada
- In loo fududeeyo adeegyada caafimaadka bulshada

Baraarujinta caafimaadka: Waa hab lagu baraarujiniyo, waxna lagu tusayo xirfadaha caafimaadka aasasiga ah laguna gaadhsiinayo fariimaha kala duwan, taas oo bulshada lagu dhiiri galinayo hab dhaqanka wanaagsan ee caafimaadka si wax uga badalaan caadooyinka iyo habdhaqankii hore ee qaldanaa si habdhaqan wacan loo helo oo caafimaad qab ah.

Dhiiri galinta bulshada: Macnaheedu waa in bulshada laga caawiyo inay fahamto:

- Macnaha caafimaadka
- Muhiimada ay leedahay in cudurada la xakameeyo lagana hortago
- Waxyaabaha ugu badan ee sababa cudurada/xanuunada
- Masuuliyada ka saaran bulshada ka hortaga cudurada guud
- Masuuliyada ka saran ururada caafimaadka ka shaqeeya xakameynta iyo ka hortaga cudurada.

In bulshada loo fududeeyo adeegyada cafimaadka waxay ka kooban tahay sidan:

- Bulshada in lasiiyo aqoontii iyo xirfadii si ay u daryeelaan cafimaadkooda.
- In tababar la siiyo daryeelayaasha caafimaadka bulshada.
- In la'abaabulo gudi caafimaadka ka shaqaynaya ayna ka shaqeeyaan.
- In lahelo xidhiidh kadhexeeya bulshada, ururrada iyo hantida kaloo laheli karo.
- In la isku xidho bulshada iyo qaabdhismeedka caafimaadka.

Waa maxay bulsho?

Bulsho waxaa lagu qeexi karaa koox dad ah oo meel wada degan ujeedo kaliya leh iyo xaalado, waa isku fikrad, isku baahi, waxayna wadaagaan hab nolololeed kaliya, sidaa awgeed xaaladaha caafimaakana way wadaagan.

Waa kuma Shaqaalaha caafimaadka bulshadu?

Tan waxaa lagu qeexay inuu xubin ka yahay bulshada bartilmaameedka ah fahamna ka haysta arrimaha saameeynaya xubnaha bulshada.

Shaqaalaha caafimaadka bulshadu waa inuu faham fiican ka haystaa arimaha caafimaadka ee bulshada ahaadaana qof caawin Kara xalna u heli Kara bulshada isagoo isticmaalaya ilaha jira. Shaqaalaha caafimaadku wuxuu u adeegi 90 ilaa 150 qoys.

Qaabka xulashada ee loogu talagaly Shaqaalaha caafimaadka bulshada.

Qofka la xulanayo waa inuu ka yimid bulshada la rabo inuu/ineey u adeegto. Tayooyinka muhiimka oo ay tahay in laga fiiriyo habka xulashada marka la marayo waa inay ku jirtaa laakiin waa inaan lagu xadidin waxyaabahan soo socda:

- Dadka da'dooda waa inay u dhaxeeysaa 18-60 sano.
- Waa inuu noqdaa qof aqoon leh (akhriyi karo qori karo AF soomaaliga) aqoon aasaasi ah leh.
- Waa inuu la daganyahay bulshada (magaalo iyo miyiba) ugu yaraan 6 bilood.

- Maskax ahaan waa inuu caafimaad qabaa.
- Waa inuu awoodaa inuu mobilka isticmaali karo ama adeegsado.
- Waa inuu diyaar u yahay in la tababaro
- Waa inuu yahay qof ku dhiiran si muta-dawacnimo ah inuu u shaqeeyo.
- Waa inuusan hayn shaqo waqti buuxa ah (adeegyada dadweynaha).
- Waa inay soo saaraan guddi xul ah: (Sarkaalka Caafimaadka Degmada/Sarkaalka Dawlada Degmada, Madaxa xarunta caafimaadka, guddida horumarinta bulshada, xubin bulsho-saameeyn leh).
- Waa inay taageersan yihiin gudiga kormeerka (madaxda gudiga caafimaadka Gobolka/ wadanka).

Shaqada laga rabo Shaqaalaha caafimaadka bulshada.

Ujeedka- in xubnaha bulshada la taageero (qoysaska) oo ay la qabsadaan aragtida caafimaadka iyo inay abuuran dabeecad caafimaad raadsasho iyo inay dhaqan galiyaan, adeegyada ka hortaga.

Baaxada shaqo

Daryeelaha caafimaadka bulshadu waa inuu:

- Waa in laga shaqeeyaa guri kasta markii la booqdo ugu yaraan 45 daqiiqo, diiradana la saraa sidii loo gari lahaa 90 qoys bishiiba.
- Samee Qariiradeynta bulshada, kadibna garo dhaman haweenka uurka leh iyo kuwa nuujinaya (PLW) iyo caruurta ka yar 5-ta sano bulshada dhexdeeda,
- Ku xir bulshada goobaha ay ka heli karaan caafimaadka aasaasig ah (PHC) sidoo kale adeegyada kale sida (iskuulada, saldhigyada booliska, musqula dhisida iyo IWM)
- Nafaqada:
  - ka cabirka cududda qaybteeda sare (MUAC),
  - Tijaabi inuu bararanyahay,
  - Ugudbi melaha nafaqa darada,
  - Qaybinta nafaqo-kordhiyayaasha nafaqada yar-yar ka ah u leh jirka (si loo siiyo nafaqada budada ah-MNPs iyo Kaniinka nafaqada kordhiya ee hooyooyinka (Multiple Micro Nutrient tablet-MMNTs),
  - Inuu baro bulshada nafaqada.

- Inuu baro cunto karinta nafaqada leh iyadoo latusayo Lana quudiyo dhalaanka iyo carruurta yaryar (IYCF).

- Waa inuu la socdaa kiisaska nafaqada, talaalka, daryeelka hooyada uurka leh (ANC): gaar ahaan, kuwa aan dhameysan nafaqadii loogu tala galay (ee ka maqmaqnaaday) iyo kuwa ay wax ka tari wayday nafaqayntii.
- Baraa nadaafada Biyaha iyo Degaanka (WASH) bar una qaybi qalabka nadaafada.
- Kor uqaad wax barista iyo wacyi galinta la xariirta Taranka, Hooyada uurka leh, dhalaanka iyo caafimaadka carruurta (Daryeelka dhalmada ka hor (ANC), daryeelka dhalmada kadib iyo baraamijka la ballaariyay ee Tallaalka (EPI) iyo cudurada faafa).
- Taageer abaabulka bulsho kana qayb qaado kooxaha tageera hooyada (labadii usbuucba hal mar, labo saacadood)
- Kordhiyaa wacyigalinta ilaalinta carruurta iyo rabshadaha ku saleeysan arimaha Jinsiga (GBV).
- Waa inuu soo helaa/raadiyaa, una gudbi carruurta iyo dadka waaweyn cudurada yaryar kuwas oon si dhaqsa loo daweyn rugaha caafimaadka ee deegaanka.
- Bixiyaa tageero gargaar deg-dega ah sido kale noqdaa kajawaabaha ugu horeeya shilalka yaryar ee ka dhaca bulshada.
- Taageeraa shaqaalaha wacyigelinta dibada iyo kulamada abaabulka bulshada (iyo abaabulayaasha bulshada heer degmo).
- Diiwaangeliyaa oo ugana warbixiyaa shaqooyinka uu qabtay bil kasta.
- Isticmaalaa oo ula kulamaa xiriirka fool-ka-fool-ka ah dabadeed ururiyaa macluumaadka xubnaha bulshada (guri ilaa guri isagoo maraya/maraysa).

Kormeerka Shaqaalaha caafimaadka Bulshada.

- Shaqaalaha caafimaadka bulshada waxaa kormeeri doona guddiyada horumarinta bulshada waxaana lala xiriirin doonaa qeybta caafimaadka aasaasiga ah iyo sidoo kale cidii kale ee ay khuseyso ee hay'adaha maxaliga ah "LNGO" ee taageeraya wax-ka-qabadka caafimaadka.
- Kormeeraha ka socda hay'ada maxaliga ahi "NGO-yada" waa in lagu tababaray tababarka tababarada ee daryeelayaasha.

U fiirsasho: Kormeeraha kasocda hay'ada maxaliga ahi "CSO" waa inuu bixin karaa tababar-shaqo xiliga ay shaqadu socoto oo ku saabsan shaqada siiyaana daryeelayaasha caafimaadka bulshada markasta oo loo baahdo.

Bixinta saadka (agabkii caafimaadka) Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada.

Shaqaalaha caafimaadka bulshada ayaa agab ka heli doona hay'ada maxaliga ah, iyada oo Loo sii marinayo xarumaha caafimaadka.

Hoos waxaa ku qoran "halbeega dahabiga" ah ee agabka/saadka la soo jeediyey ee loogu Talagalay daryeelaha caafimaadka bulshada

Shayga	Saamiga ugu yar
Agabka/buuggaagta fariimaha muhiimka ah	10 buug-yare / oo ku saleysan tirada kooxaha taageerada hooyada
Cajalada MUAC	Dadka waweyn 5 xabo, Carruurta 5 xabo
Mikra-foono	1
Mobeelo /Kaarka hadalka	1 in loogu shubo ku hadal
Bugaag/ qalabka wax dhigista loo isticmalo	Sida loo dalbado
Buuga diiwangalinta/ Buuga hubinta/ qalabka warbixinta lagu wariyo.	Sida loo dalbado
Borsooyin	1
- Budooyinka nafaqada yaryar / kiniiniyada nafaqada kordhiya (dheellitirka nafaqada yaryar)	U qaybi 1 bil adeegii ay u baahnaayeen iyada oo ku saleysan yihiin tirada:- - Carruurta 6-23 bilood ee laga shaqeynayo / - Tirada haweenka uurka leh ee ku sugan goobta laga shaqeynayo
-Xirmooyinka nadaafada(Zinc, ORS, Qalabka fayadhowrka ee dumarka, kiniiniyada daaweynta biyaha)	Kiis walba siduu yahay.
Saliyo	2

Mawduuca 3aad: La shaqeynta Kooxaha Taageerada Hooyada

Ujeedka Casharka

Dhamaadka casharkan, ka qayb-galayaashu waa inay awoodaan:

- Sharaxaan kooxaha taageerada hooyada.
- Sheegaan inta jeer ee kulamada iyo muddada kulanka ee kooxaha taageerada hooyada.
- Sharraxaan sida kormeerka kooxaha taageerada hooyada loo gaarsii doono shaqaalaha caafimaadka bulshada.

Habka Tababarka

- Waydii ka qayb-galayaasha, waxay ka fahmaan kooxaha taageerada hooyada.
- Iyaga oo ka wada qayb-qaadanaya, kaqayb-galayaashu ha u faah-faahiyaan qaab dhismeedka kooxaha taageerada hooyada.
- Kala hadal kormeeraha kooxaha taageerada hooyada, adoo u maraya daryeelayaasha caafimaadka bulshada.Discuss and summarize the session.

Muddada tababarka: waa 30 daqiiqo

Agabyada tababbarka: sharootada lacagta, warqadaha waawayn ee wax lagu qoro (Flip chat), qalimada wax lagu calaamadiyo.

Qoraalka Tababarka

Qeexitaanka kooxaha taageerada hooyada:

- Tani waa koox ka kooban 10 ilaa 12 xubnood oo bulshada ah, hooyooyinka la doorbidayo ee sida joogtada ah ula kulma (waxaa la doorbidayaa hal jeer 2 toddobaad kasta 2 saac) oo tababaro ah, kormeer iyo kaalmayn xagga nashaadaadka kor u qaadida caafimaadka bulshada, oo ay kujirto tilmaamo sida waxa loo karsado, fayodhowr, ilaalinta caruurta iyo nashaadaadka caafimaadka iyo sidoo kale beer yar (oo ay ka baxaan khudrada dhariga lagu daro kuna taala jardiinada dayrka dambe).
- Kooxaha taageerada hooyada waxay horumariyaan go'aan adag oo ku saabsan nashaadaadka caafimaad oo ay ku helaan xalka hal abuurka ah ee caqabadaha iyagoo ka wada shaqeynaya koox ahaan.

- Kooxaha taageerada hooyada waxaa hogaamiya hooyo hogaamiye ah oo laga soo xusho hooyooyinka kale.

Kormeerka kooxaha taageerada hooyada.

- Daryeelayaashu waxay kormeeri doonaan hogaanada hooyooyinka iyo kooxaha taageerada hooyada ee kala duwan.
- Hooyo kasta oo hogaan ah ayaa arki doonta koox taageerta hooyada, halka CHW kasta uu kormeeri doono ugu yaraan 8 - 12 hooyooyinka hogaan ah.
- Waxaa la saadaalinayaa in kooxaha taageerada hooyada ay kulmayaan hal jeer labadii toddobaadba muddo 2 saac ah, halka CHWs ay qorsheyn doonaan inay la shaqeeyaan koox kasta oo ka mid ah hooyooyinkiiba labadii toddobaadba muddo 2 saac ah.
- Daryeeluhu waxay adeegsan doontaa aaladda hormarsan ee qorsheynta ee soo diyaarinta si ay u habeeyaan waqtigooda iyo kalfadhiyada ay qaadi doonaan koox kasta oo daryeel.
- Dhaqdhaqaaqyada ka dhex jira kooxaha ka taageera hooyada waa inay daruuri ka dhigaan xirirka isbadelka dhaqanka (BCC) ee howlaha ku saabsan nafaqada, nadaafadda caafimaadka, uurka iyo daryeelka dhalaanka cusub, arrimaha caafimaadka dhalinyarada oo ay kujiraan qatarta gudniinka fircooniga ah, ka hortagga rabshadaha ku saleysan jinsiga iyo kuwa kale.
- Kalfadhiyada kumeel gaarka ah ee kooxaha taageera hooyada waa inay kujiraan tilmaamo lagu baranayo Karis, Howlaha guud ee bulshada ee hogaaminaya howlaha fayadhowrka, dib udhiska beerta dadka kale.

Mawduuca 4aad: Xirirka Fool-ka-foolka ah (IPC)

Ujeeddooyinka casharka

Dhamaadka casharkan, ka qayb-galayaashu waa inay awoodaan:

- Sheegaan doorarka iyo waajibaadka Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada ee laxiriira isgaarsiinta dadka dhexdooda ah.
- Muujiyaan xirfadaha wada xiriirka ee shakhsiyadeed ee wadajirka ah ee xiriirka fool-ka-fool ah oo sharaxaan khadadka isgaarsiinta ee kala duwan ee lagu wada xidhiidho.
- Awood u yeelatid sameynta koox wax ku ool ah iyo kal-fadhiyada la-talinta shaqsiyeed iyadoo la adeegsanayo xiriirka fool-ka-foolka ah
- U gudbin karaan macluumaadka daryeelaha caafimaadku bulshada iyada oo loo marayo waxbarashada caafimaadka iyo xiriirka fool-ka-foolka ah .

Habka tababarka

Soo bandhig ujeeddooyinka casharka ka dibna weydii ka-qaybgalayaasha su'aalaha soo socda si aad u abuurto sheekaysi:

- Maxay ka-qaybgalayaashu ka fahmaan erayga “is-gaadhsiinta” oo ay ku bilaabaan iyagoo sheegaya ereyga maxalliga ah wada-xiriirka?
- Maxay yihiin wadooyinka kala geddisan ee isgaarsiinta iyo sida loo dhiso wada xiriir wax-ku-ool ah”.
- Tababaruhu wuxuu markaa kadib sharaxaa si faahfaahsan macnaha isgaadhsiinta dadka iyo mabaadii'da GATHER (Salaan, Waydii, U sheeg, Caawi, sharax kadibna dib u celi) ee wada xiriirka dadka.

- Tababaruhu waxa uu codsanayaa laba qof in ay qabtaan door door ah sida soo socota:
  - Doorka ciyaarida 1: Xiriirka wada shaqeynta wanaagsan ee wada shaqeynta
  - Doorka ciyaarida 2: Xirirka fool-ka-foolka ah ee aan wax tar lahayn
  - Ka dooda labada labada ciyaarood kadibna ka saara faraqa u dhexeeya dabadeedna arimaha loo qaban lahaa si ka haboon labada ciyaarood loo qaban lahaa.
  - Waydii ka qayb-galayaasha qeexitaanka ereyga ' Xiriirka fool-ka-foolka ah’. Iyada oo la adeegsanayo soo jeedin guud, ka wada hadla mabaadiida GATHER ee wada xiriirka shaqsiyeed.

- Qeex la-talin iyo farqiga u dhexeeya kooxda iyo la-talinta shaqsiga adigoo adeegsanaya mabaadi'da GATHER ee la-talinta.
- La Wadaagaan tusaalooyinka 3 door ee ay ciyarikaran, iyo inay kaqeybgalayaashu dib u eegi karaan kuna tababaran karaan inta lagu guda jiro dib u soo kabashada maalinta 2aad.
- Ka dooda oo soo kooba casharkaan.

Muddada tababarka: waa 1 saac

Qalabka tababarka: waa cajalad shaashad ah, warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalinka wax lagu calaamadiyo, ku daabac boggaga 2da door ee ciyaarta (Doorka ku habboon iyo kuwa aan habooneyn).

Qoraalka tababarka

Doorarka iyo masuuliyada saaran daryeelayaasha caafimaadka bulshada ee la xiriira isgaarsiinta dadka dhexdeeda ah.

- Daryeelaha caafimaadka bulshadu waa in uu joogteeya firfircoonaanta iyo isdhex-galka xubnaha kale ee bulshada dhexdeeda.
- Si wax ku ool uu unoqdo xiriirinta fool-ka-foolka ahi, daryeeluhu waxaa laga filayaa in ay aruuriyaan macluumaadka hooyooyinka, bukaannada iyo xubnaha kale ee bulshada, tusaale ahaan haddii ay jiraan carruur xanuunsan, Shaqaalaha Caafinaadka Bulshada waxaa laga filayaa in ay ka helaan macluumaadka ku saabsan cudurka iyagoo waydiinaya su'aalaha la xiriira hooyada/reerka si daryeel bixiyayaashu si hagaagsan u hagaan.

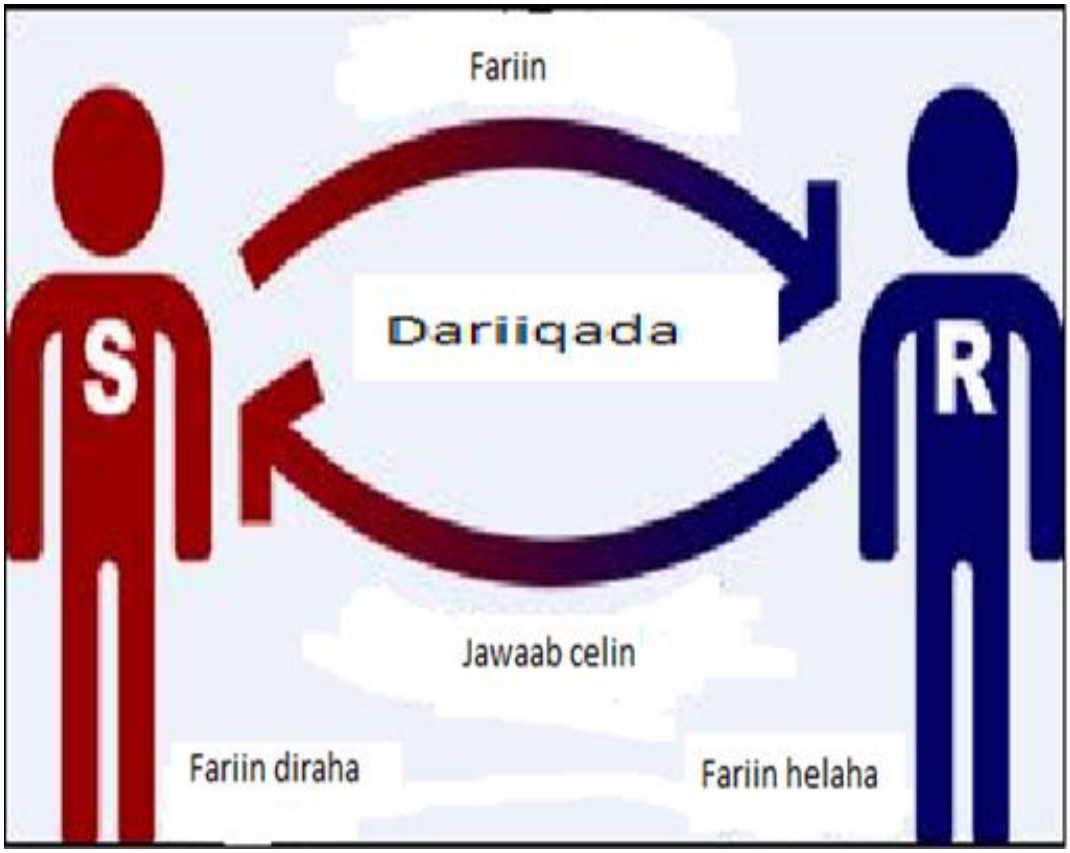
Micnaha isgaadh-siinta iyo qaybaha muhiimka ah ee isgaadh-siinta:

- Wada xiriirka waxaa lagu qeexi karaa hab is weydaarsiga macluumaadka, fikradaha, dareenka ama fikradaha u dhexeeya dadka ama kooxaha iyada oo loo marayo nidaam guud oo AF ah (hadal), ama qoraal, astaamo, calaamado, iyo hab dhaqan.
- Wada xiriirka sidoo kale waxaa lagu qeexi karaa geedi socod laba geesood ah kaas oo ku lug leh isku dayga lagu doonayo in lagu fahmo fikradaha iyo dareenka uu hal dhinac isku dayayo inuu fahmo fikirka iyo dareenka kaasoo dhinaca labaadna u muujinayo ugana jawaabayo qaab wax dhis ah.
- Ujeeddada wada xiriirka waa in la abuuraa isfaham ka dhex dhaca shaqsiyaadka ama dhinacyada, iyo in la siiyo tilmaamo cad ama lala taliyo, loona gudbiyo fariin iyo fikradaha lala wadaago.

Waxyaabaha ay ka kooban yihiin habka isgaadh-siintu.

Tusaale fariin ah: Wasaarada caafimaadku waxay codsanaysaa in dhamaan hooyooyinku inay talaalaan caruurtooda.

- **Diraha**: qof, koox ama ururo, kuwaas oo doonaya inay diraan fariin. Markaa tusalahan Wasaarada Caafiimaadka ayaa ah dirihii;
- **Fariimaha**: waa fikrada ama tusaha, talasiinta iyo wixii la mid ah taas oo lagu wada xidhiidhi karo, tusaalaha sare fariintu "waa inaad talaasho caruurtaada ";
- **Dariiqada wada xidhiidhka:**waa habkii fariinta loo gudbinayey waxay noqon kartaa in la isku dhaafsado idaacada, telefishanka, ama daryeelaha caafimaadka sida dhakhtar, kalkaaliso ama Shaqaalaha caafimaadka Bulshada;
- **Fariin helaha:**waa qof ama koox ay gaartay fariintii loogu talo galay tusaalaha sare waa hooyooyinka ayaa ah in ay helaan fariintii loogu talo galay;
- **Jawaab celin:** waa jawaabta ka timaada fariin helaha, jawaabtiina waa inay gaadhay qofkii helay una fahamay si fiican.



Qeexida Xirirka Fool-ka-Foolka ah (IPC).

- Xiriirka fool-ka-foolka ah ama tooska ah waxaa lagu qeexi karaa habka macluumaadka, isdhaafsiga, dareenka ama fikradaha qof ka mid ah dadka kale ama kooxaha (bixinta fursad laba-dhinac ah) loogu beddelayo macluumaadka.
- Faa'iidooyinka xiriirka fool-ka-foolka ah:
  - Cadeynta ama macluumaad dheeri ah oo ku saabsan arin ayaa suurta gal.
  - Xiriirka fool-ka-foolka waa inay aad uga dhaadhicisaa soo jeedin adag oo loo qabanayo ku dhaqan, aragti iyo aminaad adag.
  - Xiriirka fool-ka-fool ah waxa ay siisaa fursad ay ku qaabeeyaan waxqabadka lagu taliyay ama hab dhaqankii hab xaqiiqa ah sida guriga shaqsiga ama bulshada, oo muujinaya dadka sida kooxaha bartilmaameedsanaya ee ka qeyb qaadanaya dhaqanka la doonayo.
- Tusaalaha wanaagsan ee xiriirka fool-ka-foolka ah waa Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada oo la hadasha hooyooyinka ama koox ka mid ah haweenka maxalliga ah iyagoo siinaya oo sharaxaya qaar ka mid ah farriimaha kor u qaadida caafimaadka.

URURINTA mabaadiida xirfada kulanka fool-ka-foolka ah

Xirfada xiriirka fool-ka-foolka ah waxa loo isticmaalaa si wax ku ool leh oo ururisa mabaadiida.

Qaabka ururinta mabaadiida xirfada fool-ka-foolka ah ayaa halkan lagu sharaxayaa

Xirfada fool-ka-foolka ah (IPC-da) waxay noqon kartaa mid wax ku ool ah adeegsiga mabaadi'da GATHER.

6da talaabo ee IPC ayaa halkan lagu sharaxay:

G	Salaan	Salaan macmiilka. Bixi jawi ku habboon / hagagsan Goobta
A	Weydii	Weydii macmiilka xaalada taagan, aragtideeda/aragtidiisa iyo macluumaadka ku saabsan xaaladda
T	Usheeg	U Sheeg ama bixi macluumaad ku saabsan xulashooyinka kala duwan ee xaaladda / xalka.
H	Caawi	Ka caawi macmiilka sidii loo dooran lahaa xalka / xaalada ku habboon.
E	Usharrax	U Sharrax faahfaahinta ku saabsan xulashooyinka la xulay.
R	Ku laabo	Ku laabo waqtigii lagu heshiiyay ee dabagalka.

Faahfaahinta hanaanka Xirirka ee URURI (GATHER):

SALAAN:

- Waxay hubisaa in jawiga wanaagsan yahay.
- Si diirran u soo dhaweeya cida wax loo sheegayo ee lasoo booqday.
- U muuji xiisayn arrimaha qoyska aad booqatay tusaale, waydii magaca cunuga, sida ay dareemeyso iyo in dhamaan qoyska fiicanyahay.
- Joogtee dhaqan saaxiibtinimo iyo jilicsanaan.
- U ogoloow hooyadu/waalidka aad booqatay inuu ugu horeyn hadlo.
- U muuji xiiseeyn adoo adeegsanaya luuqada jirka, sida inaad madaxa u ruxdid.
- Joogtee xirirka waji ka wajiga (waji furnaan) ah.
- Ugu yeer hooyada/qofka aad wacyi galinayso magaceeda.
- U sheeg faallooyinka wanaagsan bixinaya xanaanada tusaale ahaan, cunugaaga si wanaagsan ayaad u korisay, waa maalin qurux badan. Iwm

WAYDII:

- Si aad u ilaaliso jawi wanaagsan oo aad macluumaad dheeraad ah uga hesho bixiyaha daryeelka, weydii su'aalaha dhamaadka.
- Su'aalaha furan ee aan looga jawaabi Karin”haa" ama "Maya", ama jawaab go’nayn. Su'aalaha furan waa jumlado sheegaya jawaabaha loo bahan yahay. Jawaabta waxaa lala barbar dhigi karaa macluumaad horey u yaqaanaa weydiiyaha Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada.
- Si aad u hesho kalsoonida macmiilka, ka bilow su'aalaha guud sida, sidee tahay? Waa sidee qofkasta oo guriga joogaa? Sidee ilmuhu yahay?
- Ha weydiinin su'aalo looga jawaabi karo si fudud “haa” ama “maya”, maadaama aysan bixin macluumaad faahfaahsan.
- Ha weydiinin su'aalo xiran sida: hada miyaad naas nuujinaysaa? Ilmuhu si fiican wax ma u cunaan?
- Halkii aad ka waydii laheed su’aalo xiran, waydii su’aalo furan, kuwaas oo ka bilowda, maxay, sababtee, xagee iwm.
    - Waa maxay fikradaada ku sabsan arinkaan?
    - Maxaan samayn karnaa si aan u hormarino Xaaladan?
    - Ma jiraa arin kale oo laga walaaco?
- Ku soo celi ereyga hooyadu/daryeelaha cunugu ereyada uu yidhaa si aad u hubiso inaysan jirin is fahan la'aan.

U SHEEG:

- Hooyada/waalidka ilmuhu qaarkood waxay leeyihiin arrimo dhowr ah oo looga doodi karo sida hooyo sheegta inaysan haysan caano ku filan iyo ilmo ooyaya habeenkii oo dhan. Ka taageer hooyada/waalidka go'aaminta arrinta ugu muhiimsan. Ka bilow adoo xallinaya arrinta ugu muhiimsan.
- U sheeg faa'iidooyinka iyo dib-u-dhacyada kaladuwan ee suurtagalka ah iyo xalalka kala suurtagalka ah iyo inaad ka caawiso wixii jahawareer ah ee muuqda.
- U kala hormari arrimaha sida ay u kala muhiimsan yihiin oo aad ku heshiiseen iyadoo laga bilaabayo Kan ugu muhiimsan.
- Bixi xalal suurto gal ah kuwaas oo ku habboon duruufaha hooyada/waalidka ilmaha oo ay u badan tahay inay wax caawinayaan.

CAAWI:

- Ka caawi hooyada/waalidka sidii uu u gaari lahaa xalka ugu wanaagsan.
- Waligaa haku qasbin xalka hooyada/waalidka halkii, hooyadu/waalidku ha doorato xalka ay u aragto inay u fiican tahay ilmaha/iyada.
- Soo ogow faa'iidooyinka iyo khasaaraha suurtagalka ah ee xalka kasta: sida caadiga daryeel-bixiyuhu wuxuu awoodaa inuu tilmaamo faa'iidooyinka iyo faa'iido darrooyinka xulasho kasta ee suurtagal ah oo iyaga si gaar ah ugu habboon.
- La wadaag aqoontaada ama waayo-aragnimadaada laakiin ha ku qasbin in hooyadu/waalidku ku dhaqmo waxaad u aragto inay iyaga u fiican yihiin.
- Maskaxda ku hay in hooyooyinka/waalidka qaarkood laga yaabo inay yaqaanaan xalka suurtagalka ah ee caqabadaha soo waajahay.
- Ka caawi hooyada/waalidka inuu go'aan ka gaaro xalka ugu wanaagsan ee suurta galka ah.

USHARAX:

- Markay hooyadu/waalidku xusho xalka, u sharax faahfaahinta laxiriirta xalkaa, sharax faahfaahin dheeri ah qeybaha ugu muhimsan ee xalka.
- Sharrax oo faahfaahi hirgelinta xalka la xushay. Tusaale ahaan, haddii hooyadu ay dhiig yaraan tahay oo ay go'aansato inay qaadato cunnooyinka hodanka ku ah birta iyo kiniiniyada birta, ka dib waad sharixi karta faahfaahintan:
  - Waa maxay cuntooyinka hodanka ku ah birta?
  - Waa maxay qiimaha qiyaastii ay joogto? Qoysku ma awoodi karaan?

- Haddii tusaale ahaan, borotiinka laga helo xoolaha sida hilibka ama beerka aan si joogto ah loo awoodi Karin, maxay yihiin beddelka suurtagalka ah (tusaale ahaan khudradda cagaaran).
- Marka laga hadlayo kiniiniyada birta waa inaad sharaxdaa: waa maxay qiyaasta maalinlaha ah, sidee loo qaataa, maxay yihiin waxyeellooyinka suurtagalka ah, waxa la qabanayo si loo yareeyo waxyeelada ama waxa la sameeyo haddii ay dhacdo waxyeelo gaar ah.

- Weydii hooyada/waalidka inuu ku celiyo xalka aad ku heshiiseen.
- Haddii jahwareer jiro, u kala caddie

UGU CELI.

- U Faahfaahi sida aad ula soconaysid hooyada/waalidka.
- U caddee jadwalka gaarka ah ama waqtiga lasocoshada. Ma jiro doono waqti dheer inta u dhexeysa kalfadhiga latalinta iyo dabagalka ama inta u dhaxeysa labada dabagal.
- Dhamaadka kulan kasta, ku heshiiya maalinta ku xigta kulanka.
- Inta lagu jiro kalfadhiga dabagalka:

- Samee oo tus hooyada/waalidka illaa heer ay awoodo in ay ku dhaqaaqdo go'aannada lagu heshiiyay.
- U fiirso xalka caqabadaha horyaala inta lagu gudajiro fulinta talaabooyinka lagu heshiiyay.
- Ka caawi hooyada/waalidka sidii uu u gaari lahaa wixii xalal kale ah.
- Haddii hooyadu/waalidku awoodo inuu raaco xalka lagu heshiiyey, ku amaan kuna dhiirri geli iyada inay sii wado.

Dood wadareed

- Cashar fududeeyuhu waa inuu sharaxaa:

- Waxa maxay doorka ciyaartu tahay,

- Maxay ka qayb-galayaashu ka filayaan ka qayb-galayaashu inay arkaan iyo

- Jawaab celinta la siin doono kooxda ciyaartay:

- Sii qoraalka riwaayada/ciyaarta saddexda tabarucaya oo u sharax in hal qof uu u dhaqmayo masuulka qoyska, "Cali" qofka kalena uu u dhaqmi doono sidii daryeelaha bulshada oo ah "Xaliimo" qofka saddexaad wuxuu noqonayaa xaaska Cali.
- Sii ka qayb-galayaasha 10 daqiiqo oo ay ku diyaariyaan oo ay ku dhaqan galiyan.
- Markay diyaar ahaadaan, u sharax ka qayb-galayaasha xaalada oo waydii in ay taxadar muujiyaan si jawaab celin sax ah loo siiyo.
- Kadib riwaayada/ciyaarta

✓ Waydii su'aalo ka qayb-galayaasha ka dib doorka ciyaaristooda:

✓ Waydii ka-qaybgalayaasha in ay magacaabaan waxa la arkay in la saxay iyo waxa khaldan oo si ka duwan loo qaban karo.

✓ U ogolow doodaha inay sii socdaan 3 ilaa 4 daqiiqo.

✓ Waydii ka qayb-galayaasha muxuu noqon lahaa dhaqanka shaqaalaha caafimaadka bulshada? Dood iyo soo koobid doorka ciyaarida ka dib.

✓ U qaybi ka qayb-galayaasha 3 kooxood.koox kasta, u qeex bixiyaha daryeelka, qofka kale wuxuu noqonayaa daryeele, qofka saddexaadna waa goob jooge wax u fiirsanaya. Ka wada hadla doorka ka dhex jira kooxaha 3-da ah.

- Sameeyso soo jeedino isku mid ah ciyaarta 2aad.

Muddada tababarka: waa 30 daqiiqo

Doorka riwaayada/ciyaarta 1: Isgaarsiinta fool-ka-foolka ah ee aan haboonayn

Taariikhda hore ee doorka riwaayada/ciyaarta

Kani waa guriga Cali. Cali waa kalluumeysato ku sugan Boosaaso. Wuxuu uuna adaa kaluumaysi, kalluunka waxa uu ku nadiifiyaa guriga ka hor inta uusan u qaadin suuqa. Cali wuxuu ku mashquulsan yahay nadiifinta kalluunka, si uu u qalajiyo. Gabadhiisa ayaa ka caawineysa nadiifinta kalluunka. Cali xaaskiisa sidoo kale waxay joogtaa guriga iyagoo qabanaysa shaqooyin guriga ah. Xaliima waa Shaqaalaha caafimadka bulshada ee Xaafadan waxayna u timid booqashada bulshada waxayna u sheegtaa qoyska muhiimada ay leedahay

gacmo dhaqashada iyo sida ay faa'iido ugu yeelan karto qoyska in ay bilaabaan kor u qaadida iyo ku dhaqanka gacamaha dhaqashada qoyska iyo caruurtiisa guud ahaan.

Xaliima waxay gashay guriga Cali iyadoon wax fasax ah ka dalbanin ama albaabka garaacin. Waxay gacanta ku haysataa buugga diiwaan galinta iyo qalin. Intii uu Cali fadhiyey dhulka, Halima ayaa soo jiiday kursi oo ku fadhiisatay. Waxay weydiineysaa su'aalo waxayna si joogto ah ugu qoraysaa buugga diiwaanka. Cali wuu u jawaabayaa isagoon tix-galin gaar ah siinayn. Xaliima waxay fiirineysaa saacadeeda oo waxay u muuqataa inay deg-degsan tahay. Wadahadalka lagu soo jeediyay doorka riwaayadu/ciyaartu waxa ay noqon kartaa sida soo socota:

Qormo laga sameeyay xirfada fool-ka-foolka ah (IPC) aan habooneyn.

Xalimo: (Halima ayaa timid kadib albabkey istagtay). Cali xaaskisa ayaa ka furtay, kadibna Xalimo gudahay usoo gashay.

Xalimo: Gurigaan waa guriga Cali saan maleeynayo?

Xaaska: Haa, waa isaga.

Xalimo: away isagii? (Xalimo ayada lafteda gudaha usoo riixday albabka).

Xaaska: Cali waa kaas halkaas dhulka fadhiya wuxuu nadiifinayaa kalluunka. Gabadhiisa ayaa caawinaysa isaga. Isagana iyada ayuu siinayaa tilmaam.

Xalimo: (waxay soo jiidatay kursi wayna ku fariisatay). Cali, waxaan rajeynayaa inaad adiga tahay?

Cali: (isaga oon kor u fiirin). Haa, waa aniga.maxaad dooneysaa?

Xalimo: Maxaadan ugu sameeyn adeeg gacma dhaqasho suuligan xun ee wasqda badan?

Cali: Maxaan u sameyna mid?

Xaliima: (Waxay ku mashquulsan tahay qorista buugeeda wax qorista). Sabab? Miyaanad ogayn in haddii adiga iyo qoyskaaguba aydaan gacmaha iska dhaqin ka dib isticmaalka musqusha, inaad bukon kartaan?

Cali: (Cali oo shaqadiisa sii wata). Waxaan nahay dad faqiir ah. Ma haysano lacag aan ku khasaarino alaabada dadka taajiriinta ah oo kale.

Xaliimo: Dadka hodanka ah? Taasi waa sababta wiilkaagu u dhintey sanadkii hore. Waxaad leedahay maskax liidata, Cali.

Cali: Inaad I cayso miyaad gurigeeyga iigu timid?

Xaliimo: Maya, waxaan u imid inaan kuu sheego inaad saabuun ku maydho gacmahaada kadib musqusha. Waan maqnaa tan iyo markii aan idin wacyigaliyay. Hada adiga ayey kugu xiran tahay. Horaanba waqti badan ayaan idinku baxshay.

Doorka riwaayada/ciyaarida 1: Soo bandhigida su'aalaha ciyaarida.

- Ugu horeeyn Tababaruhu wuxuu waydiinayaa ka qayb-galayaasha maxay yihiin qodobada togan iyo xaaladaha taban ee laga arkay doorka ciyaarta?
- Maxay sidii hore si ka duwan u qabatay Xaliimo?
- Muxuu ahaa gabgabada booqashadeeda?
- Ma u maleyneysaa in Cali iyo qoyskiisa ay dhisi doonaan oo ay isticmaali doonaan xarunta gacma maydhista booqashada Xaliima kadib?
- Miyaad tilmaami kartaa mabaadi'da GATHER-ka ayadoo la tixgalinayo doorka ciyaarta?

Doorka Ciyaarta 2: (Xiriirka habboon ee Fool-ka foolka ah)

Taariikhda hore ee Xiriirka Fool-ka foolka ah.

Salma waa hooyo haysata cunug 8 bilood jira oo la yiraahdo Habiba.Habiba si fiican ayey u koraysay laakiin si isdaba joog ah ayuu ugu dhacday shuban.Salma waxay la nooshahay soddohdeed iyo ninkeeda Abduaziz.

QORAAL LAGA SAMEEYAY SOO JEEDINTA HABOON EE XIRIIRINTA FOOL-KA-FOOLKA AH

Daryeelaha: Albabka ayuu soo garaacay wuxuuna waydiistay ogolaansho, Salma masoo gali karaa?

Salma: Si dhakhso leh ayay albaabka ugaadhay oo u furtay, soo dhowow.Waxaan ku mashquulsanaa shaqada.Taas ayaa sababtay inay waqti igu qaadato furitaanka albaabka.

Daryeelaha: Maya tani waa cadi. Subax wanaagsan, sidee tahini adiga iyo cunugada yarba?

Salma: Aniga waan fiicanahay, ku mahadsanid inaad iwaydiiso. Lakiin cunuga yar calooshaa socotay ilaa shalay, wayna tabar darantahay.

Daryeelaha: Dhibaato maleh, aan arkee itus (cunugii yaraa bay baaritan cafimaad ku sameeysay) Waxay umuuqataa mid tabar daran laakiin waxba haka walwalin. Xaaladeedu halis kuma jirto. Dhakhso ayay u fiicnan doontaa.Maxaad siineysaa iyada?

Salma: Ma aanan siinin wax dawo ah, haddana waan joojiyay quudintii si ay u joojiso socodka caloosha

Daryeelaha: Haddii uu jiro shuban biyoodka, quudinta lama joojinayo halkii aad ka joojin laheed sii wad quudinta. Ilaah baa mahad leh aad uma fuuq bixin.Waa inaad bilowdaa inaad siiso ORS keeda. Ma taqaanaa sida loo diyaariyo ORS?

Salma: Waligeey horey uma diyaarinin, laakiin waxaan ka maqlay waxbarashada caafimaadka ee rugta caafimaadka in hal baakad lagu qasayo jeeg biyo ah isla markaana la siinayo carruurta xilliga shubanka ama matagga ay ku jiraan.

Daryeelaha: Hagaag, ii keen jeeg ay ku jiraan xogaa biyo nadiif ah, aan kuu diyaariyo ORS tee.

Salma: Waxaan kuu keenay biyo ku jira Baaldi, ma waxaad ku dareeysa ORS kadibna siinaysa Habibo.

Daryeelaha: Aan u diyaariyo ORS ta cunuga yar. Hada fiiri, waxan ku shubay 4 galaas oo biyo ah jeega, hada waxaan furi doonaa bakada ORS ta ah oo aan ku shubi doonaa jeega, waxaa ku qasi donaa qaado ilaa budada dhan wada qasanto. Hadda sii cunnuga xogaa yar muda yar kadibna sidaa ku wad gaar ahaan kadib saxaro kasta, waxaa loo isticmaali karaa 24 saacadood ka dib diyaarinta.

Salma: Aad baad u mahadsan tahay, way fiicantahay in hada nagala taliso in aan maareyno cudurada noocan oo kale ah, hadii kale waxaa qasab nagu ahaa in aan u safarno masaafado aad u dhaar dheer si aan talo uga helno xarunta caafimaadka xitaa dhibaatooyinka yar yar.

Daryeelaha: Hadda ma jiraan wax laga walwalo, inshallaah dhawr maalmood gudahood ayay wanagsanan doontaa. Waa inaad sii wadaa inaad siiso ORS teeda iyo quudinta.Ma ii sheegi kartaa sida loo bixiyo ORS?

Salma: Waxaan sii wadi doonaa inan siiyo xogaa yar ka dib muddo gaaban, gaar ahaan saxara kasta ka dib, quudintana sidoo kale waan sii wadi doonaa.

Daryeelaha: Hagaag, waxaad tahay hooyo wanaagsan. Ma jiraan wax kale oo aan ka caawin karo ka hor intaanan bixin? Maaddaama aysan jirin su'aalo dheeri ah, waxaan u soo noqon doonaa berrito si aan u arko ilmaha, ilaa markaas.Nabad galyo

Doorka ciyaarta 2: Su'aalo tijaaba ah ee qayb-galayaasha

- Tababaruhu wuxuu waydiinayaa ka qayb-galayaasha maxay yihiin qodobbada wanaagsan ee lagu arkay doorka labaad?
- Ma kala saarantahay faraqiga u dhexeeya doorkii koowaad iyo doorkan labaad? Midkee ayaa u badan inay ka soo baxaan natiijooyin wanaagsan?
- Aqoonso adeegsiga mabaadiida 'GATHER' ee xirirka fool-ka foolka ah ee doorka ciyaaredki 2aad.
- Ma u malaynaysaa inay Salma sii wadayso inay siiso ilmaha ORS illaa shubanku ka joogsanayo?
- Hoos ku qor qodobbada muhiimka ah ee guddiga, kuwaasoo qaarkood ay ka mid noqon karaan:

    - Shaqaalaha caafimaadka bulshada waxay muujineysaa xushmad iyagoo albaabka garaacaya ogolaanshona doonaya ka hor intaadan guriga soo galin.
    - Waxay ku hadashay hadal xushmad iyo naxariis leh.
    - Waxay muujisay walaac iyo kalgacal ku saabsan cudurka cunuga Salma.
    - Waay dhageeysatay Salma si taxadar iyo dhimrin leh.
    - Waxay u sharaxday daawada iyo ka hortagaba si faafaahsan.
    - Waxay diyaarineysaa maalinka soo noqoshada booqashada xigta.

Habka farsamada loogu talagalay Shaqaalaha caafimaadka bulshada si loo dhiso xirfada fool-ka-foolka ah (IPC) wax ku ool ah:

- Dhageyso si feejignaan leh adigoon carqaladeeyn bixiyaha daryeelka.
- Si taxaddar leh ugu fiirso xaaladda.
- Dhiirri geli dadka kale.
- Adeegso luqad fudud.
- Sii tusaalayaal inta lagu gudajiro dooda.
- Adeegso luqadda jirka (xirirka aan hadalka ahayn) si xirfad leh.

- Adeegso agab taageero leh inta lagu gudajiro doodaha sida warqadaha sawirka iyo macluumaadka xambaarsan.
- Waydii su'aalo furan si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.

Mawdhuuca 5aad: Farsamooyinka waxbarashada caafimaadka oo ay ku jiraan la-talin

Ujeedooyinka casharka:

Dhamaadkan casharkan, ka qayb galayaashu waxay awoodi doonan:

- Sheegaan doorka iyo waajibaadka daryeelaha caafimaadka bulshada ee barista caafimaadka iyo la-talinta.
- Tilmaamaan sida daryeelaha caafimaadku bulshada u qaban karo barashada caafimaadka.
- Sheegaan talooyinka muhiimka ah ee lagu bixiyo kulamada waxkabarashada caafimaadka.
- Sharaxaan macnaha la-talinta
- Qeexaan talaabooyinka loo maro la-talinta.

Habka tababarka

- Soo jeedi ujeedoyinka casharka kadibna waydii ka qaybgalayaasha su'aalahan soo socda si aad wada sheekaysi u abuurto:

-Waydii ka qayb-galayaasha inay dib murajaceeyan macnaha erayga "caafimaad" iyo "waxbarasho"

-Maxaan ka fahansanahy erayga waxbarashada caafimaadka?

-Sidee daryeeluhu saameeyn ugu yeelan karaan waxbarashada caafimaadka?

- Fududeeyaha ayaa hogaaminaya doorka ciyaarista waxbarashada caafimaadka-"barashada caafimaadka qaybta naas-nuujinta". Fududeeyuhu wuxuu codsanaa 6 ka qayb galayaan inay usoo faristaan si wareeg ah. Fududeeyuhu kadib wuxuu hogaamina door ka ciyaarka qaybta barashada caafimaadka qaab koox ah.
- Wuxuu codsanaa mutadawac fududeeya door ka ciyaar kale oo qaybta barashada caafimaadka ah, "Hababka looga hor tago Shubanka".
- Waydii ka qayb galayaasha inay soo qoraan mabaa di'da waxbarashada dadka waaweyn.

- Qeex la talin iyo farqiga u dhaxeeya la talin koox iyo shaqsi.
- Ka dooda soona kooba qaybtaan.

Tababarku wuxuu soconaa: 1 saac.

Qalabka tababarka: waa cajalad shaashad ah, fariimaha muhiimka ah, warqadaha waawayn ee wax lagu qoro (fillip chart), qalinka wax lagu calaamadiyo, shorada lacagta,

Xiliga diyaargarowga: Meel ku qor warqada wayn "Mabaadiida barashada caafimaadka".

Doorarka iyo waajibaadka shaqaalaha caafimaadka bulshada ee barashada caafimaadka iyo la talinta

- Shaqaalaha caafimaadka bulshadu waxay baridoonaan bulshada caafimaadka waxayna ka dhaadhici doonanan inay ku dhaqmaan waxa la baray sida talada lagu siiyay.
- Shaqaalaha caafimaadka bulshadu wuxuu booqan doonaa qoysaska waxayna ku sameeyn doonan dabgal joogto ah si ay ula qabsadaan dhaqan galinta caafimaadka inta lagu guda jiro qaybta barashada caafimaadka.
- Ayadoo baahida lagu saleeynayo, Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada wuxuu sameyn doonaa la-talino shaqsi ah iyo mid koox ah iyadoo laga eegayo xaalada caafimaadka, nafaqada carruurta, qoysaska iyo bulshada.

Qeexida baraarujinta caafimaadka.

Baraarujinta caafimaadku waa: Ficil ama Shaqo dhiirigalinayo dhaqamada cafimaadka ee Toosan si loo helo bulsho cafimaad qabta haday tahay mid shakhsi iyo mid guud.

Hababka Baraarujinta Caafimaadka:

B. Guryaha In la booqdo:

Halka ugu muhiimsan ee baraarujinta Cafimaadka Laga samaykaro waa Gurriga. Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada waa inay qiimaysaa xalada cafimaad iyo tan nololeed ee qoyska iyada oo ku booqanaysa guriga, marwalbana tixgalin sii naysa duruufaha iyo baahiyaha kajira qoyskaa ay booqatay.

T. Waa in tabarbar la siiyaa cida wax sii tababari karta:

Waa inay sii cawiyaan kuwaa la tababary kuwa kale ee caawimada u baahan. Waa inaad tababartaan kuwa saamaynta muga kuleh bulshada.waxaa dadka kamid noqon doona guddiga Caafimaadka, ururada dumarka iyo ardayda; kuwaasoo qayb muhiima ka qaadan Kara barnaamijka caafimaaka.

J. Dood wadareed:

Marka laga yimaado booqashada guriga arrinta kale ee mudnaanta leh waxay noqonaysaa waxbarista kooxaha. Haddad rabto inaad samayso barnaamij cafimaad oo aad u samaynayso dad isku dan ah waa inaad tixgalisaa qodobadan soo socda:

X. **Baraarujinta caafimaadka ee dugsiyada waxbarashada:**

Baraarujinta caafimaadka waxa laga qabankaraa dugsiyada marka ugu horaysa, Shaqaalaha Caafimaadka Bulshadu waa inay la kulantaa maamulka dugsiyada una sharaxdaa ujeedooyinka iyo wakhtiga casharku soconaayo iyadoo ka soo qaybgalinaysa macalimiinta dugsiga intay khusayso. Ka dib waa inaad doorataa mawduuc la xidheedha caafimaadka ardayda, tusaale ahaan cafimaadka, faraxalka, cuntada nafaqada leh iyo hablaha qaangaadhay sida wakhtiga caadada.

Waydii ka qayb-galayaasha inay soo taxaan mabaadiida waxbarashada dadka waaweyn:

- Xulo goob ku haboon halkaas oo dhaman ka qayb-galayaashu fariisan karaan ayna awoodan in midba Kan kale ka arko.
- Ka qayb-galayaashu waa inay u fariistaan si wareeg ah oo isku mid ah.
- Ka dib marka daryeeluhu iskiin baro/iskeen barto, waydii dhamaan ka qayb-galayaasha inay iyagana iskii baraan isna bartaan.
- Waydii ka qayb-galayaasha inay xushaan hugaamiye kooxeed dhexdooda ay ka doortan kaas oo hagidooa doodahooda, daryeeluhu waxay matali doonan xoghaye ama isku-xire.
- Waydii ka qayb-galayaasha inay go'aansadaan mowduuc ay ka doodaan ayaga oo ku saleeynaya bahiyahooda.
- Kadib markii la isla gartay cinwaanka, waydii ka qayb-galayaasha inay wadaagan aragtidooda iyo khibradahooda ku saabsan cinwaanka aad doorteen.
- Daryeelaha caafimaadka bulshadu waxay xaqiijinayaan in dooda diirada lagu saaro cinwaanka, lagana fogaado doodaha aan ahayn lagama maarmaanka.
- Qoro qodobada muhiim ka ah ee ka soo baxayo inta doodu socto, kana sheeg qaybta gaba-gabada baraarujinta caafimaadka.

- Sii wad inaad sii soo jawaab celin si uu isii joogtoobo xiisaha kooxda ilaa dhamaadka (qaybaha tababarka kooxaha waa in lagu qabtaa goobaha dadweynaha sida Iskuulada, Masaajida iyo Ilaha biyaha.

Talooyinka muhiimka ah ee qaybaha baraarujinta caafimaadka:
1. K a hor intaan la qaban qaybta baraarujinta caafimaadka: Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada waa inay hoos ku qoraan qodobada muhiimka ah ee laga dooday ka hor qaybta baraarujinta, si uusan u harin darted qodobada muhiimka ah waa inaysan ku dhafin. 2. Kaliya ka dooda inta la dalbaday: Sii warbixin la xariirta sidoo kale diirada Saar arinta. Faah faahina farsamooyinka aan lagama marmanka ahayn iyo macluumadka aan la xariirin mowduuca waa in la iska tuura. 3. Bixi tilmaamo baraatiko ah, u isticmaal macluumadka agabka waxbarashada ama bixi tusaalooyin. 4. U ogolaw hooyada/ bixiyaasha daryelka inay si baraatiko ah utusaan waxa lagu daba galayo.
Mabaadii'da waxbarashada dadka waaweyn[1] 1. **Isla markaaba:** Casharaku waa inuu muhiimad deg deg ah u leeyahay ardaydu waa inay arkaan sida loo isticmaalayo waxay soo barteen looguna dabaqaayo shaqadooda ama nolol malmeedka. 2. **Wadahadal**: Habka ugu wanaagsan ee dadka waawey wax lagu barikaro waa wadahadalka**.** Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada waa inuu rumeystaa in xubnaha bulshadu ay leeyihiin qibrado ku filan oo ay lawadaagi karaan fududeeyaha/tababarayaasha mowducya kala duwan. 3. **Badqabka deegaanka iyo habsocodka:** hubi dadka inay dareemaan raaxo markay qalad sameeyaan. Dadka waaweyn waxay wax dhageeysa karaan markay jir ahaan iyo maskax ahaan raaxo dareemayaan. 4. **Ixtiraam:** Dadka waaweyni waxay sida ugu wanaagsan wax u bartaan marka la qirayo waaya-aragnimadooda nololeed, iyo marka macluumaadka cusub lagu saleysanayo khibradooda iyo aqoontoodii hore.

[1] Adapted from J. Vella (1994). *Learning to Listen, Learning to Teach*: *The power of dialogue in educating adults.*

5. **Xaqiijinta:** Amaan ardayda xitaa iskuday yar. Xubnaha bulshada waxay u baahan yihiin inay hubiyaan inay si sax ah dib u soo xasustaan ama isticmalaan macluumaadkii ay barteen.
6. **Isku xijinta iyo xoojinta:** Ka billow fikradaha ama xirfadaha ugu fudud kadibna kuwa kale ku duldhis iyaga.
7. **7. Fikradaha, dareenka iyo ficilada:** Waxbarashadu waxay ku dhacdaa fikirka, dareenka iyo sameynta. Waxayna aad waxtar u leedahay markay ku dhacdo dhammaan heerarka seddexda ah.
8. **Qaanuunka 20/40/80:** Barteyaashu waxay xasuustaan waxbadan markii muqaal loo isticmaalo in lagu taageero soo jeedinta hadalka iyo sida ugu wanaagsan marka ay ku baraatikaynayaan xirfada cusub. Waxaan xasuusnaaneynaa 20% waxa aan maqalno, 40% waxa aan maqalno oo aan aragno iyo 80% waxa aan maqalno, aan aragno oo qabanno.
9. **Ku-habboonaanta waayo-aragnimadii hore:** Dadku si dhakhso leh ayey wax u bartaan marka macluumaadka cusub ama xirfadaha la xidhiidhaan wixii ay hore u yiqiin ama qaban jireen.

Mowduuca 6aad: La-talin

Marka casharkan dhamaado, ka qaybgalayaashu waxay awoodi doonan:

- Sheeg doorka iyo waajibaadka Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada ee la talinta.
- Sharax hababka kala duwan ee la talinta.
- Waa inay awoodaan inay fukiyaan qaybtaan la talinta.

Ujeedooyinka casharka

Habka Tababarka

- Waydii ka waybgalayaasha waxay ka fahmeen erayga la talin?
- U ogoloow Tababaraha ha (ama caawiye la magacaabay) in uu qoro qodobbada muhiimka ah ee guddiga?
- Abuur dodo habka la talinta, faa'iidoyinka iyo dib udhacyada.
- Ka dooda farqiga udhaxeeya la talinta shaqsiga iyo tan koocda. Garo tilaabooyinka muhiimka ah la talinta kooxda: Qiimeey, lafa gur, kadibna ku dhaqaaq.
- Fududeeyaha ayaa hugaaminaya isagoo qabanaya door ka ciyaar qaybta latalinta.

- Mutadawac ayaa la waydiisanaa inuu isticmaalo xirfadaha la talinta si uu ula taliyo Hooyo ay soo food saartay caqabado naas nuujin ah.
- Soo koob qaybtan.

Muddada tababarka: Waa1 saac

Agabyada tababbarka: Cajaladaha la duubo, warqadaha yar yar ee xabagta leh, buugyaraha fariimaha muhiimka ah lagu qorto.

Qeexida la-talinta

- **Qeexida la-talinta**: Waa geedi socod wadahadal ama dood ka dhaxaysa laba qof ama in kabadan, halkaas oo macluumaadka lagu bixiyo isweydaarsiga aragtiyada iyada oo laga wada hadlayo talooyin la soo jeediyay ama ikhtiyaaro kala duwan, si markaa loo gaaro go'aamada Kama danbeystaa ee arinka.
- **Habka la-talinta**, macluumaadka waxaa loo bixiyaa qaab ah in dhamaadka kalfadhiga macaamilka (qofka raadinaya talada) uu awoodo inuu go'aan gaaro. Doorka lataliyuhu (qofka talo bixinaya) waa inuu u fududeeyo macmiilka inuu gaaro go'aan sax ah.

Qaababka la-talinta:

La-talin Shakhsiyeed: Kani waa habka loo bixiyo macluumaad hal qof isla markaana u oggolaanaya isaga ama iyadu inay go'aan gaadho.Waa wadahadal u dhexeeya laba qof iyo habka go'aan ka gaarista.

La-talin kooxeed: Waa wada-hadal u dhexeeya saddex illaa Shan iyo toban qof oo ku saabsan mawduuc dan guud ah.Hal qaab oo loo sameeyo la-talinta kooxeed waa "koox taageero ah". Tusaalooyinka guud ee kooxaha taageerada waa "kooxaha taageerada hooyooyinka", "kooxaha haweenka uurka leh", "kooxaha taageerada ragga" iwm.

Qayb la ta
Dolov

Dhinacyada wanaagsan ee kooxda taageerada la-talinta

- Arrimaha in la wadaaggo sida, aqoonta iyo khibradaha oo midba midka kale la wadaago.
- Caawinta midba midka kale, oo ay kujirto aqoonsashada iyo muujinta arrimaha.
- Sameynta istiraatiijiyad guud ama qorshe lagula macaamilo arrimaha.
- Latalinta kooxeedku waxay abuurtaa isku kalsooni ka qaybgalayaasha dhexdooda ah.

Xirfadaha dhageysiga iyo latalinta

- Adeegso xidhidhka aan hadalka ahayn (La soo siman hooyada / daryeelaha / aabaha, fiiro gaar ahna u yeelo joogtaynta xirirka indhaha, kana Saar caqabadaha-miisaska iyo buugagta, waqti la qaado iyo taatabashooyin ku habboon).
- Weydii su'aalaha u oggolaanaya hooyada / aabaha / daryeelaha inuu bixiyo macluumaad faahfaahsan.
- Adeegso jawaabo iyo dhaqdhaqaaqyo muujinaya xiiso.
- Dhageyso walwalka hooyooyinka / aabayasha / daryeelayaasha.
- Dib uga fikir waxa hooyada / aabaha / daryeel bixiyuhu dhahayo.

Sida loo sameeyo la-talinta adoo adeegsanaya saddex-geesodka ah xirfada la-talinta: Qiimee, Falanqeyn iyo Dhaqan-gali.

- 3-da talaabo habka la-talinta
- The 3-Step Counselling process (Qiimee, Falanqeyn iyo Dhaqan-gali) waxaa ku jirah:

TALLAABADA 1: Qiimee: waa maxay dhibaatada aad gacanta ku haysa. Tusaale ahaan, qiimee quudinta ku habboon da'da iyo xaaladda hooyada / aabaha / daryeelaha & ilmaha: waydii, dhagayso oo ilaaleey.

TALAABADA 2: Falanqee: waa maxay arrinta ama dhibku iyo haddii ay jiraan wax ka badan hal mudnaan.

TALLAABADA 3: Dhaqan-gelin: Ka wada hadal, soojeedinta qadar yar macluumaadka

laxiriira, ku heshiiya ikhtiyaar macquul ah oo suurtogal ah oo hooyadu / aabe / daryeel bixiyuhu isku dayi karo.

- Ujeeddadu waa in la siiyo macluumaad iyo taageero hooyada / aabaha / daryeelaha
- Tusaale sida loo isticmaalo Qiimeynta, Falanqaynta iyo xirfadaha Dhaqan-galinta.

Tilaabada 1: Qiimee

Salaan hooyada /aabaha /daryeelaha waxaadna weydiisaa su'aalo ku dhiirigeliya asaga / ayada inay hadlaan.

- Waydii waa maxay magacaagu waa maxay magaca ilmahaagu?
- Ilaaleey xaalada guud ee hooyada / aabaha / daryeelaha.
- Waa maxay da'da ilmahaagu?
- Ilmahaagu dhawaan ma bukooday? Hada hadii uu jiranyahay, u gudbi hooyada xarunta caafimaadka.
- Meelaha aan lahayn kaararka korriinka ilmaha, weydii hooyada / aabaha / daryeelaha sida isaga ama iyadu u garanaayo in ilmuhu u korayo?
- Weydii xaaladda ilmaha, iyadoo ku xidhan da'da carruurta; waydii naas nuujinta, iyo hadii quudin dheeri ah jirto.
- Ma jiraan caqabado kale oo daryeel bixiyuhu wajahayo keenida ilmaha, quudinta iwm?

Tallaabada 2: Falanqee

- Aqoonso dhibaatooyinka ay wajahayaan?
- Haddii ay jiraan wax kabadan hal dhibaato, mudnaanta kala-sii dhibaatooyinka.
- Ka jawaab su'aalaha daryeelaha (haddii ay jiraan)

Tallaabada 3: Dhaqan-gali

- Waxay kuxirantahay da'da ilmaha iyo falanqayntaada (kore), xulo qaddar yar oo MACLUUMAAD ah oo laxiriira xaalada daryeel bixiyaha.

  Haddii aysan jirin wax dhibaatooyin ah, ku ammaana hooyada /daryeelaha sida ay u fulinayaan dhaqanada lagu taliyay ee daryeelka ilmaha tusaale ahaan naasnuujinta iyo hababka quudinta ee dhameystirka ah).

- Wixii dhib ah, kala hadal hooyada / aabaha / daryeelaha sida looga gudbi karo dhibaatada.
- Soo bandhig ikhtiyaaradyo / ficillada yar-yar ee aad awoodo ee (waqti-kuxiran) oo ka caawi daryeelaha oo xulo mid ay isaga / isagu isku dayi karo inuu ka gudbo.
- La wadaag hooyada / aabaha / daryeelaha macluumaadka ku habboon oo ka wada hadla.
- Weydiiso daryeelaha inuu ku celiyo hab dhaqankii lagu heshiiyay hada si loo hubiyo

fahmay.

- Ogeysii daryeelaha in aad lasocon doonto asaga / ayada, inta lagu guda jiro booqashada xigta.
- Soo jeedi meesha daryeel-bixiyuhu ka heli karo taageero dheeri ah (tusaale ahaan ka qaybgalka wadahadalka waxbarashada xarunta caafimaadka, Kooxaha Taageerada IYCF ee bulshada.
- Xaqiiji in daryeel bixiyuhu yaqaan (ama uu garanayo si loo gaaaro) shaqaalaha Caafimaadka bulshada), Barnaamijka Quudinta Dheeriga ah (haddii la heli karo) kiisaska kuwasoo helitaanka cunno ay caqabad ku tahay quudinta carruurta, ama barnaamij ilaalin bulsho oo loogu talagalay carruurta nugul haddii la heli karo.
- U tixraac hadba sida loogu baahdo. U mahadceli daryeel bixiyaha waqtigiisa / waqtigeeda.

Waydii ka qaybgalayaasha astaamaha kooxaha latalintu ay leeyihiin.

Dhageeyso ka qaybgalayaasha kadibna ku dar qodobadan soo socda:

- Kooxdu waxa laga yaba inay ka koobantahay 3 ilaa 15 ka qaybgalayal.
- Kooxdu waxay go’aansaneysaa waqtiga doodu/kulanku soconayo.
- Ma jiro wax xadidaad ah oo ay kala kulmayan ka mid noqoshada shakhsiyaadka cusub kalfadhiga latalinta kooxda, marka laga reebo in kooxdu aysan ka badneyn 15 kaqeybgale.
- Xubnaha kooxdu waxay si wada jir ah go'aan uga gaaraan taariikhda, goobta iyo waqtiga kulanka.
- Xubnaha kooxda laftooda ayaa go’aamiya mowduuca wadahadalka kulanka soo socda iyadoo lagu saleynayo baahiyaha caafimaad ee jira.

Qodobbada muhiimka ah ee ay tahay in la xuso la-talin kooxeedku

- Xulo meel ku habboon kulanka halkaasoo kaqeybgalayaashu si raaxa leh u fadhiisan karaan.
- Waqtiga la xushay waa in uu ku habboonaadaa dhammaan kaqeybgaleyaasha, sida ugu wanaagsan ee loo dejiyo waqti loogu talagalay la-tashiga kooxda xigta ee ku saleysan heshiiska lawada gaaray.
- Weydii ka qaybgalayaasha in ay doortaan hal qof (hooyada hogaamisa / aabaha hogaamiyaha ah) oo fududeyn Kara isla markaana habeyn Kara kulamada kooxda laakiin waqti ka waqti waa in la isku beddali Kara xubnaha kale ee kooxda si ay ula wadaagaan mas'uuliyadda.

- Xullo mowduucyo iyadoo loo eegayo baahida kaqeybgalayaasha, xusuusnow in hal mowduuc looga wada hadlayo kulan kooxeed kasta.
- Kadib marka aad mowduuca soo bandhigtid, u oggolow ka qaybgalayaasha in ay wadaagaan aqoontooda iyo waaya-aragnimadooda. Adeegso sawirrada, doorkaciyaarada iyo tlmamayasha.
- Ka wada hadal mawduuca, kana fogow wixii khilaaf ama muran ah.
- Qoro qodobbada muhiimka ah inta lagu jiro wadahadalka, ugu dambeyntii doodda ku soo koob adiga oo kaashanaya qodobbadaas oo ku gunaanad kalfadhiga.
- Fadhiyada kooxaha latalinta waxaa lagu qaban karaa meelaha dadweynaha sida masaajidda, iskuulka, xarumaha tababarka ama xarumaha bulshada.
- Falanqeeya oo soo kooba kalfadhigaan.

Mawduuca 7aad: Nakhtiin (Soocelinta) cutubka 1

Ujeedooyinka casharka

Dhamaadka casharkaan, ka qaybgalayaasha waxay awoodi doonan:

- Tilmaam sida loo sameeyo qaybta baraarujinta caafimaadka.
- Tilmaam sida loo sameeyo qaybta la-talinta kooxda.
- Isticmaal xirfadaha GATHER ee xidhiidhka Shakhsiyadeed.

Habka tababarka

- Dib u soo celi cutubka 1 adoo sameynaya illaa 3 door ciyaared oo kala duwan.
- U qaybi ka-qaybgalayaasha 3 kooxood. Howlaha kooxdu waa sida soo socota:
  - Kooxda 1: doorka ciyaarta baraarujinta caafimaadka ee ku saabsan faa'iidooyinka daryeelka dhalmada kahor kooxda taageerada hooyada.
  - Kooxda 2: Doorkaciyaaredka kulanka latalinta kooxeedka degmada Yaaqshiid, Guddiga Caafimaadka Bulshada ee ka hortagga cudurka shuban biyoodka.
  - Kooxda 3: Doorka ciyaarta ku saabsan adeegsiga xirfadaha 'GATHER xiriirka foolka-foolka ah' ee 'Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada' oo ku saabsan ka hortagga cudurka shuban biyoodka daryeelaha cunugga 4 jirka ah.
- Ka dib soojeedinta mid kasta oo ka mid ah doorka riwaayadaha, ka wada hadal si loo ogaado waxa si fiican u dhacay, iyo waxa lagu sii hormarikaro.

- Falanqeey oo soo koob cutubkan.

Muddada tababarka: waa 30 daqiiqo

Qalabka tababarka: warqadaha fillip chatka, warqad duubista, qalinka calaamada, buugyaraha farriimaha muhiimka ah lagu qoro, horey u diyaarshay warqadaha fillip chatka oo leh waxqabadyo kooxeedyo kaladuwan.

Cutubka 2aad: Caafimaadka Qaangaarka, Taranka, Haweenka iyo Caruurta

Mowduuca 1aad: Arimaha qaangaarka

Ujeedooyinka casharka

Dhamaadka casharka kaqeyb-galayaashu waa in ay awoodaan:

- Iney sheegi karaan doorka iyo masuuliyada daryeelayaasha kasaaran xiriirka kadhaxeeya caafimaadka iyo xaaladaha qaangaarka.
- Iney qeexi karaan isbedelka jir ahaaneed ee ku dhaca lab iyo dhidigba xiliga qaangaarka.

HABKA TABABARKA

- Soo bandhig ujeeddooyinka casharka ka dibna bilow casharka.
- U Sharax in daryeelayaashu ay ka shaqeyn doonaan taageeridda howlaha la xiriira gabadha qaan gaarka ah iyo tan uurka kahor.
- Fur kalfadhiga adiga oo waydiinaya macnaha ereyga qaangaarnimada? Maxay yihiin qaar ka mid ah waayo-aragnimada ay dhallinyaradu ku dhex marto bulshada dhexdeeda? Waa kuwee dadka mas'uulka ka ah inay u sharxaan dhalinyarada qaangaarka ah isbeddelada laga filayo xilliga kala guurka?
- U qaybi ka-qaybgalayaasha saddex kooxood. Tilmaamaha shaqada kooxda:
  Kooxda 1: Aqoonso isbeddelka jirka ee gabdhaha inta lagu guda jiro dhalinyarada.
  Kooxda 2: Aqoonso isbeddelada jirka ee wiilasha inta ay qaan-gaarka yihiin.
  Kooxda 3: Aqoonso isbedelka shucuurta ee wiilasha iyo gabdhaha inta ay ku jiraan qaan-gaarka.

- Ka wada hadla kooxda shaqada, adigoo buuxinaya wixii macluumaad ah ee ka maqan.

Xiliga tababarka waa: 30 daqiiqo

Qaabka iyo walxaha tababarka loo isticmaali doono waa:

Warqadaha waawayn ee wax lagu qoro (flip chart paper), Shorootada lacagta, qalimada wax lagu calaamadiyo.

Qoraalka Tababaraha

Doorka iyo masuuliyada Daryeelayaasha ee arimaha qaangaarka

Daryeeluhu waa inuu:

- Daryeeluhu wuxuu Bari doonaa kuna wacyigalin doonaa gabdhaha qaangaarka ah iyo hooyooyinka /ama xanaaneeyayaasha isbedelka da'da qaangaarka.
- Daryeeluhu wuxuu Bari doonaa bulshada muhiimada nafaqada iyo caafimaadka qaangaarka lab iyo dhidigba.
- Wuxuu kadhex abuurayaa wacyigalin dumarka iyo hablaha qaangaarka ah sidey uga hortagilahaayeen kanserka naasaha kudhaca.
- Inuu ka dhex sameeyo wacyigalin dumarka iyo hablaha qaangaarka ah sidey uga hortagilahaayeen kancerka kudhaca minka.
- Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada guri guri ayuu ubooqan doonaa wuuna dabagalidoonaa si uu uxaqiijiyo qeybihii wacyigalinta in lagu dhaqmay iyo inkale.

Qeexidda qaangaarka iyo muhiimadiisa.

- Waa waqtiga u dhexeeya 10-19 sano, xiliga qaangaarku waa isbedelka udhaxeeya caruurnimada iyo qof weyn, ama waqtiga wiilku noqdo Nin gabadhuna gashaanti.
- Inta lagu gudajiro xiliga qaangaarka, wiilka ama gabadhu waxey maraan isbedel jirahaaneed, maskax ahaaneed iyo mid dareen ahaaneedba kaas oo kadhiga dadka inee kaduwan yihiin.
- Isbeddellada qaarkood inta lagu jiro qaan-gaarka ayaa la arki karaa qaarna lama arki karo.
- Isbeddelladaani waxay ku dhacaan gabdhaha iyo wiilasha (kurayda) oo dhan waa caadi waana dabiici.

Isbeddelada muuqaalka /jirka iyo dareenka ee xiliga qaangaarka

Isbedelada jir ahaaneed ee gabadha:	**Isbedelka jir ahaaneed ee wiilasha:**	**Isbedelka dareen ee wiilasha iyo gabdhaha:**
• Isbedelka laxiriira korriimada • Maqaarka oo saliid yeesha • Ilkaha intooda badani way usoo baxaan • Kilkilaha oo tima yeesha • Naasaha oo soo muuqda • Dhaxdu way yaraataa • Miskuhu way balaadhaan • Lafaha dhaadheer dhererka way joojiyaan • Timaha hoose oo u usoo baxa • Xubnaha taranka ee dibedda waay balaartaan •Ugxeyn ayaa dhacda (oo diyaar noqota). • Caadada oo ay hesho •Ilmagaleenkuna/minkuna wuxuu isku diyaariyaa hoy ilmo korin kara	• Isbedelka koriin ahaaneed • Jidhku wuu saliidaysanayaa • Ilkaha intooda badani way u soo baxaan • Kilkilaha oo tima yeesha • Codkaa weynaada • Gadhbaa usoo baxa • Garbahaa weynaada • Lafaha dhaadheer oo dhererka joojiya • Murqaha weynaada • Timaha hoose oo u usoo baxa • Xubnaha taranka oo kora ninka • Biyaha oo samysma • Biyaha o soo baxa	• Hormoono badan oo dhasha, dareenka ragannimo oo uu ninku dareemo, gabadha oo guuur naawisha • Dabeecada qof oo is bedbedesha (xanaaq,farxad) • Isbedelka jirkooda oo ay ka werweraan • Qayrkood oo ay hiigsadaan

Mowduuca 2aad: Caaddada iyo Nadaafada caddada

Ujeeddooyinka casharka

Dhamaadka casharka, kaqeybgalayaashu waa iney awoodaan:

- Sheeg doorka iyo masuuliyada shaqaalaha caafimaadka bulshada ee nadaafada caadada.
- Qeex sida ay habluhu u dhowraan nadaafada caadada bulshada dhexdeeda.

Habka tababarka

- Dood furan ka yeelo fikirka caadada. Waa maxay? Side ayay udhacdaa?
- Si taxadar leh udhageyso jawaabaha ka imaanaya ka qeybgalayaasha oo cadde wixii qalad ah oo ku saabsan caadada in lasoo bandhigi karo.
- Sharax fikrada caadada iyadoo la adeeegsanaayo luqad fudud.
- Su'aasha iyo jawaabta, weydii sida ay gabdhahu u ilaaliyaan nadaafada haweenka ee bulshada dhexdeeda.
- Adoo maraya kalfadhiga, kana qeyb galaya layliska qariiradeynta guriga-sawirista qoys sida caadiga ah bulshada dhexdeeda. Muuji / aqoonso meelaha muhuumka u ah gabadha leh caadada iyo sida ay meelahaasi saameyn ugu yeelan karaan nadaafada caadada.
- U isticmaal leyliga qariiradeynta, si aad u ogaato doorka ay raggu ka ciyaari karaan taageerida gabadha caadada leh. Sida hubinta asturnaanta iyadoo ladhisayo musqulo, helida saabuun iyo biyo, always IWM.
- Iyadoo loo marayo wadahadalada kooxaha, sii waad inaad kahadasho khuraafaadka.
- Soo gaabi oo soo koob casharka.

Xiliga tababarka: 30 daqiiqo

Qalabka tababarka iyo habka: Sharootada , warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo. Soo diyaarso casharka hortii: khariidad horay loo soo

sawiray oo ah aqal (guri) Soomaali ah.

Qoraalka Tababaraha

Qeexidda caadada

- Tani waa dheecaan bille ah oo dhiig iyo walxo kale oo ka yimaada ilmo galeenka dumarka aan uurka lahayn laga soo bilaabo qaan-gaarka ilaa dhalmo ka bax ay noqoto.
- Qaan-gaarnimadu waa heer nolosha dadka marka ay ka gudbaan ilmo ilaa qof weyn sababta oo ah isbadal ku yimaadda jirkooda taas oo ka dhigaysa in ay dhalaan carruurta
- Waa mudada tilmaamaysa dhamaadka wareegga caadada. Waxa la ogaadaa markay haweeneydu gaarto 12 bilood bilaa caado la'aan.

Doorarka iyo waajibaadka shaqaalaha caafimaadka bulshada ee nadaafadda caadada.

- Kala hadal arrimaha hooyooyinka in lagala hadlo gabdhaha inta aynan gaarin da'da qaangaarka.
- Abuur wacyigelin bulshada dhexdeeda ah (ayadoo lala beegsanayo gabdhaha da 'yarta ah, haweenka iyo ayeeyooyinka) sida loo dhawro nadaafadda caadada.
- Gabdhaha u abuur wacyigalin ku saabsan caqabadaha yar yar ee jira xilliga caadada iyo waxa la sameeyo.
- Aqoonso gabdhaha dhibaatooyin waaweeyn ee ay la kulmaan waqtiga caadada oo u gudbi xarunta caafimaadka si ay uhesho.
- Abuur wacyigelin ragga doorka ay ka ciyaari karaan si ay u taageeraan arrimaha caadada.

Macluumaad ku saabsan caadada haweenka ee bulshada dhexdeeda.

- Inta lagu guda jiro kulamada kooxaha hooyada taageero iyo hooyada.
- Inta lagu gudajiro kulamada walaasha.
- Inloo qabto casharo wacyigalin caafimaad gabdhaha da'da yar ee bulshada.
- U gudbi ragga macluumaadka, kulanka ragga, sidoo kale adigoo adeegsanaya hoggaamiyeyaasha diinta.
- La shaqee guddiyada waxbarashada bulshada isla markaana isku waafaqa waqtiga loo cayimay marka shaqaalaha caafimadka bulshada uu kalfadhiga waxbarashadda caafimaadka u qaban karo carruurta dugsiga aada.

Caado

- Gabadhu waxay uur yeelan kartaa ka dib markay caadada hesho ama ay ka timaado caadadu. Tani waxay dhacdaa da'da 12-14 sano, ka dib markii naasaha iyo timaha Xubinta taranka ay bilaama inay koraan.
- Wareegtada billaha ahi waxay ka bilaabataa bilowga caadada. Markay caadadu dhammaato, dahaarka ilmo galeenka ayaa sii weynaanaya si loo taageero koritaanka ilmaha haddii ay dhacdo in ay haweeneydu uur yeelato bishaas.
- Kala badh wareegga, taas oo ah qiyaastii laba toddobaad ka dib marka caadadu dhammaato, ukunta ayaa laga sii daaya mid ka mid ah ugxan sidaha haweeneyda wuxuuna bilaabaa inuu ku dhex safro ugxanta tuubbada iyo caloosheeda.
- Haweeneydu uur ayey yeelan kartaa waqtigan, haddii ay galmo dhacdo, maadaama shahwada ninku ay ku biiri karto ukunta.
- Si kastaba ha noqotee, haddii aysan uur lahayn, dahaarka ilmo-galeenka ayaa jabaya oo Caaadada ayaa bilaamta, ugxantuna way so baxaan.
- Waqtiyada caadada, dheecaan dhiig leh ayaa ka tagaya ilmo galeenka wuxuuna ka baxaa xubinta taranka.
- Marka haweeney uur yeelato, waxay joojineysaa socodka dhiigga caadada.

Muddada wareega caadada.

- Waqtiga caadad ee caadiga ahi wuxuu u dhexeeyaa 25 ilaa 35 maalmood, celcelis ahaan 28 maalmood.
- Dhiigga caadada laftiisu wuxuu socon karaa labo ilaa toddobo maalmood, celcelis ahaan 4 maalmood.
- Waxaan u aqoonsanaynaa maalinta 1-aad ee dhiiga caadadu inuu yahay maalinta 1-aad wareeggaaga caadada.
- Qoyaanka yare ee kahor dhiiga caadada waa inaan loo qaadanin bilowga caadada.

Sidee bay gabdhaha u dhawraan nadaafadda inta lagu jiro wareegga caadada?

- Qubeyso maalin kasta xilliga caadada.
- Xidho nigis ama hoos gashi nadiif ah.
- Haddii ay suurtagal tahay, Iska xiir timaha hoose, siisiibna timaha kilkilaha.
- Isticmaal maro nadiif ah oo ku dhaq markaad wasakhayso saabuun iyo biyo. Dharka nadiifta ah ku qalaji qorraxda tooska ah.
- Iska beddel marada wasakheysan badanaa.

- Ha isticmaalin maro wasakh ah waayo waxay sababi kartaa caabuq miskaha ah, dheecaan Ur daran leh oo ka imanaya xaga hoose iyo dhibaatooyin xagga nolosha dambe.

Xaaladaha caafimaad qaarkood ee gudbinta looga baahan yahay

- Haduu dhiigu bilaabmo da'ada ka horaysa 9 jir;
- Caadada oo lawaayo ilaa da'ada 16 jirka;
- Moxogga oo aad u garaaca inta ka horaysa caadada iyo markay timaadaba;
- Dhiigga oo aad u yar malmaha caadada;
- In ka yar 3 cisho ama ka badan 10cisho oo dhiigu socdo.

Waxyaalaha khaldan ee dadku ka aaminsan yihiin dhiigga caadada iyo waxa saxda ah

- **Fikir Khalad ah**: Inaan gabadha la taaban karin/loo dhawaan oo ay wasakhaysan tahay wakhtiga caadada.
- **Runta**: Waa dhiig caadiya oo ilaahay ugu talagalay inuu ka yimaado gabadha qaangaarka ah;
- **Fikir Khalad ah:** inaanay mayran wakhtiga caadada;
- **Runta**: Waa wax caadiya una baahan nadaafad dheeraad ah, xanuuno badan buu daawo uga yahay;
- **Fikir Khalad ah:** Hadii bikro jabtay inanimadeeda waxba kama jiraan;
- **Runta:** Waxba kuma jiraan inanta haddii ay bikir jabtay laakiin aanay nin isarag, inanimadeeda may waayin, waxaa jabin Kara bikrada jimicsiga ama shaqooyinka qaar; xitaa haddii ay caadada ku xanuusatay oo loo baahday in meesha loo baneeyo laakiin inanimadeedii may waayin.

Doorka wiilasha iyo raga ee arimaha caadada

- Ragga iyo wiilashu waxay ka caawin karaan haweenka iyo gabdhaha sidii ay u maarayn lahaayeen caadada si wax ku ool ah dhammaan qeybaha kala duwan ee bulshada oo ay ku jiraan guriga, bulshada, dugsiga iyo shaqada.
- Ragga iyo wiilashu waxay saameyn ku yeeshaan khibradaha haweenka iyo gabdhaha ee maaraynta nadaafadda caadada iyagoo kaalintooda ka qaata sida raggooda, aabaha, walaalaha, ardayda, asxaabta, macallimiinta, hoggaamiyeyaasha bulshada, ganacsatada, loo shaqeeyaha, horumarka iyo xirfadleyaasha bina-aadamnimada iyo siyaasiyiinta.
- **Maxay dugsiyadu -** wiilasha iyo macallimiintu samayn karaan si ay u taageeraan arrimaha caadada:

- Dugsiyadu waa inay siiyaan macluumaad sax ah wiilasha iyo macallimiinta ragga ee ku saabsan caadada.
- Hubinta helitaanka biyo iyo musqulo nadiif ah dugsiyada.
- Ku dhiirrigali wiilasha inay joojiyaan foodeynta gabdhaha caadada qaba.
- **Maxey sameyn karaan bulshooyinka-** aabayaasha iyo raga inay taageeraan arrimaha caadada
- Taageer dhismaha musqulaha, si kor loogu qaado asturnaanta.
- Hubinta helitaanka biyo iyo saabuun heer qoys ah gabdhaha.
- Bixi dhaqaalo si aay ugu iibsato dharkacaadada iyo marooyinka caadada.

Mawduuca 3aad: Kahortaga Gudniinka Gabdhaha

Ujeeddooyinka casharka

Dhamaadka casharka,kaqeybgalayaashu waa in ay awoodaan:

- Aqoonso fursadaha lagu gaarsiinkaro fariimaha gudniinka gabdhaha (FGM)
- Sharrax cawaaqibta gudniinka fircooniga leeyahay.

Habka tababarka

- Kubilow casharka adoo weydiinaya kaqeybgalayaasha iney ogaadaan doorka iyo masuuliyada CHWs kahortaga gudniinka fircooniga.
- Maxay yihiin fikradaha khaldan / khuraafaadyada iyo waxa laga aaminsanyahy gudniinka Fircooniga ah.
- U qeybi kaqeybgalayaasha 3 kooxood una qeybi sawirada daabacan ee noocyada kala duwan ee FGM ka. Koox walbana haka wada tashato nuuca gudniinka fircooniga ah ee lagu muujiya sawirka, oo ay kujiraan doodaha ku saabsan cawaaqibta gudniinka .midkasta oo kamid ah kooxaha hasoo bandhigo soojeedin kooban.
- Weydii nooca gudniinka fircooniga ah ee caadi ahaan laga isticmaalo soomaaliya.kala cadeey nuucyada gudniinka fircooniga. Sharax natiijada kadhalan karta gudniinka fircooniga, gaar ahaan nooca 3aad ee FGM oo caadi ahaan lagu dhaqmo gudaha soomaaliya.

- Falaanqeey oo sookoob casharka.

Xiliga tababarka: 45 daqiiqo

Agabka tababbarka: sharootoada lacagta, warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo, sawirro hore loo daabacay oo ka kooban 3 nooc ee FGM.

Qoraalka Tababaraha

Doorarka iyo Masuuliyada shaqaalaha caafimaadka bulshada ee ka hortagga gudniinka fircoon

• Samee wacyigelin bulshada dhexdeeda ah (oo lala beegsanayo ragga, haweenka iyo hooyooyinka) cawaaqibka ka dhalan Kara Gudniinka Fircooniga ee nolosha taranka ee haweeneyda.

• Adeegso Farsamooyin ay ku macneyneyso in gudniinka fircooniga uusan aheyn mid diimeed waana in la adeegsadaa odhaahda diimeed ee sababta gudniinka fircooniga (FGM) ah uga soo horjeedo Islaamku.

• In la garto haweenka iyo gabdhaha ay qabaan dhibaatooyin la xiriira gudniinka fircooniga ah oo loo gudbiyo xarun caafimaad.

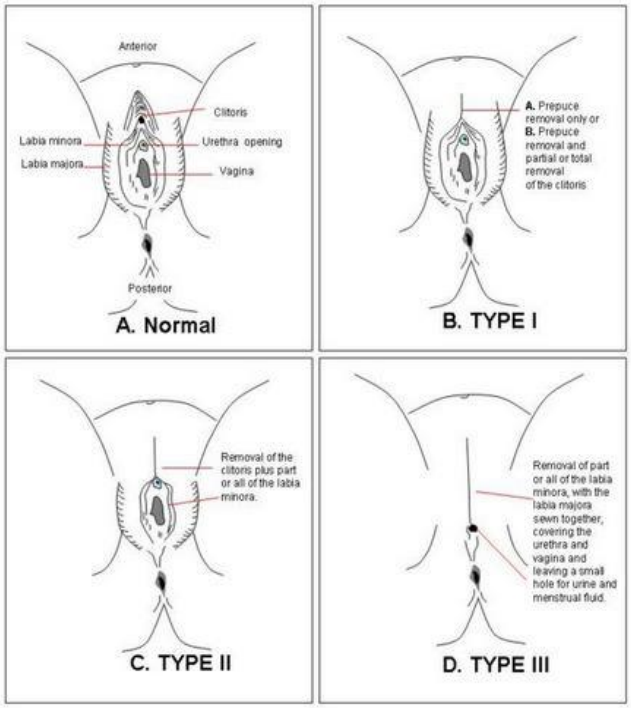
• Soosaar gudniinka una sheeg halista gudniinka.

Fursado ay ku bixiyaan macluumaad ku saabsan ka hortaga gudniinka fircooniga (FGM)

- Iyaga oo loo marayo umuliso dhaqameedyada ayaa la gaarsiin Kara fariimaha hooyooyinka.
- Iyada oo loo marayo walalaha ilaa kulamada walaasha (kulamo habluhu qabsadaan) iyo sidoo kale kooxaha lagu taageero hooyada.
- Gabdhaha yaryar maalmaha jimcaha salaadda jimcaha ka dib.
- Talasiin shaqsiyeed inta lagu guda jiro booqashada guryaha.
- Iskuulada inta lagu gudajiro kullamada wacyigalinta caafimaadka.
- Iyadoo loo marayo culimada iyo hoggaamiyeyaasha diinta ee gudbin kara farriimaha cawaaqibka ka dhalan kara Gudniinka Fircooniga ah ayagoo ku Xoojinaya inaysan ahayn dhaqan diimeed. oo ka sheegaya masaajidda, iyo shirarka kale ee bulshada ee lagu bar-tilmaameedsanayo ragga iyo odayaasha bulshada. .

Qeexida Gudniinka Fircooniga (FGM):

- Gudniinka fircooniga ah Wuxu ku lug leedahay qayb ama gebi ahaanba ka saarida xubnaha taranka ee haweenka ama dhaawac ula kac ah ee xubinta taranka dumarka loogeysto sababo dhaqan ama xasilooni awgeed
- Gudniinka fircooniga ah waxa lagu sameeyaa gabdhaha da'doodu ka yar tahay 10 sano waxayna u horseedaa haaro ama nabarro oo kala duwan inay samaysmaan.
- 3 nooc oo gudniinka fircooniga ah ayaa maanta lagu dhaqmaa:



- **Nooc 1aad:-** waxaa la jaraa inta kuusan ee baruurta oo kale ah ee kintirka dushiisa ah, waxaana la raaciya kintirka ama waa laga reebaa
- **Nooca 2aad:-** waxaa lajaraa kintirka ayadoo laraacinaayo dibnaha yaryar qeyb kamid ah ama gabi ahaanba.
- **Nooca 3aad :-** noocan waxba lagaga ma tago waa la wada gooyaa xubnaha taranka inta muuqata oo dhan waana la isku tolaa
- Somaliya, noocyada gudniinka fircooniga laga isticmaalo waa **NOOCA 1aad** iyo **NOOCA 3-aad**.Magacyada maxaliga ah ee Gudniinka Fircooniga ugu yeeraana waa Gudniin Fircooni.

Cawaaqibta Gudniinka Fircooniga ah:

- Xanuun daran iyo dhaawac.
- Dhiigbax saaid ah iyo miyir beel ama xitaa dhimasho
- Kaadida oo dhibta iyo caabuq kaadida.
- Caabuqyada miskaha oo dabadheeraada koritaanka buro, caabuq iyo nabarrada xubinta taranka
- Haaro badan oo sameesmo iyo caabuq habdhiska taranka ah.
- Kaadida iyo Caadada oo dhib noqota iyo xanuun daran oo galmada ah.

- Dhibaatooyinka inta lagu jiro dhalmada madaama unugyad nabaradu ay yihiin kuwa aan fiicnayn oo aan kala baxeynin ayaa u horseedi karaan xannibaad inta lagu jiro dhalmada tusaale ahaan isku furanka oo sababo kaadi celi la'aan.
- Dhibaatooyinka cilmu-nafsiga waxaa si hoose loogu duugi karaa miir qabka ka dhasha cilladaha dhaqanka.
- Kalsoonida oo kaadhunto dadka aad jeceshahay (khiyaano waalidnimo).
- Walwal iyo niyad jab.

Mawduuca 4aad: Ka-hortagga guurka deg dega ah iyo uurka hore (Gabadha oo la guursado iyadoon qaan gaadhin/uuraysata).

Ujeeddooyinka casharka

Dhamaadka casharka, kaqeybgalayaasha waa iney awoodaan:

- Iney aqoonsadaan faaiidooyinka guurka oo daaha.
- Iney sharaxaan talaabooyinka looga hortagayo xadgudubka caruurta iyo sare uqaadida xanaanada caruurta.

Habka tababarka

- Ku bilow casharka adoo weydiinaya kaqeybgalayaasha iney ogaadaan doorka iyo masuuliyada CHWs ee kahortaga uur dhaqsi ah iyo guur dhaqsa ah.
- Usharax cidda yar sida ku xusan heshiiska caalamiga ah ee xuquuqda ilmaha.
- Weydii kaqeybgalayaasha iney tusaan tusaaleyaal marka caruur aan qaangaarin lagu guursaday soomaaliya, ha ahaato xoog ama rabitaan.
- Inta lagu gudajiro kal-fadhiga, weydii kaqeybgalayaasha iney aqoonsadaan qataraha suurtagalka ah ee guurka dhaqsada ah kaasoo inta badan kudhaca uur hore.
- Falaanqeey oo sookoob casharka.

Waqtiga Tababarka: 30 daqiiqo

Agabka tababarka: warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo, sharooto lacagta iyo buugga fariimaha muhiimka ah.

Qoraalka Tababaraha

Doorarka iyo masuuliyada shaqaalaha caafimaadka bulshada ee guurka deg dega ah iyo uurka hore (Gabadha oo la guursado iyadoon qaan gaadhin/uuraysata).

- Abuur wacyigelinta bulshada oo la xidhiidha cawaaqibka guurka degdega ah iyo uurka caafimaadka ilmaha dhalanaya.
- Abuur wacyigalinta bulshada ee cawaaqibka guurka hore iyo uurka ee caafimaadka hooyada yar.
- Samee wacyigelin ku saabsan faa'iidooyinka dib-u-dhigga guurka ee gabdhaha qaangaarka ah- raggana u mariya hoggaamiyeyaasha diinta.
- Caawimaad ka raadso taliyayaasha iyo maamulka deegaanka ka hortagga guurka hore.

Fursado ay ku bixiyaan macluumaadka/warbixinada ka hortagga guurka deg dega ah iyo uurka hore (Gabadha oo la guursado iyadoon qaan gaadhin ama uur yeelata)

- Iyada oo loo maro kooxaha taageerida aabaha.
- Iyada oo loo marayo hoggaamiyeyaasha koox diimeedka salaadda Jimcaha
- Iyado loo adeegsanyo hoggaamiyeyaasha bulshada, xubnaha guddiga horumarinta bulshada.
- Iyada oo loo marayo kooxaha walaasheed/walaalaheed (sister to sister groups) iyo kooxaha taageerada hooyada.
- Ku xiriiri qoysaska maamulka deegaanka /madaxda / aabayaasha nidaamka waxbarasho.

Qeexitaanka guurka xili hore (Guurka deg dega ah).

- **Guurki hore** tan waxaa loola jeedaa in Nin ama naag lala midoobo kahor 18 sano.

Tallaabooyin looga hortago guurka hore (guurka deg dega ah)

- Kor u qaadista wacyiga dhibaatooyinka caafimaad ee la xiriira guurka hore ee qoyska.
- Gabdhaha bar khataraha caafimaad iyo dhibaatooyin sii xumaanaya ee la xiriira guurka deg dega/hore.
- Awood siinta iyo taageerida gabdhaha macluumaad ku saabsan xirfadaha nolosha iyo shabakadaha taageerada.
- Waxbarida qoysaska iyo abaabulka waalidiinta iyo xubnaha bulshada si ay uga ilaaliyaan gabdhaha qaangaarka ah guurka dhaqsida / hore.

Qeexidda ilaalinta ilmaha (Gaboodsiinta ilmaha)

- Badbaadinta carruurta waxaa loola jeedaa in laga ilaaliyo carruurta rabshadaha, dhiig-miirashada, xadgudubka iyo dayacid.
- Carruurta loo geysto rabshado, dhiig-miirasho, xumayn iyo dayacaad ayaa halis ugu jira dhimasho, caafimaad darro jidheed iyo maskaxeed, infekshinka /caabuqa HIV / AIDS, dhibaatooyinka waxbarashadda, barakaca, hoy la'aanta, sirta iyo xirfadaha waalidnimada oo liita nolosha dambe.

Tallaabooyinka ka-hortagga ee xadgudubka carruurta iyo kor u qaadista ilaalinta carruurta

- Bar carruurta in ay u isticmaalaan codkooda si loogu oggolaado in looga hortago xadgudubka noloshooda ku jirta.
- Bar qoysaska in ay beddelaan caadooyinka bulshada si ay u taageeraan waalidiinta iyo barbaarinta wanaagsan.
- Soo dhexgal si loo naaquso/yareeyo waxyeelada iyo kahortaga dabeecad waalidka ee kahor imaanaya caruurta.
- Diiwaangeli kiisaska xadgudubka carruurta oo u sheeg mas'uuliyiinta bulshada inay wax ka qabtaan kiisaska.
- Kobcinta xirfadaha waalidnimada si kor loogu qaado koritaanka ilma caafimaadqaba.

Qeexida uurka xili hore la qaado

- Uurka xili hore waa uurka haweeney jirta 10-18 sano.

Doorka iyo masuuliyada shaqaalaha caafimaadka bulshada ee kahortaga uurka iyo guurka xili hore (guurka deg dega ah).

- Aqoonso calaamadaha qatarta ee uurka uguna gudbi kiisaska xarunta caafimaadka.
- Gabdhaha bar qatarta galmada guurka ka hor.
- Gabdhaha wax ka bar isticmaalka wanaagsan ee xakameynta dhalmada si looga hortago uurka.
- Samee wacyiga bulshada ee ku saabsan halista caafimaad iyo dhibaatooyinka ka dhasha uurka xili hore.

Cawaaqibka guurka dhalaanka iyo uurka xili hore waa kuwan:

- Waxay diidaysaa gabdhaha inay xaq u leeyihiin waxbarasho: mar haddii gabdhaha ay guursadaan, waxay ka baxaan dugsiga.

- Mar alla markii ay gabdhuhu dugsiga ka baxaan, waxaa yaraanaya wax soo saarka dhaqaallaha oo ay ugu wacan tahay heerka waxbarasho ee hooseeya.
- Guurka xili hore wuxuu keenaa in lawaayo faa'iidooyinka caafimaad.
- Natiijooyinka hoos udhaca wax soo saarka dhaqaalaha oo ay ugu wacan tahay heerka waxbarasho ee hooseeya.
- Waxay kobcisaa ama weyneesaa madasha xadgudubka.
- Guurka hore wuxuu kobciyaa xadgudubka dareenka, sababtuna waa ka go'ida qoyska iyo asxaabta.
- Gabdhaha qaangaarka ayaa Qatar ugu jira inay u dhintaan sababaha dhalmada marka loo barbar dhigo dumarka ay da'doodu tahay 20 iyo 30-yadu. Dadka qaangaarka ah ee da'doodu ka yar tahay 16 sano waxay 4 jeer halis ugu jiraan geerida hooyada marka loo eego haweenka ka weyn 20 sano.
- Weli dhalashada iyo dhimashadu 50% ayey ka sarreeyaan usbuuca ugu horreeya ee nolosha dhallaanka ay dhaleen hooyooyin ka yar 20 sano, marka loo eego dhallaanka ay dhalaan hooyooyinka 20-29 sano jir.

Mawduuca 5aad: cuntada loo baahanyahay ee qaangaarka

Ujeeddooyinka casharka

Dhamaadka casharka, kaqeybgalayaashu waa iney awoodaan:

- Sheeg dheefaha nafaqo ku filan ee wiilasha iyo gabdhaha qaangaarka ah.
- Sheeg cawaaqibta ka imaan karta nafaqada hooseysa ee qaangaarka.
- Magacaaw ficilada jabinkaro wareega nafaqada hoose ee caruurta, dhalinyarada iyo haweenka qaangaarka ah.

Habka tababarka

- Soo bandhig ujeedada casharka.
- Su'aal iyo jawaab, weydii kaqebgalayaasha cawaaqibka kadhasha nafaqa yarida ee gabdhaha iyo haweenka sidoo kale wiilasha iyo raga.

- Uqeybi ka-qeybgalayaasha 3 koox, ku hagaaji 3 shax darbiga gees kala duwan ah. Koox kastaa waxey heesataa 3 daqiiqo shax kasta oo ay ku qoran yihiin qodobada ugu badan eey ka fikiri karaan,iyagoo ku celin kuwii hore loosoo qoray,kadib kooxdu waxeu uwareegaan jaantusyada ku xiga oo ay ku celceliyaan leyliga iyo wixii la mid ah.
    - Warqada 1aad, ku qor mowduuca: talaabooyinka lagu jabinaayo wareega nafaqa yarida ee caruurta.
    - Warqada 2aad, ku qor mowduuca: talaabooyinka lagu jabinaayo wareega nafaqa yarida ee gabdhaha dhalinyarada ah.
    - Warqada 3aad, ku qor mowduuca: talaabooyinka lagu jabinayo wareega nafaqa yarida ee haweenka qaangaarka ah.
- Kadood oo sookoob casharka.

Waqtiga tababarka: 45 daqiiqo

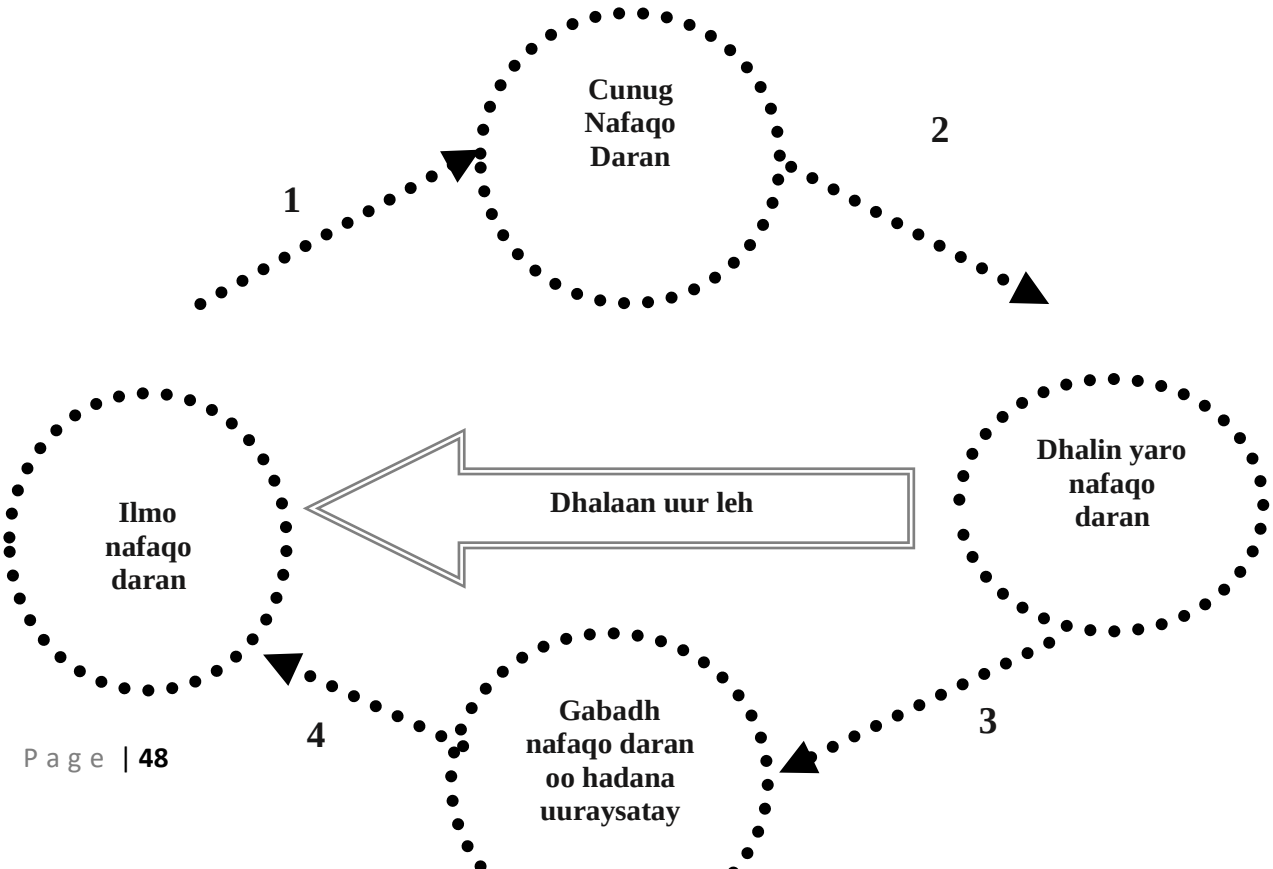
Agabka tababarka: warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo iyo

Sharotada

Qoraalka hormada fududeeyaha Kulanka

Nafaqada qaangaarka

Wareega nafaqadarada



Cawaaqibta nafaqa xumada ee wiilasha iyo gabdhaha

- Nafaqada oo liidata ayaa kordhisa caabuqa iyadoo ay ugu wacan tahay habdhiska difaaca oo daciifa.
- Tabar darrida iyo daalka ayaa keena wax soosaar hooseeya.
- Dhibaatada dhalmada iyo foosha oo ay ugu wacan tahay qaab dhismeedka lafaha oo yar yar.
- Khatar sii kordheysa oo ku timaadda hooyada oo horseedda geeri inta lagu jiro foosha iyo dhalmada.
- Khatar dhimasho oo sii kordheysa haddii hooyadu dhiig baxdo xilliga dhalmada ama kadib dhalmada.
- Khatar dheeraad ah oo ku dhalata ilmo culeyskiisu hooseeyo kaasoo, haddii dhedig yahay ay khatarta ugu weyn ee foosha ku sii adkaan doonto inta ay uurka leedahay haddii wareegga nafaqo darida la jabiyo mooyee.

Waxyaabaha qaarkood oo saameeya nafaqada dhalinyarada iyo haweenka

- **Cunno yari:** in la heliwaayo awood ahaan iyo dhaqaale ahaan cunto kugu filan, badbaado leh iyo nafaqo leh si wax looga qabto baahiyaha cuntada iyo kaladoorashada cuntada ee nolol firfircoon iyo caafimaad leh.
- **Kharashaadka tamarta:** Shaqooyinka guriga qaarkood uma fiicna haweenka uurka leh sida qaadista culeysyada culus iyo u shaqeynta muddo dheer oo duurka ku jira. Yaree culeyska shaqada dumarka xilliga uurka.
- **Qaadashada nafaqada:** qaar ka mid ah waxyaabaha la aaminsan yahay iyo dhaqamada qaarkood ayaa laga yaabaa inay saameyn ku yeeshaan doorashooyinka caafimaadka cuntooyinka, taasoo ka dhalata xulashooyinka cuntada ee aan caafimaadka qabin
- **Qorsheynta qoyska iyo kala dheereynta ilmaha:** Carruurta mustaqbalka waxay noqon doonaan kuwo caafimaad badan sababtoo ah hooyada jidhku wuxuu haystay waqti ku filan oo uu ku beddelo dukaamada nafaqada leh ka hor inta uusan uur kale qaadin.

- **Kahortaga nafaqada:** Isticmaalka tubaakada, qaadka, shaaha iyo / ama kafeega inta lagu jiro ama isla markiiba ka dib ama la cuno, oo caqabad ku ah nuugista nafaqooyinka qaarkood sida sida birta.
- La'aanta waxbarashada nafaqada iyo waxqabadyada isbedelka dabeecadda.

  Fiiro gaar ah: Hooyada dhalinyarada ah waxay ubaahantahay daryeel dheeraad ah, cunno badan iyo nasasho ka badan hooyada gabowga ah. Waxay ubaahantahay inay quudiso jirkeeda oo wali koraya iyo waliba cunugeeda koraya.

Waxqabadyada lagu jebinayo wareegga nafaqada ee wiilasha iyo gabdhaha qaangaarka ah

Gabdhaha iyo wiilasha dhalinyarada ah

Hubso koritaan ku habboon iyadoo:

- In loo Kordhiyo qaadashada cuntada iyo cunooyin kala gadisan si loogu diyaariyo koriimo.
- Ku dhiirrigali cunitaanka cuntooyinka kala duwan ee deegaanka laga heli karo - 4ta xiddigood sida lagu sharaxay hoosta.
- Ka hortag oo raadi daaweyn hore ee caabuqyada.
- Ku dhiirigelinta waalidiinta iny gabdhaha iyo wiilasha si siman u helaan waxbarasho. Nafaqo darida ayaa hoos u dhacdo marka gabdhaha / haweenka ay helaan waxbarasho dheeraad ah.
- Ka fogaanshaha cunista cuntada warshadaysan ama dhakhsaha badan
- Ka fogow qaadashada qaxwada (Xasharka) / shaaha cuntada lala qaato. Dib u dhig isticmaalka shaaha ama kafee inka badan 30 daqiiqo cuntada kadib.
- Dhiirri geli ku dhaqanka nadaafadda wanaagsan.
- Dhiirri geli isticmaalka shabaqyada lagu daweeyo sunta cayayaanka (ITNs).
- Kordhinta muuqaalka jirka oo wanaagsan.
- Dib u dhigista uurka koowaad illaa hooyada koritaankeeda la dhammaystiro (badanaa 20-24 sano).

Jooji/jabi wareegga nafaqo-darrida si qaangaarku uu unoqdo mid nafaqeysan:

- Dhiirrigelinta cunnooyinka noocyada kala duwan ee cuntada laga heli karo gudaha. (eeg Jadwalka cuntada 4-xiddig ee hoose)
- Ka hortag oo raadso daaweyn hore oo caabuqyada.
- Dhiirri geli ku dhaqanka nadaafadda wanaagsan.
- Ka fogow isticmaalka qaxwada iyo shaaha cuntooyinka maadaama cabitaannadaani ay faragelinayaan awoodda jirka si ay u nuugaan macdanta birta.
- Ka fogow isticmaalka aalkolada, sigaarka iyo daroogada.

Hubinta in cunno kasta ay ka kooban tahay kooxo cunto kala duwan. Tusaale ahaan

- **Cunnooyinka laga helo xoolaha 1 xiddig ***cunooyinka hilibka sida digaagga, kalluunka, beerka, ukunta iyo caanaha, iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo
- **Quudinta 2 xiddigood ****Midhaha sida galleyda, bariiska iyo masagada Sidoo kale jaranjarada waxaa ka mid ah xididdada iyo digriiga sida kasaafada iyo baradhada..
- **Cunnado 3 xiddigood *****Cunnooyinka sida digirta, misir, digir, looska, iyo abuurka sida sisinta
- **fitamiin A waxa laga hella Midhaha iyo khudaarta 4 xiddigood ******** fitamiin A waxa laga helaa miraha iyo khudaarta sida,cambaha.babaayga,mirha macaan,liinta,khudaarta cagaaran,karootada baradhada, bocorka.cunooyika kale e fiitamiin A ku jira wax aka mid ah mooska,cananaaska,qaraha/xabxabka,yaanyada/tamadhada,afakaadho,kaabshka.
- Ku dar saliidaha iyo dufanka ay ka midka yihiin miraha saliidda, margarine iyo subagga khudradda iyo cuntooyinka kale. Tani waxay hagaajin doontaa soo nuugista fiitamiinnada qaarkood waxayna bixiyaan tamar dheeraad ah.
- Ku dar saliidaha iyo dufanka ay ka midka yihiin miraha saliidda, badharka, subaga qudaarta leh iyo cuntooyinka kale. Tani waxay hagaajin doontaa soo nuugista fiitamiinnada qaarkood waxayna bixiyaan Tamar dheeraad ah.
- Kordhinta qaadashada cuntada guud. Hubso in cunno ay ugu horreyn ku tiirsan tahay miraha iyo khudradda, miraha oo dhan, waxyaabaha caanaha laga sameeyo, digirta,

kalluunka, hilibka iyo cunnooyinka birta leh sida beerka, kalyaha, misirka iyo wixii lamid ah.

- Ku dhiirrigali cunista noocyada kala duwan ee cuntooyinka deegaanka laga heli karo sida kor lagu sharaxay.

Mawduuca 6: Daryeelka naasaha

Ujeeddooyinka casharka

Dhamaadka casharka, kaqeybgalayaashu waa iney awoodaan:

- Magacaaw fursadaha ay shaqaalaha caafimaadka bulshada ugu gudbin karaan fariimaha kancerka naasaha.
- sharax tallaabooyinka baaritaanka naasaha.

Habka tababarka

- Ku bilow casharka adigoo sharaxaya in kahortagga uu ka wanaagsan yahay is daweenta iyo ogaashaha xili hore ee kansarka inuu leeyahay natiijo ka wanagsan tan soo daahda.
- Dib u eegidda fursadaha marka ay CHW ay gudbinkaraan macluumaadka ku saabsan daryeelka naasaha.
- Qeybi sawirada muujinaya 6da tallaabo ee ah in la sameeyo baaritaanka naasaha.
- Kalfadhiga guud ,ku muuji sida loo qaadobaritaanka nasaha
- Weydiiso laba mutadawiciin in ay muujiyaan sida loosameeyo baaritaanka naasaha, iyagoo fiiro gaara u leh talaabooyinka kala duwan.
- Falaanqeeya/ka dooda oo sookoob casharka.

Waqtiga tababarka: 20

Qalabka tababarka: warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo iyo sharoottada.

Diyaargarowga hore: Daabac sawirro muujinaya tallaabooyinka lagu qaadayo naasaha is-baadhitaan

Qoraalka Tababaraha

Doorka shaqaalaha caafimaadka bulshada:

- Bar haweenka iyo gabdhaha bulshada sida loo baaro (hubiyo) naasahooda si joogto ah ka dib wareeg kasta oo caadada ah si xaalad kasta oo aan caadi ahayn ay ula xiriiraan bixiyaha xanaanada caafimaadka sida ugu dhaqsaha badan uguna macquulsan.
- U Sharax muhiimadda ay leedahay in goor hore la ogaado buro ama dheecaan ama cillad aan caadi ahayn oo ku jirta qaabka naaska.
- U Sharraxaa muhimadda ogaanshaha hore, daaweynta hore iyo saadaasha wanaagsan haddii ay caadi ahayn goor hore la ogaado.

Fursado loogu talagalay Daryeeluhu in ay ku gudbiso macluumaadka ku saabsan daryeelka naasaha

- Inta lagu guda jiro kulamada kooxaha taageera hooyada.
- Inta lagu guda jiro kulamada walaasha.
- Markaan u qabanayso fadhiyada waxabarashada caaafimaadka gabdhaha da'da yar ee bulshada.
- La shaqee guddiyada waxbarashada bulshada isla markaana isku waafaqa waqtiga loo cayimay marka shaqaalaha caafimadka bulshada uu kalfadhiga wacyigalinta caafimaadka u qaban karo carruurta dugsiga aada.
- Iyada oo loo marayo kulamada waxbarashada caafimaadka ee dugsiyada.

Daryeelka Naasaha

- Kansarku wuxuu ku dhici karaa qof kasta da'kasta laakiin kansarada ugu badan ee dumarka ku dhaca waa kansarka naasaha iyo kansarka makaanka afkiisa (qoorta ilma galeenka)
- Kansarka naasuhu wuxuu ka mid noqday sababaha ugu waaweyn ee cudurrada iyo dhimashada adduunka oo dhan. Sababta oo ah wacyi galin la, aan dadka badana, in hore loo ogaada wey adagtahay xiliga baritaanka la sameynayo, waana goor la soo daahay.

- Haddii haweenku ay si joogto ah u baaraan naasahooda, waxay garan karaan oo ogaan karaan isbeddel kasta oo midab ahaan, cabbir ahaan iyo qaab ahaanba.

Calaamadaha laga fiirinayo (eegayo) naasaha:

- Isbeddelka ku dhaca maqaarka ibta naasaha sidii daloolkal (oo u eg maqaarka liinta).
- Isbeddelada ku dhaca midabka naasaha.
- Nuxul adag ama dareen kuus ah meel kasta oo naaska ka mid ah.
- Dhiig ama dheecaan ka soo baxa ibta naaska
  - Yaraynta, xoqitaanka ama maqaarka oo soo baxa.
  - Ibta naaska oo bedesha booskeeda.
  - Furuuruc ama xanuun ka soo baxa

Sidee loo fuliyo baaritaanka Naasaha

- Muraayadda hor istaag
- Labadaada gacmood hoos u dhig dabadena fiiri labadaada naas waa wax caadi in labada naas ay kala yar yihiin.
- Labada gacmoodba kor uqaad oo ka sareysii madaxaaga mar labaadna u fiirso qaabka iyo cabarika ibta naasahaaga.
- Gacantaada midig dhig madaxaaga gadaashiisa ka bacdi naaskaaga midig gacantaada bidix ku taabo adigoo eegaya inay meel soo kuusani jirto ama farahaaga ku riix adigoo ku wareejinaya naaska oo dhan.
- Ku soo celi hawsha adoo gacanta bidix u dhigaya madaxa gadaashiisa oo baadhaya bidixda naaska oo saaraya calaacasha iyo faraha gacanta midig.
- Nidaamkan, buro kasta ayaa si fudud loo dareemi karaa. Caadi ahaan ma aha adkeysi ama buro midna la dareemo. Waa inaad ka feejignaataa qaabka iyo cabirka naasahaaga si ay taasi u beddesho nooc kasta ha noqotee si fudud ayaa loo ogaan karaa.
- Ku celi hawsha markaad jiifsaneyso
- Barkiin gali garaabka bidix hoostiisa oo gacantaada hoos geli madaxaaaga.
- Adoo isticmaalaya calaacasha midig iyo faraha ayaa ku baaraysa naaska bidix adoo adeegsanaya wareeg wareeg ah. Sidoo kale baaro aagga u dhexeeya kilkisha iyo naaska.

- Ku soo celi isla nidaamka si loo baaro naaska saxda ah.
- Si tartiib ah tuuji ibta naaska si aad u hubiso haddii ay jiraan dheecaan ka soo baxaya ibta naaska.

Mowduuca 7aad: Kanserka Minka Afkiisa

U jeedoyinka Casharka

Dhamaadka casharka kaqeyb galayaashu waxey awoodidoonan:

- Iney sheegaan caalamaha hore kanserka minka afkiisa ah.

Habka Tababarka

- Soo bandhig hadafka casharka kadibna biloow casharka.
- Sharax waa maxay kanserka minka afkiisa?
- Inta lagu guda jiro kalfhadhiga gogoldhig, ku qor calaamadaha iyo astaamaha kansarka xubinta taranka dumarka warqad cad.
- Kadood oo sookoob kalfadhiga.

Waqtiga Tababarka: 30 daqiiqo

Agabka Tababarka: Warqad cad, shorootada lacagta, Buugyaraha fariimaha muhiimka ah, qalinka wax calaamadiyo

Qoraalka Tababaraha

Waa maxay ilmagaleenka afkiisa iyo kanserka makaanka afkiisa?

- Afka minku waa qaybta ciriiriga ah ee ilmo galeenka hoose, oo badanaa loo yaqaan qoorta ilmo galeenka.
- Kansarka afka ilmagaleenku wuxuu wax yeeleeyaa albaabka minka.

calaamadaha iyo astaamaha hore ee kansarka minka afkiisa.

- Marxaladaha hore ee kansarka xubinta taranka dumarka, qofku ma dareemii karo wax calaamado ah gabi ahaanba.
- Natiijo ahaan, haweenku waa inay maraan baaritaanno marinnada unugyada ilmo-galeenka oo joogto ah, ama baaritaanka Pap, halkaas oo laga heli karo.
- Baaritaanka pap waa ka hortag maadaama looga dan leeyahay in lagu ogaado kansarka, laakiin wuxuu kaloo muujiyaa isbeddellada unugyada taas oo tilmaamaysa horumarka suurtagalka ah ee kansarka si qofku talaabo hore u qaado si loo daaweeyo.

  Calaamadaha kale ee kansarka waxaa ka mid ah:

- Dhiigbax u dhaxaysa xiliyada caadada.
- Dhiigbax galmada kadib.
- Dhiigbax dumarka dhalmada ka dib.
- Raaxo la'aan inta lagu jiro galmada.
- Dheecaan xubinta taranka ka yimaada oo ur xoogan leh.
- Dheecaan ka yimaado hoosta iyo dhiig.
- Xanuun sinta ah.

Fiiro gaar ah: Calaamadaha kor ku xusan waxay yeelan karaan sababo kale, oo ay ka mid yihiin caabuq. Qof kasta oo la kulma mid ka mid ah astaamaha kore waa inuu tagaa xarunta caafimaadka si talo dheeraad ah looga siiyo.

Mowduuca 8aad: UURKA

Ujedooyinka casharka

Dhamaadka casharka kaqeybgalayaashu waa inay awoodaan inay:

- Fahmaan xiriirka kadhaxeeyo caadada iyo uurka.
- Aqoonso ama cadee calaamadaha iyo astaamaha uurka.
- Sheeg dhibaatooyinka yaryar iyo calaamadaha halista ah si aad u ilaaliso inta aad uurka leedahay.

Habka tababarka

- Soo bandhig ujeedooyinka casharka.
- Weydii wixi khibrado gaar ah caqabado ama fursado ku saabsan wixii ah qibrado gaar ah, caqabado ama fursado haweenka uurka leh waayo aragnimo ay u leeyihiin bulshadooda.
- Weydi ka qaybgalayaasha waa maxay astaamaha iyo calaamdahab uurka.
- Dib u eeg buugga fariimaha muhiiimka ah ee ku saabsan calaamadaha halista inta lagu jiro uurka.
- Soo koob casharka.

Mudada tababarka: hal saac

Habka tababarka: Waraaqda cad, cajalad shaashad ah, sawirro hore loo daabacay oo ah haweeney uur leh, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Qoraalka Tababaraha

Doorarka iyo masuliyadda shaqaalaha caafimaadka bulshada ee haweenka uurka leh.

- Ku dhiiri geli haweenka uurka leh inay ka soo qeybgalaan ugu yaraan afar booqasho uur ku jirta oo ay wax ka qabtaan talla bixiyasha daryeelka caafimaad ee xirfad leh.
- Hooyooyinka kala taliya muhiimadda tallaalka taytanada.
- Ka caawi hooyooyinka inay qiyaasaan taarikhada dhalmado la filayo.
- U Sharrax muhimadda ay leedahay cunto isku dheellitiran, iyo muhiimadda ay leedahay qaadashadafiiitamiinada iyo birta inta ay uurka leedahay.
- Ku dhiirrigeli hooyooyinka in aysan kor u qaadin walxaha culus inta ay uurka leeyihiin.
- Haweenka uurka leh ku wacyi gali calaamadaha halista ah inta lagu jiro uurka iyo waxa ay yihiin waa in la sameeyaa haddii calaamadahani soo if baxaaan.

Sida uurku u dhacyo

- Bacrinimintu waxay dhacdaa marka unugga shahwada ragga ay la kulanto ukunta dumarka.
- Wareegga billaha wuxuu ku bilaabmaa bilowga caadada. Kadib markay caadadu dhamaato,
- dahaarka ilmo galeenka ayaa sii adkaanaya si ay u awoodaan inay taageeraan koritaanka ilmaha haddii ay dhacdo haweeney
- uur yeelato bishaas.
- Kala-badh wareegga, oo ah qiyaastii laba toddobaad ka dib caadada, ukunta ayaa la sii daayaa
- ka soo baxa mid ka mid ah ugxan sidaha haweeneyda wuxuuna bilaabaa inuu u soo dhaadhaco tuubbada ugxanta iyada
- ilmo galeenka Waqtigaan, haweeneydu way uur qaadi kartaa haddii ay galmo la sameyso nin.
- shahwada labku waxay ku biiri kartaa ugxanteeda.
- Dhowr maalmood ka dib, ukunta iyo shahwada waxay gaaraan ilmo galeenka waxayna ku dhegaan darbiga
- ilmo galeenka Tani waa bilowga uurka.
- shahwadu waxay bacrimin kartaa ukun ilaa toddobo maalmood galmada ka dib.

Calaamadaha iyo astaamaha uurka

- Caadadda oo lawaayo
- Lalabbo ama yalalugo
- Matag Subaxa hore aroortii.

- Kaadida oo isdaba joog ah.
- Naasaha oo weynaada
- Madax xanuun mararka qaarkood.
- Xanuun ay ka dareento kaadimareenka - oo marmarka qaar dhici karta.
- Maqaarku wuu dhalaalayaa.
- Kororka caloosha ka dib 12 toddobaad ee uurka.
- Dhaqdhaqaaqa uurjiifka kadib 20 toddobaad ee uurka.
- Miisaan culeys ka dib 12 toddobaad ee uurka.

  Fiiro gaara: haddii ay suurtagal tahay, uurka waa in lagu caddeeyaa kaadida oo la tijaabiyo.

Dhibaatooyin yar yar waqtiga uurka

- **Jirro subaxi ah:** haweeneyda uur leh oo qabta xanuun subaxi ah ayaa xanuun dareemi doonta oo matagaysa kadib markii ay cunto cuntada iyo marmarka qaarkood cabitaanka ay cabito kadib. Tani waxay caan ku tahay subaxdi laakiin waxay joogi kartaa wakhti kasta oo maalinta ah. Jirro subaxeedaka ayaa badanaa joogsata dhamaadka bisha saddexaad ama afaraad.

  Waxa la sameeyo: cun oo cab cabbir yar had iyo jeer, ka fogow cuntooyinka saliida leh ama Uur leh, ka fagow haday suurto gal tahay, liin ama sinjibiil qaado xoogaa yar haddii la heli karo.
- **Bararidda cagaha iyo qobabka:** Tani waa wax caadi ah inta lagu jiro 3 bilood ee ugu dambeysa uurka maxaa yeelay xajmiga oo kordha ilmaha.

  Waxa la sameeyo: iska yaree qadashada cusbada/milixda, kulla tali haweenka uurka leh inay jiifsadaan dhawrkii saacadoodba mar inta lagu jiro maalinta, iyo cagaha kor u qaad haddii ay suurogal tahay.
- **Caloosha oo fadhida (Saxarada oo dhib badan):** Uurka wuxuu caloosha ka dhigaa mid tartiib u shaqaysa wax badan.

  Waxa la sameeyo: Cab ugu yaraan sideed galaas oo biyo ah iyo cabitaanno kale maalin kasta, samee jimicsi joogto ah, haddii ay haweeneydu qaadato kiniiniyada birta ah, way ka boodi kartaa kiniinka birta maalmo yar kadibna sii wadaysaa.
- **Laab xanuun:** Cadaadiska caloosha ayaa badanaa sababa gubashada laabjeexa bilihii ugu dambeeyay ee uurka.

  Waxa la sameeyo: Soo noqnoqoshada, cufnaanta tamarta, cuntooyin yar yar iyo cun aashitada la calaliyo ama la calaashado si loo yareeyo astamaha laab jeexa, halka laga heli karo. Ka fogow cuntooyinka basbaas leh isla markiiba ha jiifsan cuntada ka dib.

- **Dhabar xanuun:** Haweenku mararka qaarkood waxay la xanuusadaan dhabar xanuun ila dhamaadka uurka.cadaadiska iyo culayska sii kordhaaya ee uurjiifka korayaa wuxuu kena dhabar xanuun ita lagu gudo jiro uurka adoo culays saaraya muruqyada dhabarka hoose

Waxa la sameeyo: Dumarku waxay dib ugu tiirsan yihiin si ay uga hortagaan miisaanka ay leeyihiin caloosha. Waxay sidoo kale sameyn karaan jimicsi maalinle ah, sida socodka, si looga hortago loona fududeeyo dhabar xanuun waqtiga uurka. Waa inay ka fogaadaan qaadista culeysyada culus. Muuqaal wanaagsan iyo duugista khafiifka ah ee dhabarka hoose ayaa si gaar ah waxtar leh. Inta ugu macquulsan waa inuu isku dayaa inuu fariisto marka ay qabanayaan howlahooda caadiga ah.

Calaamadaha halista ah waqtiga uurka

Calaamadaha halista ah inta lagu jiro uurka waxay khatar ku yihiin hooyada uurka leh iyo ilmaha aan dhalan. Mar kasta oo haweeney uur leh ay la kulanto astaamaha khataraha ah ee soo socda, waa iny isla markiiba ka raadiso taageero daryeel caafimaad shaqaalaha caafimaadka ee xirfad leh.

Calaamadaha halista ah ee ah in la fiirsado:

- Xanuun caloosha ah.
- Qandho sarreysa.
- Barar wejiga iyo gacmaha.
- Dhiigbax culus oo xubinta taranka ah ama dhibic ah.
- Madax xanuun daran.
- Gariir
- Miyir beelid.
- Matag daran oo sii socda bisha 3aad ee uurka.

Haddii hooyadu leedahay mid ka mid ah calaamadaha iyo astaamaha soo socda , waa inay raadsataa daryeel caafimaad isla markiiba:

- Mid kasta oo ka mid ah dhibaatooyinka yar yar ee sii socda in kasta oo dawooyinka la wadaago, sida matagga oo sii socda.
- Dheecaan ur leh oo ka soo baxa xubinta taranka ee dumarka.
- Madax xanuun aad u daran.
- Dhiig yaraanta waxaa lagu gartaa:

  »Baalasha indhaha, cirro ama calaacalaha

  »Daciifnimo iyo dareemid daal

  »Dawakhaad, gaar ahaan marka aad ka kacayso fadhiga ama jiifka

»Neefta oo ku qabata ama neefsashadu ku adkaato

- Kordhinta xad dhaafka ah ee cabirka jirka.
- Aad u yar kororka cabirka jirka, gaar ahaan caloosha.
- Dhaqdhaqaaqa uurjiifka oo yaraada ama maqan.

Khuraafaadka xilliga uurka

- **Fikrad khaldan:** dadka qaarbaa aaminsan in aan uurka laga hadlin waayo jin iyo il iyo wixii la mid ah baa ku ogaanaya hadaad sheeg sheegto;
- **Sax:** uurka wax jin ama sixir gaar u soo jiita majiro,qofta dumarka ahina waa inay ku war gelisa ehelkeeda ama qaraabadeeda cida ugu dhaw goobta ay joogto marka ay dareento inay ay uur leedahay.waxayna u baahan tahay marka hore inay raadsato daryel caafimaad oo umuliso ah si ay u qabato baahiyaadkeda gaarka ah inata ay uurka leedahay.
- **Fikrad khalda**: Haweeneyda uurka leh waa inaysan cunin cunnooyinka qaarkood sida khudradda midabka madow leh, sida brinjals ama 'cunooyinka kuleylka' cunnooyinka sida ukunta, hilibka iyo lowska maadaama ay waxyeello u geysan doonaan ilmaha
- **Sax:** Haweenka uurka lihi waxay u baahan yihiin inay cunaan cunto nafaqo leh si ay koritaan caafimaad leh ugu hesho ilmaha Khudaarta midabaysan, miraha, ukunta, hilibka, lowska ayaa ah isha nafaqada leh ilmuhu u baahan yahay wax dhibaato ahna ma geystaan.
- **Fikrad khaldan:** inay xaamiladu hawl culus qabato waayo fooshay u fududaysaa;
- **Sax:** Shaqooyin badan oo culus sida ka shaqeynta beeraha ama soo qaadista culeysyo culus ayaa sababi kara dhibaatooyinka sida dhicis, fool aan wakhtigeedii la gaadhin ama dhiigbax markaa hooyada xaamilada ahi waa inay iska ilaalisaa hawsha culus;
- **Fikrad khalda:** Haweeneyda uurka leh waa in aysan wax shaqo ah qaban haba yaraatee.
- **Sax:** Haweeneyda uurka leh waa inay qabataa shaqadeeda caadiga ah, ilaa dhakhtarku kula taliyo mooyee, sida waa nooc jimicsi maalinle ah oo caafimaadkeeda iyo muruqyadeedaba ilaalin doona.
- **Fikrad khaldan:** Ninka iyo xumbnaha qoyska intiisa kale waxba kama caawin karaan gabadha uurka leh.
- **Sax:** Ragga iyo xubnaha kale ee qoyska waxay siin karaan haweeneyda uurka leh shucuur badan taageer iyo hubin daryeelka daruuriga ah iyada oo la siinayo cunto nafaqo leh, wadaag culeyskeeda shaqo, iyada oo aad u kaxaynaysid baaritaano

caafimaad oo joogto ah, iyada oo la hubinayo inay seexato mara kaneeco lagu daaweysan, iwm.

Mawduuca 9aad: Daryeelka hooyada uurka leh

Ujeedooyinka casharka

Dhamaadka casharka kaqeybgalayaashu waa iney awoodaan inay:

- Sharax ka bixi hab-dhaqanka caafimaad ay ledahay haweenayda uureyda ah.
- Sheeg faa'iidooyinka daryeelka dhalmada kahor.

Habka tababarka

- Howlahaan kahor, weydii kaqeybgalayaasha iney soo saaraan tiro dhan 3 ilaa 5 oraah ku saabsan dabeecadaha iyo waxyalaha laga aaminsanyahy aaminsanyahay daryeelka hooyada inta ay uurka leeyihiin, tusaale ahaan:
    - Qaadashada daroogada sida qaadka inta ay uurka leedahay wax saameyn ah kuma yeekan doonto hooyada iyo ilmaha.
    - Ka qaybgal booqashooyinka daryeelka uurka hooyada ee rugta caafimaadka kaliya haddii uurku leeyahay dhibaatooyin.
    - Kiniinada nafaqeyayaalka yar yar ee labixiyo inta lagu guda jiro daryeelka dhalmada kahor waxey gacan ka geestaan gaarsiinta dhalaan caafimaad qaba.
    - Imaatinka daryeelka kahoreeya dhalmada waa fursad weyn oo lagu ogaanayo taariiqda la filayo dhalashada iyo u diyaarsanaanta imaatinka ilmaha.
    - Sawiraan ama wax ku qor saddexda astaamood-
      "waan oggolahay"
      "kuma raacsani"
      "Ma hubo".
    - Calaamadaan Saar darbiyada qolka tababarka / booska tababarka.

- Akhri mid kamid ah bayaanka.weydii kaqeybgalayaasha iney aadaan oo ay Agg istaagaan calaamadaha sheegaya dareenkaaga.tusaale ahaan, hadii kaqeybgalayaashu si adag uraacsan yihiin bayaanka, waa iney agg istaagan waan ogalahay hadii aysan hubin waa iney agg istaagaan ma hubo.
  - Weydii ka qeybgalayaasha iney sharaxaan sababta ay ugu taagan yihiin calaamadaha ay doorteen.
  - Weydiiso kaqeybgalayaasha inay cadeeyaan nashaadaadka kaladuwan ee dhaca inta lagu jiro daryeelka dhalmada kahor.
  - • Buuxi wixii banaan ee wacyiga ah, adoo xallinaya wixii khilaafaad ah ee jira.
- Soo kaab casharka.

Muadada tababarka: hal saac

Qalabka tababarka: warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo iyo sharoottada lacagta lagu isticmaalo, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Fududeeyaha Qoraalka

Hawlaha caafimaad ee loo baahan yahay inay indho indheeyaan haweenka uurka leh

• Cun cunno nafaqo leh: Tani waxay siineysaa hooyada xoog, waxay ka hortageysaa infekshinka iyo
koritaanka ilmo caafimaad qaba. Xusuusnow inay haweeneydu u baahan tahay inay nafteeda iyo iyada
labadaba wax u cunto ilmaha

• Isticmaal kiniiniyada birta iyo folic acid, kiniinno nafaqeysan oo badan ama waxyaabo kale
Kaniinada ah: Tani waxay sare u qaadi doontaa xaaladda birta ee dhiigga hooyada, sidaa awgeed ilmaha
ka dhigaysa mid caafimaad qaba.

• Jimicsi: jimicsi samee maalin kasta adiga oo hurdo iyo nasasho kugu filan qaba. Hooyadu waa inay
nasata mar kasta oo ay suurta gal tahay maalintii oo aad seexato 8-9 saacadood habeenkii. Waa inay
u lugaysa masaafo gaaban oo aad u fuliso shaqooyinka guriga ee fudud.

• Nadaafad: Qubeyso maalinwalba oo dhaq ama dharka beddel marwalba. Ilkaha ku caday

daawada cadayga maalin kasta ama u isticmaal qalabka maxalliga ah ee laga heli karo nadaafadda afka sida caday qoriga caadiga ah ee laga heli karo Soomaaliya.

• Daaweyn: Ka fogow cunista daawooyinka casriga ama dhirta marka laga reebo kuwa u ku qoray xirfadle caafimaad sida dhakhtar ama kalkaaliye caafimaad.

• Maandooriyaha: Ka fogow tubaakada, qaadka ama maandooriyeyaasha kale. Way dhaawici karaan ilmaha.

• Daryeelka uurka gudihiisa aad rugta caafimaadka: Booqo rugta caafimaadka, ugu yaraan 4 ilaa 8 jeer inta lagu guda jiro uurka si loo hubiyo in aysan jirin wax dhibaato ah inta lagu jiro uurka.

Daryeelka umusha:

Dhammaan haweenka uurka leh waa in ay ka helaan daryeelka dhalmada ka hor dhakhaatiirta aqoonta u leh dhalashada xarunta caafimaadka, si loo ilaaliyo caafimaadka loona ilaaliyo caafimaadka ilmaha.

The Maqnaanshaha dhibaatooyin, haweenka uurka leh waa inay raadsadaan ugu yaraan 4 booqasho daryeelka dhalmada ka hor.

- Waqtigaan la joogo, Soomaaliya kama aysan dhaqmin tilmaamaha cusub ee Ururka Caafimaadka Adduunka ee ku saabsan 8 daryeelka dhalmada ka hor. Marka waxaan dhiirigelinaynaa ugu yaraan 4 booqasho daryeelka dhalmada ka hor inay tahay inay sameeyaan haweenka uurka leh.
- Jadwal u samee booqashooyinka daryeelka dhalmada ka hor sida hoos ka muuqata:
    1. Samee booqashada ugu horeysa sida ugu dhakhsaha badan ee suurogalka ah, iyo kahor dhamaadka bisha 4aad ee uurka.
    2. Booqashada labaad bisha 6-da ama 7-aad ee uurka.
    3. Booqashada saddexaad ee bishii 8-aad ee uurka.
    4. Booqashada afaraad inta lagu jiro bisha 9aad ee uurka.

Khuraafaad ku saabsan daryeelka dhalmada ka hor iyo uurka

- **Khuraafaad**: Haweeney uur leh uma baahna inay marto baaritaanka dhalmada ka hor haddii aysan lahayn wax cabasho ah.

Xaqiiqda: Xitaa haddii aysan lahayn wax cabasho ah, aad ayey muhiim utahay ugana faa'iideyso iyada in ay aado baaritaanka dhalmada ka hor si ay u hesho daryeel tayo leh oo ay u ilaaliso caafimaad wanaagsan.

• **Khuraafaad**: Haweeneyda uurka lihi waa inay ggudaha joogtaa oo ayna ka bixin guriga.

Xaqiiqda: Uurka ma ahan cudur. Sida dadka kale, iyadu way bixi kartaa oo u tagi kartaa shaqooyinka caadiga ah waqti ka waqti. Xaqiiqdii, joogitaanka gudaha guriga waxay ka joojin kartaa inay hesho hawo nadiif ah, jimicsi, madadaalo, baaritaano ka hor dhalmada, iwm. Si kastaba ha noqotee, waa inay ka fogaato jaahwareerka iyo jabka culus, haddii ay ku safrayso gaari. Socodka xoogaa masaafad ah waa jimicsi fiican iyada.

Faa'iidooyinka daryeelka dhalmada ka hor:

- Taariikhda dhammaystiran ayaa la qaataa si loo garto wixii arrimo halista ah.
- Taarikhda ama qiyaasta la bixinayo (EDD) waa la xisaabisyaa.
- Tijaabada dhiigga ee loogu talagalay ururinta dhiigga, cabbiraadda unugga dhiigga cas iyo kaadida ayaa lagaa qaadayaa.
- Dhererka haweenayda, dhiig karka iyo culeyska ayaa la cabiraya.
- Haweynayda waxaa la siiyaa baaritaan caloosha ah si ay u qiimeyso dhererka dhaqaaqale iyadoo loo eegayo da'da uur qaadida, beenta uur ku jirta iyo soo bandhigida iyo dhawaaqa wadnaha uurjiifka.
- Tallaalka teetanada ayaa loo bixiyaa si waafaqsan jadwalka.
- Haweenka uurka leh waxaa lagu dhiirigelinayaa inay cunaan cunto isku dheellitiran oo la siinayo kaabis nafaqo oo yar si ay uga hortagaan dhiig yaraan.
- Hooyooyinka waxaa la ogeysiiyaa astaamaha khatarta ee uurka iyo waxa la iska ilaaliyo muddada uurka.
- Hal qaadasho oo tallaalka teetanada ayaa la bixiyaa muddada uurka si loo ilaaliyo ilmaha dhasha. Tallaalka waxaa la siiyaa inta u dhaxaysa 27 iyo 36 toddobaad ee uurka.

Jadwalka Tallaalka Tetanus iyo saameynteeda difaac

Qiyaasta	**Goormee laqaataa**	
TT1	Marka ugu horeysa	Wax la xariira oo difaaca majiro
TT 2	Afar asbuuc kadib TT1	3 sano difaac ah
TT3	Ugu yaraan lix bil kadib TT2	5 sano difaac ah
TT4	Ugu yeran hal sano kadib TT3	10 sano difaac ah
TT5	Ugu yeran hal sano kadib TT4	35 sano (Inta lagu jiro nolosha taranka dumarka

Mawduuca 10: Tallaabooyinka lagu joojinayo meertada nafaqo-xumida ee uurka

Ujeeddooyinka Casharka

Dhamaadka casharka, kaqeybgalayaasha waa iney awoodaan inay:

- Sharaxaan tallaabooyinka hoos u dhigaya kharashaadka ku baxa haweenka inta ay uurka leeyihiin.
- Sheeg wax qabadya hagaajinaya nafaqada haweenka iyo caafimaadkooda inta ay uurka leeyihiin.

Habka tababarka

- U isticmaal qalabka tababarka daraasad kiis si aad ugu sharaxdo meertada xun ee nafaqa darada.
- Weydiiso kaqeybgalayaasha iney akhriyaan daraasada kiiska: daraasada kiiska waa:
- Xaliima oo 15 jir ah waxaa guursaday nin da 'ah oo 55 jir ah kuna saleysan an heshiis dhexmara qoysaska caruusadda iyo aroosadda. Xaliima way uuraysatay oo sameysay oo kaliya hal booqasho oo daryeel caafimaad ah inta ay uurka leedahay. Waxay yeelatay matag daran inta ay uurka leedahay.oo uu yeeshay miisaan aad u yar.
  7 bilood gudahood, waxay bilawday inay la kulanto xanuunka foosha. Iyada canuggu wuxuu ku dhashay misaan yarir xarunta caafimaadka oo culeyskeedu yahay 1,900 gram. Xaliima ayaa ku hartay isbitaalka mudo 2 todobaad ah ayaa la fasaxay markii canuga miisaankiisu ahaa 2,500 gram.
- Ku dhiiri gali kaqeybgalayaasha iney kawada hadlaan daraasadda kiiska. Weydii su,aalo qaar si aad ula socotid sida.
  - Maxey yihiin arrimaha ku jira daraasada kiiska?
  - Howlo noocee ah ayay qaadi kartaa xaliima si ay ujabiso wareega nafaqa xumida?

	▪ Adeegyo noocee ah ayey helikartaa oo caawin kara xaliima xaaladeeda? ▪ Sidee xaliimo ninkeeda u taageeri laha xaliima si ay u jabiso wareega nafaqo darida?

Xiliga tababarka: 1 saac

Agabka tababarka: Buug yaraha fariimaha muhiimka ah, sharooto,

Diyaargarowga hore: Ku qor daraasadda kiiska ee Halima warqadda jaantuska

Qoraalka Tababaraha

Tallaabooyin jebinaya meertadaa nafaqa darada ee haweeneyda uurka leh

A. In kor loo qaado nafaqada haweenka iyo caafimaadkooda inta ay uurka leeyihiin

- Hubi inay cunaan 4-xili cunnao sida ku cad bogga 46 ee kor ku xusan
- Kordhi qaadashada cuntada haweenka inta ay uurka leedahay: waa inay cunnaan cuno dheeraad ah ama cunto fudud (cuno u dhexeeya cuntooyinka) maalin kasta; inta lagu jiro naas nuujinta waa inay cunaan laba cunno oo dheeri ah ama "cunto fudud" maalin kasta.
- Dhiirrigelinta isticmaalka noocyada kala duwan ee cuntooyinka gudaha laga heli karo. Dhammaan cuntooyinka badbaadada u leh in la cuno muddada uurka ama naasnuujinta.
- Ku dhiirigalinta haaweenka inay cunaan cuntooyinka ugu fiican ee la heli karo oo ay ka mid yihiin caano, miraha iyo khudradda cusub, hilibka, kalluunka, ukunta, badarka, digirta, iwm.
- Siinta kaabis bir ah / folate (ama waxyaabaha kale ee loogu talagalay dumarka uurka leh) hooyadu isla marka ay ogaato inay uur leedahay oo ay sii wado ugu yaraan 3 bilood dhalashada ilmaha.

  • Isagoo xoogga saaraya inay ka hortagaan oo ay raadsadaan daaweyn waqti hore ah ee infekshannada
- Dhamaystirka tallaalka teetanada oo loogu talagalay haweenka uurka leh, (guud ahaan waa 5 irbadood)
- Ku dhiiri galinta inay isticmaalka maro kaneecada daawaysan.
- Gooryaan dille iyo siinta dawooyinka ka hortagga duumada haweenka uurka leh inta ay ku jirto 4 iyo 6 biloodka ee uurka.

- Sii macluumaad ku saabsan xanuunada lagu kala qaado galmada iyo HIV/AIDS.
- Ku adkee in cunnooyinka si fiican loo kariyo ka hor isticmaalka.
- Ku dhiiri gali ku dhaqanka nadaafadda wanaagsan.

B. Yaraynta kharashka tamarta:

- Dib u dhigidda uurka ugu horreeya illaa da'da 20 sano ama ka badan.
- Ku dhiiri gali qoysaska inay ka caawiyaan culayska haweenka,gaar ahaan xilliyada uurka.
- Nasasho badan sii gaar ahaan waqtiga uurka.

C. Ku dhiirrigali ragga inay kaqayb-qaataan si ay:

- U raaci xaasaskooda ama lamaanayaashooda daryeelka dhalmada ka hor xusuusina inay qaataan kiniiniyadooda birta/folate.
- Sii cunto dheeri ah xaasaskooda ama lamaanahooda inta ay uurka leeyihiin iyo nuujinayan.
- Ka caawi howlaha guriga si loo yareeyo culayska xaasaska shaqada.
- Samee diyaarin gaadiid badbaado leh xarunta caafimaadka (haddii loo baahdo) dhalashada.
- Ku dhiiri geli xaasaskooda / lamaanayaashooda inay ilmahooda naaska si dhakhso ah u galiyaan dhalashada ka dib.
- Ku dhiiri gali xaasaskooda inay siiya caanaha ugu horeeya ee jaalaha ah isla markiiba dhalashada kadib.
- Sii qoysaska maro kaneecada daweeysan qoysaskooda oo hubi in haweenkooda uurka leh/cidaha wehilya ee la nool iyo carruurta ka yar 5 sano ay ku seexdaan markasta maro kaneecada hoosteeda habeen kasta.

Fiiro gaar ah: Fayraska difaaca jirka ku dhaca iyo nafaqada

Haddii haweeney uur leh ama nuujineysa ay qabto cudurka HIV, waxay u baahan tahay cunno dheeri ah si ay u qaadato wax badan tamara. HIV wuxuu culeys dheeri ah saaraa jirkeeda waxaana laga yaabaa inuu yareeyo hamigeeda. Cunista a cuntooyin kala duwan ayaa muhiim ah.

Mowduuca 11: Sida loo xisaabiyo wakhtiga dhalmadu ku beegantahay ama la rajaynayo

Ujeeddooyinka Casharka

Dhamaadka casharkan, kaqeyb-galayaashu waa inay awoodaan:

- Xisaabi taariikhda la filayo dhalmada

Habka Tababarka

Tus ka qayb-galayaasha sida loo tiriyo taariikhda la filayo in ilmuhu dhalan doono.

 Fursad sii 4 kaqeybgalayaasha kamida si ay u muujiyaan sida loo xisaabiyo xiliga uu ilmuhu dhalan doono.

 Sii kaqeybgalayaasha si ay u xisaabiyaan taariikhda la filayo dhalashada ilmaha, goorta caadada u dambeysay ay heshay wuxuu ahaa

 16-kii Janaayo 2019.

 8-Sebtember 2017

 11-Diseembar 2017

 Weydii ka-qaybgalayaasha in ay buuxiyaan jawaabta saxda ah ee jadwalka ku jirta.

Taariikhddii caadada ugu dambaysay	Taariikhda la filayo inay umusho
28th Feb 2018	
5th May 2018	
18 August 2018	
24th October 2018	

 Falanqee oo soo koobid casharka.

Mudada Tababarka: hal saac

Qalabka tababarka: buugyaraha fariimaha muhiimka ah, warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo.

Qoraalka tababaraha

Sidee loo xisaabiyo wakhtiga dhalmadu ku beegantahay.

- Diiwaan geli taariikhda caadada ugu dambeysa (LMP) oo qiyaas taariikhda dhalmada inay noqoto 9 bilood kadib. Ku gudub nidaamka sida hoos ku xusan
- Waxaad weydiisaa wakhtiga ay hooyadu dhiigii ugu dambeeyay ay heshay adigoo ka soo bilaabaya maalinta ugu horeysay;
- Waxaad ugaysaa 9 bilood iyo 7 cisho;
- Xisaabta kuu soo baxda ayaa noqon doonta wakhtiga dhalmada.
- Tusaale, haddii haweenaydu kuu sheegtay in caadadeedii ugu danbeesay ay ahayd 16 kii Janaayo 2019, hadaba waqtiga dhalmadu waxay ku began tahay 23ka Oktoobar 2019.
- Marka hore waxaa ku dartaa 7 cisho iyo 9 billood = oo u dhiganta 16+7 = 23 iyo bisha Jan ama bisha koowaad oo loo geeyey 9 bilood oo noqonaysa bisha October ama bisha 10aad.
- **Fiiro gaar ah:-**Mararka qaarkood hooyadu ma xusuusato waqtigii ugu dambeysey caadada, haddaba waxaa fiican in lawaydiiyo su'aalo lagu baarayo laguna caawinayo inay xusuusato caadadii ugu dambaysey waqtigeeda, waxaana tixraac looga dhigaa bal hadii ay jiraan ciid ama xaalad kale oo isla waqtigaas dhacday bal inay soo xusuusato.

Mawduuca 12: Dhalmada iyo daryeelka ilmaha dhasha

Ujeedooyinka casharka

\

- Sheeg calaamadaha halista hooyada iyo ilmaha inta ay ummulayso.
- Sharax faa'iidooyinka daryeelka hooyo ee Kangaroo (KMC).
- Sharax sida loo daryeelo xarigga xudunta ee ilmaha dhalan doona.

Habka Tababarka

- Dibu eegis kusamee ujeedooyinka casharka
- Weydii kaqeyb-galayaasha Maxay yihiin doorka daryeelka hooyada iyo ilmaha dhalan doona.
- ka qaybgalayaasha u qaybi 3 kooxood dib oo u qaybi sawirrada hore loo daabacay xanaaneynta hooyada kangaroo.si kooxaha hawlaha so socda:

Kooxda 1: Ka hadal daryeelka xudunta iyo astaamaha lagu garto in xanuun ku dhaco

Kooxda 2: Ka wada hadla waxa xanaanada hooyadu tahay, iyo muhiimadda ay leedahay.

Kooxda 3: Ka wada hadla calaamadaha khataraha ilmaha cusub ee dhashay.

- Tababaruhu wuxuu u horseedaa kooxaha inay sameeyaan bandhigyo kooban oo ka wada hadlaya kooxdooda.
- Falanqeeya oo soo koob kal fadhigan.

Muadada Tababrka: 45 daqiiqo

Qalabka tababarka: warqadaha waawayn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo, ,sawirro hore loo daabacay oo ah daryeelka xanaanada hooyada.

Qoraalka

Calaamadaha khatarta ee lagu arko hooyada markii ay dhalayan

Shaqaalaha caafimaadka bulshada waa inay kala taliyaan hooyooyinka inay raadiyaan daryeel caafimaad markii ay soo bandhigaan arrimahan soo socda marka ay dhalayaan.

- Haddii hooyada biyuhu ay dilaacaan oo ayna foolan 6 saacadood kadib.
- Xanuunka foosha oo sii socda in ka badan 12 saacadood.
- Dhalmada ka dib dhiigbax culus (dhiig baxa oo qulqulaya in kabadan 2 ilaa 3 mar oo marada lagu qabto buuxiya 15 daqiiqo gudahood).
- Haddii mandheerta lasoo saarin hal saac kadib dhalashada ilmaha.

Dhamaan hooyooyinka la soo gudboonaaday mid ka mid ah xaaladaha kor ku xusan waa inay si dhakhso ah daryeel uga raadsadaan xarunta caafimaadka.

Doorka shaqaalaha caafimaadka bulshada ee la xiriira daryeelka hooyada iyo ilmaha dhashay ee cusub.

- Waa in daryeeluhu kusoo booqdaa guriga si uu usoo arko/aragto ilmaha dhashay maalmaha soo socda:

✓ Booqashada koowaad waxay noqon doonta maalinta mid ka mid ah nolosha ilmaha cusub

✓ Booqashada labaad waxay noqon dioonta maalinta sadexaad ee ulmaha dhashay.

✓ Booqashada sadex waxay noqon doonta ka hor dhamaadka usubuuca koowaad ee nolosha ilamaha yare e dhashay.

- Inta lagu gudo jiro booqashada guriga, daryeeluhu waa inay sameysaa waxyaabaha soo socda:

- Ku dhiirrigeli hooyooda inay ilaaliso naasnuujinta gaar ah oo aysan siinin khudbado hordhac ah, biyo sonkor ah, gulukoos ama cunno kale. Caanaha naaska waxay ka caawiyaan hawlaha bogsashada ee xarunta xudunta iyo ka hortagga infagshanka.
- Ku dhiiri gali waalidiinta in aysan ku duubin walxo kale xadhiga xudunta una ilaali nadaafadda iyo inay qalayl ahaato.
- Ku dhiirrigeli waalidiinta inay raadiyaan daryeel caafimaad haddii ay jiraan calaamado barar ah ama guduud ah oo ku dul fidaya in ka ballaadhan 5mm xundhurta.
- Ku dhiirrigeli hooyada iny raadsato caawimaad haddii ilmaha dhashay ama hooyada mid kood wax u keento calaamadaha calaamadaha khatarta ee lagu garto.

Daryeelka xudunta

- Dib u dhig goynta xarigga xudunta muddo 30 daqiiqo kadib dhalashada ilmaha.
- Ku jar ama goo xarigga xudunta aalad ama qalab nadiifa.
- Ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo kahor iyo kadib taabashada xarigga xudunta.

- Xarigga ka dhig mid qalalan oo nadiif ah. Biyo nadiif ah ku wareeji suuf (cudbi) ama maro nadiif ah oo laga yaabo in loo isticmaalo si tartiib ah nadiifinta agagaarka xudunta. (Alkosha ama isbiirto laguma taliyo in la mariyo).
- Xuduntu ha laydhsato oo hawo ha hesho ama ku dabool maro nadiifa.
- Ugu xidh xafaayadda meel ka hooseysa xundhurta.
- Ka fogow faashada in ku xidho agagaarka xuddunta.
- Ku hay qolka 24ka saacadoodba, gaar ahaan goobta daryeelka caafimaadka leh.
- Ku dhiiri geli inay isku xigaan oo is taabtaan maqaarka hooyada iyo ka ilmuhu si kor loogu qaado midaynta bakteeriyada aan cudurka lahayn ee ka hortagga maqaarka hooyada.
- Ku taageer naas-nuujinta isla markuu dhasho oo halagu celceliyo naas nuujinta taas oo siinaysa ilmaha inuu ka helo difaaca uu u baahan yahay jidhkiisu si uu iskaga celiyo xanuunada.

Calaamadaha caabuqa ee ku dhaca xarigga xudunta

- Wuxuu u muuqdaa meel guduudan oo bararta agagaarka xudunta
- Sii wadida dhiiga.
- Waxa ka dillaaca malax jaalo ah.
- Waxay soo saarta dheecaan Ur leh.

Calaamadaha muujinaya in ilmaha dhashay u baahan yahay gudbinta deg deg ah ee xarunta caafimaadka

Ilmaha ay ka muuqato mid ka mid ah astaamaha halista waa in si dhaqso leh loola cararaa xarunta caafimaadka si loogu helo daryeel caafimaad oo xirfad leh.

- Ilmuhu aad ayuu u yar yahay kana yar 2500 giraam ama ku dhashay ka hor 32 toddobaad.
- Ilmaha dhashay xudunta hadii xanuun ka jiro oo uu ku dhashay.
- Ilmo aad u kulul (> 380C) ama aad u qabow (<35.50C)
- Ilmaha oo aan naaska nuugin.
- Cunuga dhashey oo wax walba matagaya.
- Maqaarka intisa badan oo nabaro yeesha.
- Ilmaha aan kaadin ama saxaro ka soo gudbin 24 saac gudahooda.
- Ilmaha la kulma gar gariir.
- Ilmaha oo hurdo badan ama hurdada ku dhiban

Faa'iidooyinka daryeelka hooyada ee lab galinta ilmaha

- Daryeelka hooyada ee lab galinta ilmaha waa joogtaynta xiriir joogto ah oo maqaarku taabto oo u dhexeeya hooyada iyo dhallaanka.
- Faa'iidooyinka Daryeelka hooyada ee lab galinta waxay ku xeeran yihiin dareenka ilmaha ee nabadgelyada, diirimaadka iyo raaxada laxiriirta xirashada. Sidaas darteed, ilmuhu wuu xasilloon yahay mana warwarayo, sidaa darteed wuxuu saameyn ku yeeshaa maskaxda iyo koritaan haboon.
- Daryeelka hooyada ee lab galinta ayaa nidaamisa garaaca wadnaha ilmaha, neefsashada iyo heerkulka.
    - Daryeelka hooyada ee lab galinta waxay wanaajisaa garaaca wadnaha ee ilmaha, neefsashada iyo heerkulka
    - Waxay hagaajisaa cabirka madaxa ee ilmaha, koritaanka iyo miisaanka.
    - Daryeelka hooyada ee lab galinta waxay fududeeysaa habab wanaagsan oo hurdo.
    - Waxay dajisaa in ilmaha dhashay xubnihiisu shaqeeyaan iyo inay iyagu iskood isku maamulaan/awoodaystaana.
    - Daryeelka hooyada ee lab galinta waxay u fududeysaa hurdo wanaagsan oo goos goosa.
    - Daryeelka hooyada ee lab galinta waxay ka hortagtaa infekshannada aan caadiga ahayn.
    - Isbadalku wuxuu keenaa wax soo Saar badan oo hooyada ah sidaasna waxay awood u siineysaa naasnuujinta badhax Tiran iyo nafaqada ilmaha oo sii fiicnaata.
    - Ilmuhu waa feejignaadaan 6 bilood kadib, hooyadooduna waxay aad ugu baraarugta fikradaha ilmaha.
    - Hooyooyinku waxay ku raaxaystaan xili yar inay cisbitaalka joogan

Mawduuca 13: Waqtiyaynta caafimaadka iyo kala dheereynta uurka

Ujeedooyinka casharka

Dhamaadka casharka, ka qeyb-galayaashu waa in ay awoodan:

- Sheegaan waxtarka ay leedahay Wakhtiyeynta Caafimaad iyo Kala Dheeraynta Uurka.
- Kala hadal fursadaha lagu gudbinayo macluumad Wakhtiyeynta Caafimadka iyo Kala Dheeraynta Uurka.

Habka tababarka

Casharkani waa mid xasaasiya sidaas darteed waxaad u baahan tahay inaad abuurto jawi ku haboon iyo gole ka qayb-qaata.

- Waydii kaqayb-galayaasha:
  - Waa maxay aragtida ay haweenku kaqabaan bulshada dhexdeeda tirada caruurta ay doonayaan inay yeeshaan iyo sababta?”.
  - Sidoo kale weydii, fikradaha ragga ee ku saabsan tirada caruurta ay jecelyihiin iney dhalaan iyo sababta?
  - Weydii waa maxay waqtiga ugu haboon ee caruurta lagu kala dheerayn karo bulshada soomaaliyeed?
- Ku qor jawaabahooda jaantus/boorarka.
- U ogolow ka qaybgalayaasha inay ka wada hadlaan inay jecel yihiin ama aanay jeclayn inay dhalaan tiro yar oo carruura ama tiro badan oo carruura.
- Sii ka qeyb-galayaasha 15-20 daqiiqo si ay u falanqeeyaan aragtida loo soo bandhigay. Haku darin fikirkaaga dhageeso uun.
- Dib u eeg buug yaraha ee fariimaha ee ku yaal boga ku saabsan Wakhtiyeynta Caafimadka qabka iyo Kala Dheeraynta Uurka.
- U qeybi ka-qeybgalayaasha 3 kooxood, dabadeed ha qabtaan hawlaha hoos ku qoran:
  - Kooxda 1:Faa’iidooyinka ku dhaqanka Wakhtiyeynta Caafimadka iyo Kala Dheeraynta Uurka ee ilmaha dhalan doona.
  - Kooxda 2:Faa’iidooyinka ku dhaqanka Wakhtiyeynta Caafimadka iyo Kala Dheeraynta Uurka ee hooyooyinka.

- Kooxda 3:Faa’iidooyinka ku dhaqankka Wakhtiyeynta Caafimadka iyo Kala Dheeraynta Uurka ee aabayaasha/ xubnaha qoyska iyo bulshada.
  - Kawada tashada kadibna soo koob casharka.

Mudada tababarka: 45 daqiiqo

Qalabka tababarka: Waraaqda waawayn ee wax lagu qoro, sharootada, qalimada wax lagu calaamadiyo, buugyaraha fariimaha muhiimka ah.

Qoraalka Tababarka

Wakhtiyeynta Caafimadka leh iyo kala dheereynta uurka

- **Qeexid**

Kala dheeraynta dhalmada waa hab lagu caawinayo hooyada iyo qoyskaba, si iyagoo fahamsan habka kala koriinta ilmaha, ay go’aan uga gaadhaan kala dheeraynta dhasha, ama u xadidaan tirada uurka ay yeelanayso, si loo helo dumar, dhallaan, ilmo, caafimaadkoodu aad u sarreeyo, iyadoo la tixgelinayo inta jeer ee ay uureysan karto hooyadu iyo baaxadda qoyska larabo in lahelo mustaqbalka, arrimahaasoo laxiriira bulshada iyo dhaqankeeda.

Fursado lagu so gudbinayo maclumaad ku saabsan caafimaad qabka iyo kaladheereynta uurka

- Iyadoo qayb ka ah wacyigelinta bulshada ku saleysan caafimaadka iyo fadhiyada wacyigelinta.
- Inta lagu jiro kulamada kooxda taageera hooyada, ilaa shirarka walaalaha, kulamada dhacdooyinka bulshada.
- Inta lagu jiro booqashooyinka guriga, inta lagu guda jiro baaritaanka carruurta nafaqo-xumada ba'an iwm.

Qurafaadka iyo xaqiiqoyinka ku xeeran caafimaad qabka iyo kala dheereynta dhalmada

Khuraafad: Diintu ma oggola in la helo waqti caafimaad leh iyo kala fogeyn uur.

Xaqiiqda: Quraanka kariimka wuxuu leeyahay hooyadu waa inay naasnuujiso ilaa 2 sano. Suuragal maahan in la naasnuujiyo carruurta illaa 2 sano ah, haddii waqtiga caafimaad qabka iyo kala dheereynta uurka aan lagu dhaqmin.

Khuraafaad: Dumarka ku dhaqma kala fogaynta ilmaha ee hababka caafimaadka ah, waxay ku dambayn kartaa dhalmo la'aan mar labaad.

Xaqiiqda: Ma jiraan cilmi baaris la xaqiijiyey oo muujineysa in qorshaynta qoyska ay sababto dhalmo la'aan labaad.

Faa'iidooyinka ku saabsan Waqtiga Caafimaadka leh iyo Kala-dheellitirka uurka

Faa’iidada ey leadahay kala dheereynta ubadka iyo caafimaad qabka	khatarta ay leedahey hadii an lasameyn kala dheereynta ubadka iyo caafimaad qabka
Cunuga faa’iidada ey u ledahey	
- Ilmaha cusub ee dhashay waxay u badan tahay inuu ku dhasho xoog iyo caafimaad qab. -Ilmaha dhashay waxaa laga yaabaa inuu naaska jaqo muddo dheer, taas oo u oggolaaneysa iyaga inay la kulmaan faa'iidooyinka caafimaadka iyo nafaqada ee naasnuujinta ee ilmuhu u baahan yahay koriinkiisa oo dhan. - Xiriirinta hooyada-ilmaha waxaa lagu kobciyaa naasnuujinta, taas oo fududeysa horumarka ilmaha □ Hooyooyinka aan xanaanayn ilmo kale oo da 'yar oo ka yar da'da saddex sano ayaa laga yaabaa inay sifiican u awoodaan inay la kulmaan baahiyaha ku dhashay cusub. .	□ Khatarta dhalashada cusub iyo dhimashada dhallaanka ayaa sareysa. □ Waxaa jiri kara fursad weyn oo ah cunugga dhasha miisaankiisu hooseeyo-ka hor, ama cunugga wuxuu ku dhalan karaa inuu aad uga yar yahay da'da uurka. □ Markay naasnuujintu joogsato ka hor lixda bilood, qofka dhasha ku cusub ma lahan karo faa'iidooyinka caafimaad iyo nafaqada ee caanaha naaska, iyo xirnaanshaha hooyada iyo dhallaanka ayaa laga yaabaa inay yaraato, taas oo saameyn ku yeelan karta horumarka ilmaha.
Hooyada Faa,idada ay u ledahay • Hooyadu waxay yareysaa halista dhibaatooyinka oo laxiriira uureysiga aadka iskugu dhowdhow. • Waxaa laga yaabaa inay hesho waqti dheer oo ay ku daryeesho ilmaha haddii aysan helin uur mar labaad. • Way sii wadi kartaa naas nuujinta ilmaha in badan, naas nuujintu waxay qayb kaqaadataa ama la xiriirtaa halista yareynta kansarka naasaha iyo ugxansidaha. • Waxay laga yaabaa inay hesho nasasho iyo nafaqaba si ay ugu diyaar garawdo uurka markale caafimaad qab.	Dumarka aan kala dheerayn/kala fogayn wakhtiga uurka waay lakulmi karaan:- • Khatar dheeraad ah uurka oo soo halaaba/dhiciso; • Waxay u badan tahay inay keento ilmo soo ridid (ilmaha oo laga soo xaaqo). • Iyo Khatar weyn oo ah dhimashada hooyada. • Lafaha oo xanuun kaga dhaco nolosha hooyada ee dambe.

• Waxay heli kartaa waqti badan nafsadeeda ah, carruurteeda, iyo lammaanaheeda, iyo inay kaga qeybgasho hawlaha waxbarashada, dhaqaalaha iyo hawlaha bulshada. • Waxay heli kartaa waqti badan oo ay ugu diyaariso jir ahaan, shucuur ahaan, iyo dhaqaale ahaanba uurkeeda soo socda. Haweenka la kulma uur aad u kala fog ayaa ah.	
Faa'iidada aabayaasha ay u ledahay ▪ Haweenaydu waxay heli kartaa waqti dheeri ah oo ay kula joogi karto odaygeeda, taas oo wax ku biirin karta xiriir wanaagsan. • Kharashaadka la xiriira uurka cusub laguma dari doono kharashyada ilmaha ugu dambeeya. Waqti dheeri ah oo u dhaxaysa dhalashada waxay u oggolaan kartaa aabaha waqti si uu ugu qorsheeyo dhaqaale iyo shucuur ahaan intaysan dhalan cunugga kale, haddii lammaanuhu qorsheynayaan inay mid yeeshaan.	Walbahaarka ka imanaya uur-qaadida ayaa ka horjoogsanaysa lammaanaha inay yeeshaan xiriir ay ku qancaan. Haddii hooyadu ay aad uga daashay uur cusub iyo barbaarinta ilmaha, waxaa laga yaabaa inaysan haysan waqti ama tamar ay kula weheliso lammaanaha.
Faa,iidada Qoyska ay u leedahay ▪ Qoysasku waxay awood badan ku bixin karaan sidii ay carruurtooda u siin lahaayeen cunno, dhar, guri, iyo waxbarasho.	• Uur cusub wuxuu u baahan yahay lacag loogu tala galay daryeelka dhalmada, nafaqada hooyada ugu wanaagsan, keydinta kharashaadka dhalmada iyo kharashaadka laxiriira baahida ilmaha dhalan doona. • Xanuun/Jirro ama u baahan daryeel deg-deg ah ayaa aad u badan haddii hooyadu ay si dhow u kala dheerayn waydo uurka. Kharashaadka aan la fileynin waxay horseedi kartaa duruufo dhaqaale oo adag ama saboolnimo.

Faa,iidada bulshada ay u leedahay • Caafimaad qabka iyo kala dheereynta uurka waxay la xiriirtaa halista dhimashada iyo cudurada ku dhaca hooyooyinka, dhalashada cusub, dhallaanka, iyo carruurta, kuwaas oo gacan ka geysan kara dhimista saboolnimada iyo hagaajinta tayada nolosha ee bulshada. Waxay yareyn kartaa cadaadiska dhaqaalaha, bulshada iyo deegaanka ee dadka dhaqso u koraya.	• Kala dhereyn la'aanta ayaa ku dambayn karta inay ku noolaato nolol tayo liidata dadka daggan deegaanka, oo ay kujirto kharashaadka caafimaad Kobaca dhaqaaluhu wuu yaraan karaa, taasoo sii adkaynaysa in la gaaro horumarin xagga waxbarashada, tayada deegaanka, iyo caafimaadka.

Cutubka 3aad: Nafaqo

Mawduuca 1: Fahamka nafaqo-darada

Ujeedada Casharka

Dhamaadka casharka, kaqeybgalayaashu waa inay awoodaan inay:

• Sharax nafaqo-xumada.

• Sheeg noocyada nafaqo-darrada ee kala duwan.

- • Ka-qaybgalayaasha u qaybi 4 kooxood. Koox kasta u xilsaar inay ka wada hadlaan waxyaabaha soo socda:
- »Kooxda 1: Qeex kana hadal nafaqada, nafaqeeyayaalka yar yar
- »Kooxda 2: Ka hadal nafaqo-xumada iyo noocyadeeda kala duwan
- »Kooxda 3aad: Ka hadal sababaha nafaqo-darrada
- »Kooxda 4: Aqoonso siyaabaha looga hortago nafaqo-xumada
- • Ku hoggaami kooxaha sameynta bandhigyo loo dhan yahay.
- Soo koob kal-fadhiga

Habka Tababarka

Xiliga tababarka:- 2 saac

Qalabka tababarka iyo habka: - sharootada lacagta, warqadaha waaweyn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo.

Qoraalka tababarka

Qeex Naas nuujinta

• **Naas-nuujinta khaaska ah** macnaheedu waa in ilmaha aan la siin cunto ama cabitaan kale, xitaa biyaha, marka laga reebo caanaha naaska ee 6-da bilood ee ugu horreeya nolosha. Tan waxaa ku jira caanaha naaska ay nuujiso hooyada ama caanaha naaska ee kalkaaliso qoyan.

• Naas-nuujinta gaarka ah waxaa ka mid ah bixinta dhibcaha afka ama sharoobada ka kooban Fiitamiinnada, macdanta ama dawooyinka la oggol yahay.

• Dhallaanka waa in si gaar ah loo nuujiyaa 0-6 bilood (illaa 180 maalmood) nolosha.

Qeex quudinta macmalka ah

Quudinta macmalka ah waxaa loola jeedaa ku quudinta ilmaha canugga caanaha ku jira ee aan lahayn caanaha naaska.

Ku quudinta dhalo-quudinta

Quudinta dhalada waxaa loola jeedaa quudinta ilmaha iyadoo la isticmaalayo dhalo, iyadoon loo eegin waxa ku jira dhalo

Pre-lacteals

- Pre-lacteals-ka waxaa loola jeedaa wax kasta oo la siiyo ilmaha dhasha ka hor inta aan la soo bandhigin caanaha naaska. Tan waxaa ka mid ah in la siiyo shaah, malab, biyo sonkor ah oo la siiyo dhallaanka ka hor inta aan la barin caanaha naaska ama ka hor caanaha naaska.
- Bixinta pre-lacteals waxay ka dhigan tahay in ilmuhu uusan qaadanaynin dambar oo tanna ay caqabad ku noqon karto aasaasida naas nuujinta.

Quudin isku dhafan

Quudinta isku dhafan waxaa loola jeedaa bixinta dareere kale iyo / ama cuntooyin kale oo ay weheliso caanaha naaska dhallaanka ka yar 6 bilood.

Muhiimadda naasnuujinta

• Wuxuu badbaadiyaa nolosha dhallaanka.

• Caanaha naaska waa cunto dhan oo daboolaya dhammaan baahiyaha nafaqada iyo dareeraha ee ilmaha 6-da bilood ee ugu horeeya waxayna ka hortagtaa istoogashada.

• Caanaha naasku waa nadiif, heerkulka saxda ah, way fududahay in la dheefshiido nafaqooyinkuna si fiican ayey u fiican yihiin nuugo.

• Dambar waa caanaha ugu horreeya ee dahabiga ah ee ay ku jiraan unugyada difaaca jirka ee ka Hortaga cudurrada, gaar ahaan ka hortagga shubanka iyo infekshannada neef-mareenka.

• Naas-nuujintu waxay caawisaa horumarinta daanka iyo ilkaha ilmaha. Sababtuna waa nuugista waxay horumarisaa qaab dhismeedka wajiga iyo daanka.

• Faa'iidooyinka muddada-dheer waxaa ka mid ah - yareynta halista buurnida iyo kaadi macaanka.

• Xiriir maqaar to maqaar oo isdaba-joog ah oo u dhexeeya hooyada iyo dhallaanka ayaa keena
Isku xirnaan,cilmi-nafsi yaqaan wanaagsan, horumar iyo saameyn bulsho ee ilmaha.
• Caanaha naaska waxaa ku jira immunoglobulins oo markaa ka ilaaliya ilmaha Infekshannada,
oo ay ka mid yihiin infekshannada neef-mareenka, cudur shuban-biyood, dhego-xanuun, iwm.
• Caanaha naasku waxay ka hortagaan carruurta inay yeeshaan xasaasiyad iyo cambaar.

Ahmiyada naas nuujintu u leedahay hooyada

• Naas-nuujinta gaarka ah waa ka hortag dabiici ah oo waxtar leh inta lagu jiro ilmaha ugu horreeya 6 bilood.
• Islaamku wuxuu kaloo rajaynayaa in hooyooyinka naasnuujiyaan ilaa 2 sano taas oo tarjumi Karta kala fogaanshaha ilmaha. Sidaa awgeed, hooyadu waqti badan ayey u haysataa nafteeda, tan kale carruurta iyo ninkeeda.
• Naas-nuujintu waxay yareysaa halista dhiig-baxa dhalmada kadib. Waxay fududeeysaa Cayrinta mandheerta sida nuuga ilmuhu u kiciyaa foosha makaanka.
• Naasnuujintu waxay yareysaa culeyska shaqada ee hooyada maadaama aysan jirin waqti ku lug leh iibsashada iyo diyaarinta cunugga.
• Naas-nuujinta degdegga ah ee joogtada ah ayaa ka hortageysa isku-buuqsanaanta naasaha.
• Waxay kaa caawinaysaa kahortaga kansarka naasaha iyo makaanka makaanka.

Ahmiyada naas nuujintu u leedahay qoyska

• Hooyooyinka iyo carruurtuba way caafimaad qabaan.
• Kharashaadka caafimaad ee ugu yar sababo caafimaad darada cunugga sababtoo ah naas Nuujinta waxay ka hortagtaa cudurada iyadoo la wanaajiyo difaaca ilmaha.
• Ma jiraan wax kharash ah oo ku lug leh iibsashada caano kale, xaabo ama shidaal kale, ama Weelasha ilmaha.
• Dhalashada waa la kala fogyahay haddii hooyadu si gaar ah u naas nuujiso lixda bilood ee Ugu horeysa, habeen iyo maalinba, oo haddaan caadadadeedii soo noqon.
• Waqti badbaadin maadaama waqti yar loo isticmaalo iibsashada iyo diyaarinta caano kale, Ururinta biyaha iyo xaabada, waxaana yaraaday dhacdooyinka jirada ee dhici Kara u baahan
Tahay safarro daaweyn caafimaad.

Khataraha quudinta macmalka ah

Fiiro gaar ah: Markuu yaryahay dhalaanka, khatarta ugu weyn ayaa ka imaaneysa.

• Khatar weyn oo dhimasho ah. Ilmaha aan la nuujin ayaa 14 jeer uga dhow inay dhintaan marka loo eego ilmo si gaar ah loo naasnuujiyey 6dii bilood ee ugu horreysay.

• Caanaha dhallaanka ee loo yaqaan 'formula' dhallaanka ma laha unugyada difaaca jirka ee ka ilaaliya ilmaha jirrada. Jirka hooyadiis waxay soo saartaa caanaha naaska oo leh unugyo difaaca jirka ka ilaaliya cunuga cuduro gaar ah deegaankooda.

• Dhallaanka hadda dhashay ee aan la nuujin naaska kama helaan “tallaalkooda koowaad”dambar.

• Dhallaanka noocan oo kale ah waxay la halgamayaan inay dheef shiidaan caanobooraha oo aan ahayn cuntada ugu fiican ee carruurta.

• Dhallaanka lagu sameeyo quudinta macmalka ah waxay yeeshaan shuban joogto ah, Waxayna ku sii bukoodaan in badan badiyaa iyo si ka sii daran. Xaqiiqdii, dhallaanka isku qasan ee kayar 6 bilood iyo kuwa hela biyaha wasakhaysan, caanobooraha iyo cuntooyinka waxay ku jiraan khatar sare.

• Ilmaha noocaas ah waxay qabaan infekshannada neef-mareenka ee soo noqnoqda.

• Waxay halis weyn ugu jiraan nafaqo-xumo, gaar ahaan carruurta yaryar.

• Carruurta soo marta quudinta macmalka ah waxay u badan tahay inay nafaqo-darro ku dhacdo sababta oo ah qoyskoodu ma awoodaan inay awoodaan inay iibsadaan caano ku filan.

• Tan macnaheedu waxa weeye inay ku jiraan halista sii kordheysa ee horumarka, sida dib-u-dhaca koritaanka, miisaankaaga oo yaraada, hoos u dhaca, iyo luminta cudurada faafa ee jira awgood sida shuban biyoodka iyo oof wareenka.

• Xiriir xumo ayaa ka dhexeysa hooyada iyo dhallaanka, taas oo macnaheedu yahay in dhallaanka ay suurogal tahay kalsooni darro.

• Dhallaanka si macmal ah loo quudiyaa waxay u badan tahay inay ku dhibco yar yihiin imtixaannada sirdoonka oo waxaa laga yaabaa inay ku adkaato wax ka barashada dugsiga.

• Waxay sidoo kale u badan tahay inay cayilan yihiin.

• Waxay kaloo leeyihiin halista ugu badan ee cudurka wadnaha, sonkorowga, kansarka, neefta iyo ilkaha qudhun nolosha dambe.

Carruurta la siiyo quudin isku dhafan:

• waxay leedahay khatar sare oo dhimasho ah.

• Aad u xanuunsato marar badan oo aad u daran, gaar ahaan shuban biyood: faddarayn awgeed caano iyo biyo.

• Waxay u badan tahay inay ku dhacdo nafaqo-xumo maxaa yeelay miisaanka la siiyaa wax yar buu leeyahay qiimaha nafaqada, iyo caanaha dhallaanka inta badan waa la qasi jiray. Labaduba way sii barakicinayaan caano naas nafaqo leh.

• Waxay u janjeeraan inay helaan caano naas-nuujin oo yar maxaa yeelay waxay nuugaan waxyar, taas oo markaa keenta hooyada si loo soo saaro caano yar.

• U nugul dhaawac soo gaadhay calooshooda jilicsan xitaa xoogaa yar oo ah wax kale oo aan ahayn caanaha naaska.

• Waxay u dhowdahay inuu ku dhaco cudurka HIV haddii hooyadood ay qabtid HIV, marka loo eego dhallaanka kaasoo si gaar ah loo nuujiyo. Tani waa sababta oo ah calooshooda waxaa waxyeeleeyay cabitaanno kale iyo cuntada, taas oo u oggolaanaysa fayraska HIV inuu si fudud ku soo galo.

Mawduuca 2: Nafaqada uu u baahan yahay ilmaha da'ada 0-6 bilood

Ujeedada Casharka

dhamaadka casharka, ka-qaybgalayaashu waxay awoodi doonaan inay.

- Inay qeexaan naas-nuujin barax-tiran (wax kale lagu darin biyo ama caano)
- Inay sheegaan khatarta ay leedahay quudinta macmalka ah (artifical feeding).
- Iney sheegi karaan faa'iidada naas-nuujinta isla marka uu dhasho ilmuhu iyo naas-nuujinta baraxa-tiran.

Habka Tababarka

- Dib u eegis kusamee ujeedada casharka
- U kala qaybi ka qayb-galayaasha 4 kooxood..
- Warqadaha waaweyn ku dhaji qolka kuna qor cinwaanada soo socda: .
  - Muhiimadda Naas-nuujinta ay u leedahay dhallanka
  - Muhiimadda Naas-nuujintu u leedahay hooyada.
  - Muhiimadda Naas-nuujintu u leeedahay qoyska.
  - Muhiimadda Naas-nuujintu u leedahay bulshada/qaranka.
  - Koox kasta waxay leedahay 3 daqiiqo iney ku qorto waraaq kasta oo wayn qodobo badan oo ay ka fakari karaan iyada oo aan lagu celinin qodob hore loo qoray,
  - kooxuhu ha arkaan waraaqaha lagu shaqeeyey mid kasta
  - Dib u eeg hawsha ay qabteen afarta kooxood.
  - Soo koob casharka

Mudada/Waqtiga tababarka: 2 saacadood

Agabka/Qalabka tababrka: waraqaha waaweyn ee wax lagu qoro,Qalimaanta wax lagu calaamadiyo, Sharooto lacagta,Buug yaraha Farrimaha muhiimka ah, midabo kala duwan warqad adag oo leh.

Qoraalka Tababaraha

Qeexidda Naas-nuujinta Barax-tiran

- **Naas-nuujin barax-tiran** waa ilmaha dhashay oo la siiyo caanaha naaska oo kaliya, iyadoo aan loo raacin cunto ama cabid kale xitaa biyo. Kuwaasoo ay ka mid yihiin caanaha naaska oo la liso ilaa 6 bilood uu ka gaadhayo ilmuhu.
- Naas-nuujin barax-tiran waxa ku jiri kara goojo ama sharoobo ay ku jiraan fiitamino, macdano kaabayaal ah ama daawooyin la ogolyahay.
- Dhallaanka waa in siiyaa caanaha naaska oo kaliya 0—6 bilood (180 maalmood) ee u horeeya.

Qeexidda Quudin aan dabiici ahayn (Macmal)

- Tani waxay tahay quudinta ilmaha iyadoo la siiyo caano qasaaca oo anay la socon caanaha naasku.

Dhalo ku quudin (Masaasad)

- Tan waxa loo yaqaanaa ilmo lagu quudiyo masaasad wax kasta ha ku jireen dhalada.

Naaska ka hor waxyaabaha lasiiyo ilmaha markuu dhasho

- Wax kasta oo la siiyo ilmo hadda dhashay isaga oo aan wali la barin caanaha naaska.kuwaas oo ay ka mid yihiin shaah, malab, sokor iyo biyo (fax) kuwaas oo la siiyo inta uusan caanaha naaska baran ama aaney naaska caano wali ka imaanin.
- Caanaha naaska ka hor oo wax la siiyo dhallaanka macnaheedu waa inuusan helin dambar,waxayna caqabad ku noqon kartaa sameysanka caanaha naaska

Quudin isku dhafan (isku dhex-jir ah)

Quudinta isku dhafani waa ilmaha oo la siiyo dareerayaal kale (cabitaano) iyo cunto iyadoo la nuujinayo ilmo ka yar 6 bilood.

Muhiimadda Naas-nuujinta

Muhiimadda Naas-nuujintu u leedahay ilmaha (cunuga).

- Waxay badbaadisaa nolosha ilmaha.
- Caanaha naasku waa cuno dhamaystiran oo daboolaya dhammaan nafaqada iyo dareeraha uu u baahan yahay ilmo ku jira 6 bilood ugu horrreysa ee noloshiisa kana hortagaan koriin xumo (inuu noqdo ilmo hagaasay).
- Caanaha naasku waa nadiif, heer kul sax ah leh oo u fudud dheef shiidka nafaqadana sifiican ayuu unuugi karaa.jidhka ilmuhu.
- Dambarku waa caanaha koowaad ee dahabiga ah,waxa ku jira jidh difaacayaal ka hortaga cudurrada gaar ahaan shubanka,caabuqa ku dhaca neef mareenka.
- Caanaha naasku waxay caawiyaan inay horumaraan (koraan) daanka iyo ilkaha iney soo baxaan,nuugista waxay sameysaa qaab dhismeedka wajiga iyo daanka.
- Faa'iidooyinka waqtiga dheer jiraayo waxaa kamida: yaraan-shaha halista cayilka badan iyo kaadi macaanka (Macaanka).

- Si joogta ah cunuga iyo hooyada oo maqaarkoodu isku taabto waxay keentaa xariir wanaagsan, koriinsho maskaxeed, iyo cunug waxtar u leh bulshada .
- Caanaha naaska waxa ku jira jirdifaac loo yaqaano (immunoglobulins) sidaa daradeed wuxuu ka ilaaliyaa cunuga caabuqyada ay ka mid yihiin kuwa ku dhaca neef mareenka/saableyda, shubanka, caabuqa dhagaha iwm
- Caanaha naaska waxey kahortagaan in ay kudhacaan ilmaha xasaasiyada iyo cuduradda maqaarka

Muhiimada naas-nujintu uleedhay hooyada.

- Naas-nuujinta baraxtiran oo lagu quudiyo dhallaanku waa mida ugu hoboon ee ka hortagta uurka inta lagu gudo jiro 6 bil ee u horeyso, hadii hooyadu ay nuujiso maalintii iyo habeenkiiba,
- Sidoo kale Diinta Islaamku waxey sheegtay in hooyada ay nuujiso 2 sano tasoo loo turjumay kala dheereeynta ilmaha sidaa daraadeed hooyadu waxey u helaysaa waqti badan nafteeda, caruurta kale iyo ninkeedaba.
- Naasnuujintu waxa eey yareeysaa khatarta dhiig baxa dhalmada kadib, waxey fududeeneysaa soo bixitaanka ibida (mandheerta), marka cunuga uu jaqo waxey amraysaa/carineysaa isku so aruurka minka
- Naas nuujinta waxaa uu kayareyaa culeyska shaqada (majiro waqti kulamaayo soo iibsashada iyo diyaarinta caano booraha, kululeeynta biyaha iwm).
- Ku celcelinta iyo dadajinta naas nuujinta waxa eey ka hortagtaa cudurada ku yimaado naasaha sida in uu naaska adkado.
- Naas nuujinta waxa eey ka kahor tag u tahay kansarka ku dhaco naaska iyo xubinta taranka ee hooyada (minka)

Muhiimada naas-nuuiintu u leedahay qoyska

- Hooyooyinka iyo caruurta waa kuwa caafimaad qab ah.
- Ma jiro kharash (lacag) ku baxayo caafimaadka: Naas-nuujinta waxay ka hortagtaa cudurrada iyadoo hormarineyso difaaca canugga.
- Ma jiro qarashaad ku baxaayo in lagu iibiyo caano kale, qoryo ama shidaal lagu karkariyo biyo,caano ama maacuun.
- Dhalmadu way kala fogaaneysaa hadii hooyadu ay sameyso naas nuujin barax tiran lix bilood, maalin iyo habeen / (hadii aysan ku dhicin caado)

- Waxa eey yareysaa in waqti ugu baxaayo in eey caano so gado misna eey karkariso. Sidoo kale waxa eey yareeyneysaa in cunuga uu xannunsado iyo in loo safro caafimaad iyo dawo.

Halista (khatarta) Quudinta macmalka ah

Ogow: Canugba canuga u ka yaryahay waa kaga sii halis (khatar) badan yahay (caafimaad darada)

- Halista (khatarta) ugu badan ee dhimashada. Ilmo aan la nuujin naasku wuxuu ka dhimasho badan yahay 14 jeer marka loo eego kuwa la nuujiyay naas-nuujin barax tiran lix bilood ee ugu horeeyso.
- Caanaha qasaaca (caano booraha iyo wixii la mida) malaha wax difaaca oo ka ilaalinaayo cunuga cudurada. Caanaha hooyada waxaa ku jiro difaac kaas oo ka hortagaayo cududrada ku hareereysan deegaanka uu ku noolyahay cunuga.
- Ilmaha dhashay hada ee aan la siinin caanaha dambarta ma helayaan daafacii ugu imaan lahaa hooyada caanaheeda dambarta.
- Ilmaha aan naaska lasiinin way ku adag tahay dheefshiidkooda caanaha gasaca,cuntaduna maba aha wax u fiican ilmaha
- Ilmaha aan naas nuujinta helin waxay lakulmaan shuban soo noqnoqda iyo xanuun joogta ah sidoo kale ilmaha la siiyo caanaha kala badalan iyo biyaha wasaqeysan wey ka sii halis badanyihiin kuwa kale.
- Naas nuujinta macmalka ah waxa eey leedahay caabuq neef mareyn ka ah ee soo noqnoqdo. Waxa ay u keeneysaa khatar weyn oo nafaqo yari ah, gaar ahaan dhallaanka aadka u yar.
- Caruurta la nuujiyo naas nuujinta macmalka ah waxa eey u nugulyihiin nafaqo dari maxaa yeelay qoyska ma soo iibin karo caano tayo leh iyo gasacyo ku filan.
- Naas nuujinta macmalka ah waxa eey sare u qaadeysaa qatarta nafaqo daro sid koriinkooda: sida dib u dhaca ku yimaada korriinshaha, Miisaanka oo yaraado, hagaasnimo (coonimo), caatonimo ay sabababaan cudurrada faafa sida shubanka iyo oof wareen (qaar jeex).
- Isku xirnaan yari hooyada iyo dhallaanka iyo aamminnimada ilmaha oo yaraata.
- Garaadkiisa oo hooseeya iyo waxbarashada oo ku adkaata xilliga iskuulka.
- Badanaa waxay noqdaan kuwa cayilan (buuran/misaankoodu) badan yahay
- Waxey khatar weyn ugu jiraan iney ku dhacaan cuduradda wadno xanuunka, kaadi macaanka (Macaanka), Kansarka, Neefta iyo ilkaha oo burbura noloshooda dambe.

Halista/khatarta quudinta isku dhafan ee dhallaanka

- Cunugu wuxuu halis sare ugu jiraa dhimasho.
- Carruurtaan badankoodu waa kuwa ay badan tahay jiradoodu gaar ahaan waxaa ku dhaca shuban: ayadoo ay sababto isku qaska caanaha iyo biyo aan nadiif ahayn.
- Waxey u badan tahay iney ku dhacdo/haleesho nafaqo-yari: cuntada diyaarsani waxay leedahay wax yar qiimo nafaqo ah, caano booraha inta badan waa la qasaa, labadaba waxay barabixinayaan/lumiyaan nafaqada badan ee ku jirta caanaha naaska.
- Carruurtu waxey u badan tahay iney so waajahdo caano yari, sababtoo ah waxaa yar nuugmada ilmaha sidaa darteed waxaa yaraanaya soo saarista caanaha naaska ee hooyada.
- Waxay waxyeelenaysa xiidmaha jilicsan xitaa wax yar oo aan ahayn caanaha naaska.
- Hadii hooyadu tahay mid HIV hayo (qabto),dhallaanka aad ayey suuro gal u tahay inuu ka qaado HIV hadaan lasiin naas nuujinta baraxa tiran, sababtuna waxay tahay iney waxyeelo ka soo gaarto xiidmaha cabitaanada iyo cuntooyinka kale oo u ogolaanaya fayraska HIV inuu si fudud u galo.

Cinwaanka 3: Naas-nuujinta haboon (laysla ogol yahay)

Ujeedoyinka casharka

Marka uu dhamaado Casharkan, ka qayb-galayaashu waxay awoodi doonaan.

- Magacaw ugu yaraan 6 hab oo ka mid ah hababka haboon ee la isla ogol yahay ee naas-nuujinta.
- Sheeg 4 calaamadood oo kuu muujinaaya cunuga in uu si fiican u qabsaday naaska hooyada.
- Magacaw 4 calaamadood ee hab qabsashada ugu fiican xiliga naas-nuujinta

Habka tababarka:

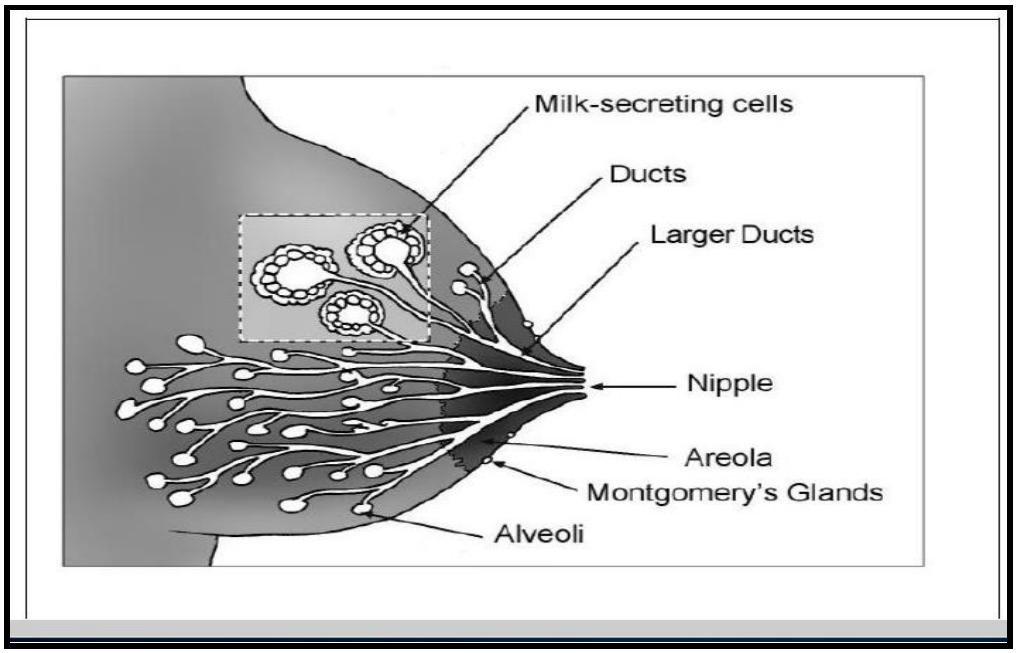
- Waa in uu haystaa tababaraha warqadaha adag ama kuwa waaweyn oo ay ku qoranyihiin 11ka hab ee naas-nuujinta ee laysla ogol yahay oo kala midab ah.
- Habka tababarka waxa u noqon doona koox koox, laakiin inta aan koox koox la isku qaybin, tababarahu waa inuu bixiyaa tusaale ku saabsan hababka naasnuujinta ee laysla ogol yahay sida "bilaabida naasnuujinta inta lagu guda jiro saacada ugu horeysa ee dhalashada" ka dib waa in uu darbiga ku dhejiyaa.
- U qaybi sawirada naaska bani'aadamka ee horay loo sawiray. Waydi ka qayb-galaayasha in ay ku sawiraan warqada wayn naaska bani'aadamka iyo qaybihiisa.
- U qaybi ka qayb-galayaasha 3 kooxood.
- U sheeg koox walba inay is bartaan kana doodan qaybaha kale ee naas-nuujinta haboon (laysla ogolyahay).
- 10 daqiiqo ka dib, isku soo dar kooxaha, u waydi koox walba qof qof inay sheegaan hab ka mid ah hababka laysla ogolyahay ee naas-nuujinta.
- Mar kasto oo koox ay sheegto hab ka mid ah hababka laysla ogolyahay ee naas-nuujinta, sii warqada ay ku qornayd habkaasi hana ku dhajiyaan darbiga, meel ka hooseysa habki hortood lagu dhajiyay. Aad u qod-qod hab kastaa muhiimada uu leeyahay.
- Marka lanuujinayo ilmaha waxa laga doodayaa " hababka ugu haboon ee qabsashada naaska, iyo qabashada cunuga" tababaruhu waa inuu siiyaa fursad uu ugu sharxo hab dhiska naaska iyo sida ay u fududeyso qabsashada fiican ee socodka caanaha naaska
- Aad u qod-qod kooxaha ilaa inta laga wada sheeegayo laguna dhajinaayo darbiga hababka laysla ogolyahay ee naas-nuujinta.
- Warqada wayn ee ay ku qoran tahay naas-nuujinta haboon (hababka laysla ogolyahay) haku dhaganaato darbiga (gidaarka) illaa dhamaadka tababrka..
- Tababaraha ha falanqeeyo hana soo koobo wixii lagu dhigtay casharka.

Mudada tababarka: 30 daqiiqadood

Agabka tababrka:waraqaha waaweyn,Qalimaanta waaweyn ee wax lagu calaamadiyo,Sharooto,Buug yaraha farrimaha muhiimka ah midabo kala duwan,warqada adag.

Qoraalka Tababarka

Hab dhiska naaska bani'aadamka.



U dhiib cunuga hooyada isla marki uu dhasho si ay baalka u geliso: taas waxaa ka dhalanaayo dabar adag ama isu dhawaansho iyo koriimada maskaxda.

- Gelinta canuga baalka hooyadu waxay keeneysaa inuu ka yimado dambarka/caanaha ugu horeeyo.
- Dambarku waa caanaha huruuda ah (jaalaha u eg) ee ugu horeeya ee qarada leh oo ka ilaaliya ilmaha xanuunada.
- Waxa laga yaaba in aan lagu arkin wax caano ah saacadaha ugu horeeya, haweenka qaarkood waxey ku qaadataa maalin ilaa iyo labo maalmood iney caanuhu soo galaan naaska. Waxa muhiim ah in ilmaha (cunuga) la joogteeyo in loo dhigo naaska si uu uga kaalmeeyo in naaaska caano sameeyo, caanana ay soo galaan.

- Baalgeliska badan ee hooyada ilmaheeda (cunugeeda) baalka geliso waxay abuurtaa dabar/xiriir adag, koriimo maskaxeed iyo cunug leh habdhaqan fiican ee bulshada.
- Hadii ay hooyada ay baalgeliso cunugeed isla markii ay dhasho waxey ka caawinaysaa hooyada iyo cunuga isu dhawaansho iyo koriimaha masakaxeed iyo inuu cunuga si fudud u qabsado naaska.

2. Ku Bilow naas-nuujinta inta lagu guda jiro saacada ugu horeysa ee dhalashada cunuga:
   - Caanaha ugu horeeyo waxa loo yaqaanaa dambar. Caanahan waa kuwo jaalle (huruud) ah waxaana ka buuxa difaac kaasoo ka illaalinaya ilmayaasha cudurada.
   - Dambarka waa talaalka ugu horreeya ee cunuga waxa uuna ka difaaca cudurro tiro badan sida shubanka, caabuqyada neefmareenka, caabuqyada dhagaha.
   - Caanaha dambarku waxa kale oo ay ka caawiyaan bogsashada xudunta.
   - Naas-nujinta joogtada ah ee ka bilaabanta markuu dhasho cunugu waxay ka caawisaa inu barto sida naaska loo qabsado waxayna hooyada ka difaacdaa giigsanaanta/bararka naaska iyo dhibaatooyin kale (xanuuno kale oo ku iman lahaa).
   - Ilmaha hadda dhashay sii naaska hooyada oo kaliya yaan la siinin waxkale sida biyaha, caano booraha, cunooyinka caruurta iyo cabitaanada.

3. Inta ugu badan naas-nuuji ilmaha, labada wakhtiba maalin iyo habeenba: maalmaha ugu horreeya 2 ilaa 3 mar in maalinki la nuujiyo cunuga. Hadii cunuga maalinka labaad weli uusan firfircooneyn, hooyada waa in ay dambarka u listaa cunuga kuna siisa koob.
   - Ka dib todobaadyada ugu horreeya, ilmaha badankoodu waxey u baahan yihiin 8 ilaa 12 jeer in naaska la nuujiyo maalinkasta. Joogteynta naas-nuujintu waxey ka caawisaa hooyada naaskeeda inuu caana badiyo.
   - Markii lala qabsado naasnuujinta, naaska nuuji 8 jeer iyo wax ka badan maalintii iyo habeenkii si u naasku u sameeyo caano farabadan. Hadii canugu u si fiican u qabsado naaska, miisankiisuna koraayo wax macno ah malahan tirada la nuujinayo maalin iyo habeen.
   - Markasta oo nuugmadu badato sifiicanna cunuga uqabsado naaska waxa badanayo caanaha naaska.

4 . Naas-nuujinta Barax-tiran (wax cunto iyo cabitaan kale ah ayaan la siinayn) laga so bilaabo marka uu dhasho ilaa 6 bilood:

- Caanaha naaska waxaa ku jira dhamaan cuntada uu u baahan yahay canuga 0 ilaa 6 bilood. Wax kale yaa la siinin xataa biyo.
- Wax kale yaan la siinin canug ka yar 6 bilood xataa biyo.

- Caanaha naaska waxaa ku jira dhammaan biyaha canugu baahan yahay xataa markii cimilidu kulushahay.
- Biyo siinta canuga waxey keentaa dharag taaso keenaysa inuusan si fiican u nuugin naaska taaso keeneysa in naasku caano yaraado.
- Biyaha, dareerayaasha kale iyo cuntada la siiyo cunug ka yar 6 bilood waxay keeni kartaa shuban..

5. Joogteynta naasnujinta, labada wakhtiba maalin iyo habeenba:

- Naaska nuuji ugu yaraan 8 ilaa 12 jeer maalin walba.
- Markastoo naas-nuujitu badato, naasku wuu caano badinayaa.

6 U nuuji naaska sida uu ugu baahdo cunuga, markasta oo cunugu naas-nuujin ku weydiisto sii:

- Oohintu waa astaan baahi ku raagtay canuga.
- Calaamadaha fudud ee lagu garan karo cunuga u baahan naas-nuujin waxa ka mid ah
- Deganaan la'aan,
- Afka inuu furo, madaxana dhinacyada u leexleexsho,
- Carabka in uu banaanka uso bixiyo
- Faraha inuu afka geliyo oo uu dhuuqo(muud muudsado).

7 U ogolow cunuga in u dhameysto hal naas ka dibna si iskiis ah ha usoo raadiyo kan labaad:

- Ka badalida hal naaas isagoon dhamaysanin lagu badalo kan kale waxey ka horistageysa in uu ka helo nafaqadii uu u baahnaa cunugu (caanaha danbe).
- Caanaha hore waxaa ku badan biyaha waxayna ka biinayaan cunuga haraadka (oonka), halka caanaha danbe ay ku badan yihiin dufanku ayna ka baabineyso cunuga baahida.

8 Ku hubso habka ugu fiican qabashada cunuga iyo qabsashada naaska :

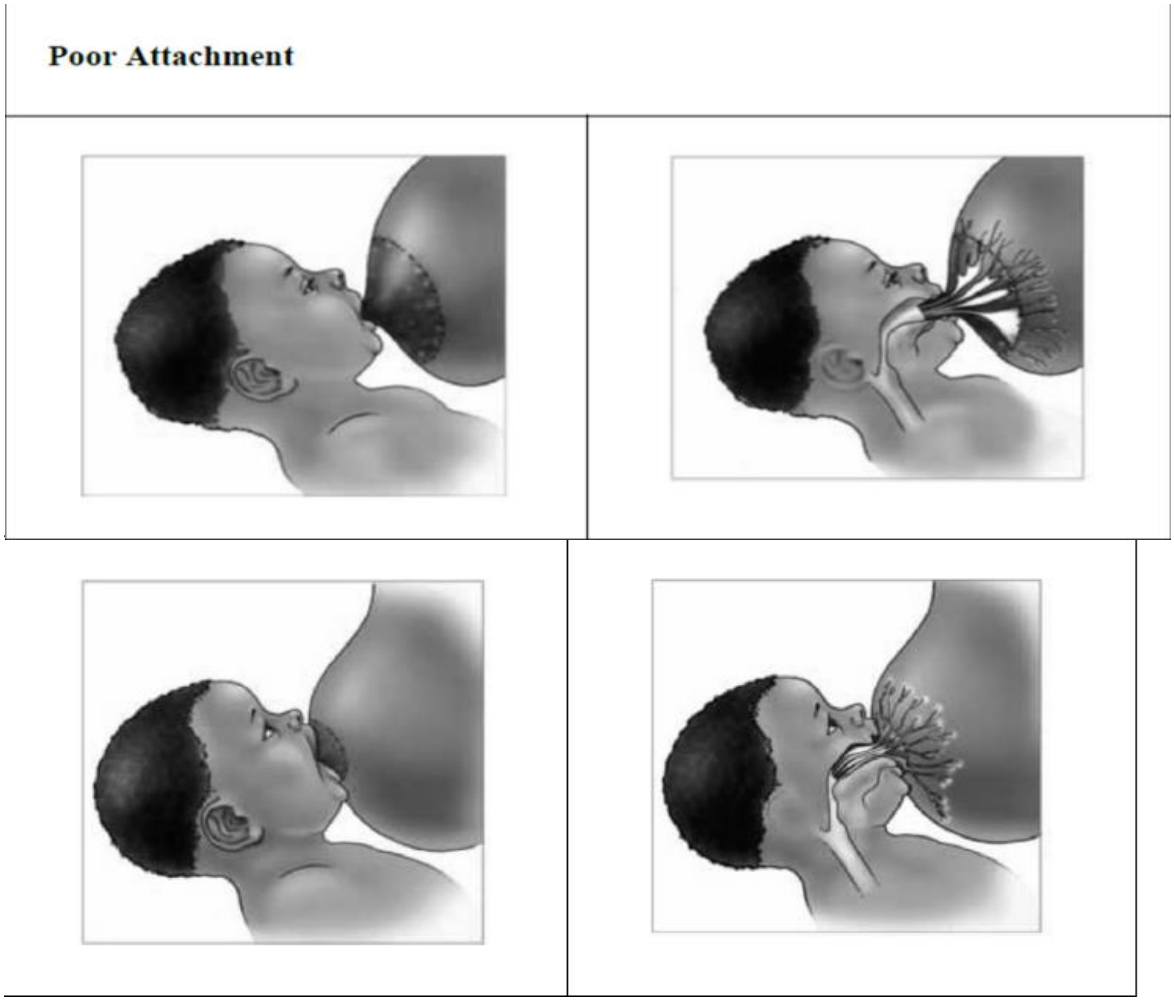
Afarta calaamadood oo muujinaya qabsashada fiican waa:

- Cunuga waa inuu toosan yahay jidhkiisu
- Cunuga jirkiisu waa inuu kusoo jeedo naaska
- Cunuga waa in uu hooyada u dhawyahay
- Hooyada waa in ay caawisaa cunuga jirkiisa oo idil kuna qabataa calaacasha iyo cududa, ma ahan inay qabato qoorta iyo garbaha oo kaliya.

Afarta calaamadood ee qabsashada fiican ee naas-nuujintu waa:

- Cunuga afkiisa waa inuu aad u furan yahay
- Bishinta (dabinta) hoose ee cunugu waa iney banaanka u jeedaa/ baxsantahay
- Cunuga garkiisu waa inuu taabtaa naaska.

- In badan oo qaybta madow ee naaska waxaa laga arkaa ibta ka kor marka loo fiiriyo ibta hoosteeda.



Sidee loo hubiyaa qabsashada fiican ee naaska

- Si loogu bilaabo cunuga qabsashada naaska, ibta naaska hooyada waxa lagu hagaajinayaa (aadinayaa) cunuga sankiisa.
- Marka uu cunuga afkiisa si weyn u furo, cunuga naaska qaybtiisa hoose uga soo dhawee (inta aad toos afka ugu geli laheyd).
- Tus qaabka ay hooyadu u celineyso naaskeeda iyadoo isticmaaleysa faraheeda qaab u eg (C) oo kale, saas suulka qeybta kore ee qaybta madow ee naaska faraha inta kalena geey hoos, Faraha waa inay ku teedsan yihiin feeraha si ayna u xanibin cunuga. Hubi in faraha ayna aad ugu dhaweyn qaybta madow ee naaska, si cunuga u helo naaska oo dhan. Faraha

haka dhigin sida maqaska oo kale sababta oo ah qaabkan wuxuu keenayaa in uu culeys saaro marinada caanaha taaso keenaysa in cunuga afkiisa kasoo baxo naaska.

- U sharax sida ay hooyadu ugu taabaneyso cunuga faruuryihiisa ibta naaskeeda si uu afkiisa/afkeeda u kala furo.
- U sharax hooyada in ay sugto inta cunuga afkiisa kawada furaayo.
- U sharax sida ugu dhaqsiyaha badan oo ay cunuga ugu aadin karto naaskeeda (cunuga faruurtisa hoose in ay ka hooseyso ibta naaska, si ibta naaska ay u aado qeybta kore ee afka cunuga, gadhka cunugana u taabanaayo naaskeeda) -cunuga waxa naaska lagula raadiyaa ibta oo lagu aadiyo sanka (ma ahan ibta oo afka lagu aadiyo).

9. Wad naas-nuujinta ilaa 2sano ama ka badan:

- Caanaha naaska waxey ka qeyb qaataan nafaqeynta iyo awooda cunuga mudada ababka (kaabista) ah laga bilaabo 6bilood ilaa 2sano iyo wixi ka danbeeyo
- Naas-nuujinta joogtaynteedu waxey ka caawini kana difaaci xanuunada.

10. Wad naas-nuujinta marka cunuga ama hooyadu xanuunsan (jirran) yihiin

- Naaska u nuuji si ka badan sidii hore waqtiga u cunugu xanuunsado xataa marko shubmaayo.
- Nafaqada iyo difaaca caanaha naaska laga helo waxay muhiim u yihiin cunuga xataa marka hooyada xanuunsan tahay.
- Naas-nuujinta waxey siisa degenaasho ilmaha xanuunsan.

11. Hooyadu waxey u baahan tahay iney wax cunto waxna cabto si baahida iyo oonka iskaga baa bi'iso:

- Looma baahna cunto ama cabitaan gaara ah si ay u bataan ama u tayo fiicnaadan caanaha naaska.
- Samaynta caanaha naaska wax saameyn ah kuma laha cunnada hooyada.
- Wax cunto ah oo la diidayo ma jiran
- Waa in hooyadu lagu dhiiri galiyaa in ay cunto cuno badan si ay u joogteyso caafimadkeeda kuna dartaa sadexda wakhti -2 mar ama ka badan in ay cunto ama qaadato cuno fudud maalinkii.

Tabobaraha aya xoojinaya sharaxaadaha.

- Xoojinta fariinta casharka ee tababaraha, kafakar waqtiga iyo goobta lagula talinayo hooyada fariimaha naas-nuujinta la isku raacay.
- Waydii kasoo qayb-galayaasha inay ka fakaraan marka uu daryeelaha caafimaadka bulshada kala talinaayo hooyooyinka naas-nuujinta haboon (la isku raacay) laga bilaabo xiliga uurka ilaa canugeeda uu kagaaryo 6 bilood.
-

Cinwaanka 4: Caqabadaha guud ee naas-nuujinta

Ujeedooyinka cashrika

Marka uu dhamaado Casharkan, ka qayb-galayaashu waxay awoodi doonaan.

- Inay sheegaan caqabadaha guud e naasnuujinta saameeya.
- Inay sharaxaad ka bixiyaan qaababka looga hortagi karo caabuqa ku dhaco naaska, dildilaaca naaska, iyo giigsanaanta naaska.
- Inay sharaxaad ka bixiyaan qaababka loo daweeyo caabuqa naaska, dildilaaca naaska, iyo giigsanaanta naaska.

Hab-raaca tababarka

- Diyaari 4 warqadood oo waaweyn oo tilmaamaya sida soo socota:
    - Calaamadaha giigsanaanta naaska
    - Calaamadaha caabuqa naaska
    - Calaamadaha dildilaaca naaska
    - Calaamadaha cunuga aan helin caano ku filan (hadey ahaan laheyd mid hooyada umaleysay/ qaadatay ama naaska caano ku filan sameynin.
- Ka qayb-galaayasha u qaybi 4 kooxood. Koox walba waxay leedahay 3 daqiiqo si ay warqada weyn ugu qoraan qodobo badan oo ay ka fakiri karaan, ayagoon ku celin kuwii horay loo qoray, kadibna kooxaha haku wareegaan warqada weyn ee xigta.
- Leyliga waa lagu celicelinaaya.

- Inta lagu guda jiro soo jeedinta kooxaha, fududeeyahu waa in u hagaa shaqa koxeedka si ay u sheegan qaababka looga hortagi karo caqabadaha guud ee naas-nuujinta iyo waxa loo baahan yahay si loo sheego caqabadaha guud ee naas-nuujinta.
- Ka dooda soona kooba casharka.

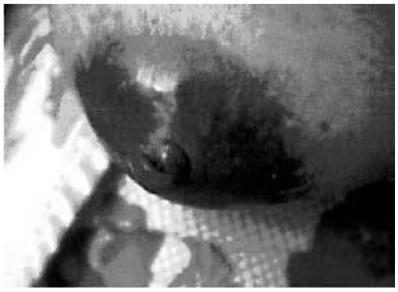
Mudada tababarka: 1saac iyo 30 daqiiiqo

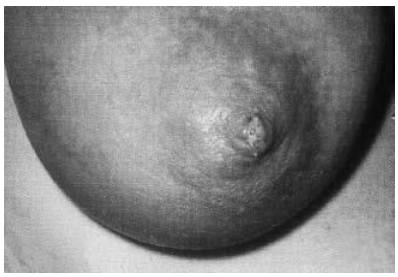
Agabka tababrka: waraqaha waaweyn ee wax lagu qoro, Qalimaanta waaweyn ee wax lagu calaamadiyo,, Sharootada lacagta,Buug yaraha farrimaha muhiimka ah miadabo kala duwan,warqada adag.

Qoraalka Tababarka

Caqabadaha/dhibaatooyinka guud ee naas-nuujinta

Naas-nuujinta oo adkaato	Ka-hortaga	Waxa lasamaynayo
1. Giigsanaanta Naaska **Calaamadaha:** ▪ Waxey ku dhacda laba naasod ▪ barar ▪ danqasho ▪ Kulul/diiran ▪ Wax yar gaduudan ▪ xanuun ▪ Maqaarka oo ifiya, cariiri iyo fidsanaanta ibta iyo qabsashada naaska oo	▪ Hooyadu waa in canuga ay baalka gelisaa ▪ Bilaaw naasnuujinta saacada ugu horeysa ee dhalashada ❑ Si fiican waa inuu u qabsada ❑ Nuuji oo ku celceli markasto oo uu ubaahdo cunuga naaska habeen iyo maali 8 ilaa 12 jeer 24 saac Ogoow: maalmaha kowaad ama labaad waxa laga yaaba canuga inu naaska nuugo 2 illa 3 mar oo kaliya.	▪ U wanaaji qabsashada naaska sida kor lagu xusay ▪ Naaska u nuuji si kucel celis ah. ▪ Si tartiib ah u salsalaax/ xoodi naaska si caana uga soo baxaan. ▪ Riix qaybta madow dhinacyadeeda si bararka u yaraado, canuguna u qabsado. ▪ Sii Labada naas cunuga ▪ Lis naaska si caanaha uga soo baxaan cadaadiskana uyaraado ilaa canuga uu nuugi karo ▪ Saar oo ku riix/ cadaadi wax diiran si aad uga caawiso iney naaska caano kaso baxaan. ▪ Markii caano kasoo baxan naaska ka dib saar wax qabow si

Naas-nuujinta oo adkaato	Ka-hortaga	Waxa lasamaynayo
adkaata ▪ Waxey dhici kartaa malinka 3aad ilaa maalinka 5aad e dhalashada canuga (marka caano badan la sameeyo canugana usan nuugin)		bararka uga yaraado.
2. Dildilaaca/Nabro naaska  **Calaamadaha** ▪ Naaska iyo ibta o xanuuna ▪ Dildilaac ka muuqda qeybta kore ee ibta ama hareeraheeda Dhiig marmar ka yimaado naaska. ▪ Waxuu noqon kara mid caabuqay	▪ Qabsashada fiican e naaska ▪ Ha isticmaalin masaasado (Habka nuugida canuga wey ka duwan tahay. ▪ Ha u isticmaalin saabun iyo kareem naaska dildilaacsan	▪ Ha joojinin naas-nuujinta ▪ Hagaajinta qabsashada naaska waxey ka dhigeysaa cunugga inuu qabsado naaska isagoo hoos uga imaanaaya hooyaduna si ku dhaw u qabaneyso. ▪ Ku bilow naas-nuujinta naaska xanuunkiisa yar yahay ▪ Booska naas-nuujinta badal ▪ U ogolow canuga inu si iskiis ah u daayo naaska. ▪ Ibta naaska marmari dhibco naaska canihiisa ah. ▪ Ha u isticmaalin saabun iyo kareem naaska dildilaacsan ▪ Ha sugin in naaska so buuxsamo si ad u naasnuujiso canuga ▪ Ha isticmaalin masaasado.
3. Caabuqa naaska iyo marinada oo xiran	▪ Waa in qoyskeeda ka cawiyan shaqada guriga marka laga reebo xanaaneyta canuga ▪ Hubi canuga in si fiican u	▪ Ha joojinin naas-nuujinta (hadii a naaska caanaha laga bixinin waxa suura gal ah in naasku malax yeesho)una ogolow canugga inuu nuugo inta uu

Naas-nuujinta oo adkaato	Ka-hortaga	Waxa lasamaynayo
 **Calaamadaha marinada xiran:** ▪ Buro, danqsho, meel kooban oo gaduudan, caafimaad qab, qandho lahyn. **Calamadaha caabuqa naaska:** ▪ Barar adag ▪ Xanuun aad u daran ▪ Meel gaar ah oo gaduudan ▪ Qofka oo guud ahaan fiicnaan dareemeyn ▪ Qandho ▪ Marmar canuga naaska wuu diidaa sababtoo ah waxa uga soo dhadhama cusbo.	qabsado naaska ▪ U nuuji naaska sida uu uga baahdo una ogoloow in si iskiis ah uu u daayo naaska. ▪ Ha u qaban naaska sida maqaska oo kale ▪ Ha xiranin dharka kugu dhagan	doono. ▪ Mari wax diiran (biyo, shukuman kulul) ▪ Ilmaha ku hay boosas kala duwan si ilmaha garkiisa iyo carrabkiisa ugu dhawaado dhinaca marinada xiran ama meesha bukto.(gaduudan) ▪ Carabka iyo garka waxey salaaxi donaan naaska qeyb ka mid ah qeybtasna waxey so deyneysa caanaha ▪ Hubi canuga in si fiican u qabsaday naaska ▪ Marinada xiran: si tartiib ah u cadaadi naasaha gacanta oo fidsan, farahana ku wareeji ibta naaska; ka dibna caanaha lis kuna quudi ilmaha 2-3 saacadood iyo maalin kasta iyo habeenkii ▪ Ha nasato hooyada ▪ Ha cabto cabitaano badan hooyadu ▪ Hadii la waayo soo fiicnaasho 24 saacadood ka dib gudbi ▪ Hadii ay caabuq tahay: lis hadii xanuun ka jiro nuugida.

Naas-nuujinta oo adkaato	Ka-hortaga	Waxa lasamaynayo
Caano aan ku filneyneyn **Hooyada waxay u heysataa/Aaminsan tahay.** ▪ Hooyadu waxe u haysata in aysan smeynin/lahayn caano ku filan canugeda ▪ Canuga ma dagano ama ma dhargin ▪ Waxa ugu horreeyo e lagu go aansado in caanaha ku f canuga caanaha naasku ku filan yihiin ama aysan ku filnayn (miisanka o kordha , kaadida, iyo saxarada) ▪ Dhab ahaan kuma filna caanaha naaska. Ilmaha misaankiisu ma kordhayo: Xariiqa isbeddelka shaxanka koritaanka ee ilmaha ka yar 6 bilood waa mid fidsan/toosan ama hoos u dhaceysa. Dhallaanlanka ka dib maalinta 4aad ilaa 6 todobaad :ugu yaraan	▪ Hooyadu canuga baalka ha geliso ▪ Bilaaw naas-nuujinta inta lagu guda jiro saacada u horreysa ▪ Hubi canuga in si fiican naaska u qabsaday ▪ Ku dhiiri geli in naaska lagu celceliyo canuga inta baahanyahay. ▪ U ugolow in canuga iskiis usi daayo naaska ▪ Naas-nuuji nuujin-barax tiran habeen iyo maaalinba ▪ Ku dhiiro geli in ay isticmaalan hab ku haboon ee hababka kala dheereynta ilmaha.	▪ Dhageyso waxa ay hooyada u sababeneyso in aysan laheyn caano ku filan canugeeda. ▪ Go aan ka gaar hadi ay jirto sabab la arki karo (naas-nuujinta aan fiicneyn, xaalad maskax ahaaned e hooyada, canuga ama hooyada o xanuunsan) ▪ Cabir culeeska canuga iyo inta u kaadi iyo saxaro ahaan uso saaro (hadi culeeskisu liito gudbi) ▪ Dhis Kalssonida hooyada – kuna dhiiri gali inay caano ku filan leedahay ▪ U sharax caqabadaha lala kulmi karo – korinshaha lafdhabarta (todabaadka 3aad ,6aad, 3bilood) ama waqtiyada naas nuujinta ▪ U sharax muhiimada ay leedahay in naaska caanaha laga dhameyo/la faarujiyo ▪ Hubi oo hagaaji qabsashada naaska ▪ U soo jeedi in ay canugga ka joojiso wax yalaha kale ee kabista ah sida

Naas-nuujinta oo adkaato	Ka-hortaga	Waxa lasamaynayo
waa inuu kaadiyaa 6 jeer iyo 3 ilaa 4 jeer oo saxro ah. ▪ Cunuga oo aan sisaxa loo nuujin . cunuga misaankiisa makordhaayo kufiiri cunuga shaxda koriinada adoo kufidinaayo ama jiifinaayo ilmaha kayar 6 bilood ▪ Ilmaha kadib maalinta 4aad ilaa asbuuca **6aad**		Biyaha,caanobooraha,shaaha iyo dareeraha kale. ▪ Ha ka fogaanin canugga oo xannaanee (U lis naaska marka aad ka tageyso) ▪ Soo jeedi horumarin ku saabsan qaabka quudinta, uquudi canugga si xiriir ah oo ku saleysan baahida canugga maalin iyo habeenba.

Cinwaanka 5 : Nafaqada uu canuga u baahan yahay 6-24 bilood

Ujeedooyinka cashirka

Marka uu dhamaado Casharkan, ka qayb-galayaashu waxay awoodi doonaan.

- Inay sheegaan faa'iidoyinka ay leedahay naas-nuujinta laga so bilaabo 6 bilood 2 sano
- Inay sheegaan kaabayasha leysku raacsanyahay ee quudinta
- U sharax hab firfircoon iyo quudinta haboon
- sheeg noocyada kala duwan cuntooyinka dalka laga helo adoo qeybaha kala duwan ee cunada..

- Dib u eegis ku same ujeedoyinka casharka
- Weydi ka qayb-galayaasha : imisa tamar ah ayuu ka helaa caanaha naaska canuga aadka u yar.
    - Laga bilaabo 0 ilaa 6bilood.
    - Laga bilaabo 6bilood ilaa 12 bilood.
    - Laga bilaabo 12 bilood ilaa 24 bilood
    - Soo bandhig warbixinti hore adoo isticmaalaya 3 dhalo oo leyska dhex arki karo am 3 galaas oo biyo ku jiraan i)kan koowad buuxo ii)kan 2aad Bar ah iii)kan 3aad 3meelood meel biyo kaga jiraan. Sidey u kala horreeyaan.
- Is xasuusiya qeexitaanka kaabayaasha quudinta.
- Xasuusi ka qayb-galaaysha su'aalo : waa maxay calaamadaha kaabayasha quudinta ? side u egtahay cuntada kaabeysa quudinta?
- Hubi ilaa laga wada sheego astaamaha hoose
- Bar shuruudaha
    - A: da'da canuga ka yar halka sano iyo kan ka weyn.
    - F: inta jeer ee cunnada lasiinaa
    - A: xadiga/tirada cunnada la siiyay (adkaashaha/joogteynta)

- V: nuucayada kala duwan ee cunnada
- R: Quudinta haboon
- H: faayadhowrka/Nadaafad

- U qeybi ka qeyb-galayaasha 3 kooxod.
- Diyaari 3 warqadood waaweyn una samee godad : da'da,inta jeer, tirade/xadiga,cufnaanta(adkaanta/joogteynta)iyo kala duwanaanta cuntada iyo godad jiifa adoo galinayo ka bilaw 6 bilood,6 --9 bilood ,9—12 bilood iyo 12—24 bilood.
- U qeybi cadad waraaqo ah oo leh shaxda ay ka kooban tahay kaabayasha quudinta leysku raacay 3 da kooxeed.
- Weydii 3kooxood in ay warqada weyn ku buuxiyeen, ayako ku dhajinayo cadadki yaryaraa ee waraqaha ahaa meesha ku haboon warqadda weyn..
- Weydi hal koox iney sharaxaan waraqihi ay ku buxiyeen warqada weyn.
- Weydii kooxaha 2aad iyo 3aad iney ku daraan aragtiyo kale iskuna so aadiyaan sida ay u kala horreeyaan.
- Weydi 3 kooxod, cunto laga heli karo birta oo ka mid ah cuntoyinka dalka, iyo cunta laga heli karo Fitamiin A o ka mid ah cuntoyinka dalka.
- Dib u eegis ku samee agabka tababarka ee tababaru u isticmalayo kaabayaasha quudinta iskuna barbardhig warqada weyn korkeeda.
  - Ka dooda soona koob xisadda.

Habraaca Tobabrka

Mudada tababarka: 2 saacadood

Agabka tababrka:waraqaha waaweyn ee wax lagu qoro,Qalimaanta waaweyn wax lagu calaamadiyo,,Sharootada lacagta,Buug yaraha farrimaha muhiimka ah midabo kala duwan,warqada adag.

Qoraalka Tababarka

Tamar

- Laga bilaabo 0 ilaa 6 bilood, caanaha naasku waxey ku filan yihiin dhammaan tamarta ilmuhu u baahan yahay.
- laga bilaabo 6 ilaa 12 bilood caanaha naaska waxa ay ku filan yihiin kalabadh tamarta uu u baahan yahay canuga inta ka dhiman waa in lagu kaabo kaabayasha quudinta (la ababiyo).
- Laga bilaabo 12 ilaa 24 bilood, caanaha naaska waxa ay ku filan yihiin 3meelood meel tamarta canuga uu u baahan yahay inta soo hartay waa in lagu kaabo kaabayasha quudinta.
- Marka laga soo tago nafaqada, naasnuujinta waxey siisa :

- Waa qeyb aad muhiim ugu ah canuga cunnadiisa.
- Waxa uu siiya difaac kana difaaco xanuno fara badan, sido kale wuxu abuura isu dhawaansho, raaxo iyo isku xirnaan kaasoo ka caawinaya horumarka cunuga.

Agabka tababrka:waraqaha waaweyn ee wax lagu qoro,Qalimaanta waaweyn ee wax lagu calaamadiyo, Sharootada lacagta,Buug yaraha farrimaha muhiimka ah midabo kala duwan,warqada adag.

Qoraalka baraha/fududeeyaha ee casharka

Qeexida kaabayaasha quudinta (Ababinta ilmaha)

- Cunnooyinka la siiyo cunuga ka weyn 6 bilood isagoo loosii wadayo naas-nuujinta waxa loo yaqaan kaabayaasha quudinta ama ababinta ilmaha.
- Caanaha naaska oo kaliya kuma filna cunuga markuu 6 bilood u dhamaato, sidaas darteed waxa la siiya si aayar aayara cunto fudud (cunto jilcan)
- Cuntooyinka aan aheyn naas-nuujinta waxa loo yaqaan kaabayaasha quudinta (ababinta ilmaha)..

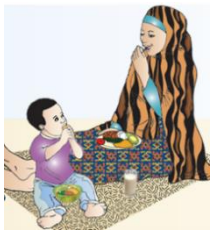
Calaamadaha kaabayasha quudinta (cuntada ababinta ilmaha).

- A: da’da canuga aad u yar / canuga
- F: Inta jeer ee cunnada
- A: Xadiga/Tirada cunnada
- T: Cufnaanta (adkaashaha/joogteynta)

- V: noocyada kala duwan ee cunnada
- R: ka jawaab celinta quudinta
- H: faayadhowr

Talooyinka ku saabsan quudinta dheeriga ah

Da'da	**Talo Bixin**			
	Inta jeer (maalintii iyo habeenkii)	**Xadiga cuntada ah ee uu qiyaas ahaan cunugu uu cunaayo xilli cunteed kasta (ayadoo loogu darayo naasnuujinta)**	**Adkaashaha/cufnaanta**	**Kala duwanaanshaha cuntada**
ku bilaaw kaabayaasha cuntada marku uu 6bilood gaaro	2 ilaa 3 mar oo cunno ah iyo naas-nuujinta oo la joogteyo	Ku bilaaw 2 ilaa 3 qaado tartib tartibna ugu Kordhi	Mushaali adag	Naas-nuujin (U nuuji cunugu hadba sida uu ugu baahdo) + Hilibka xoolaha (hilib, dooro, malaay, beer, ukun, caano) + Cuntoyinka xili kasto la helo (galey, bariis, masago bataati) +
Laga bilaabo 6 ilaa 9bilood	2 ilaa 3 jeer quudi adoo joogteynaaya naas-nuujinta Sii cunto fudud 1ilaa 2 jeer.	2ilaa 3 qaado quudin kasto U kordhi si tartartiib ah 250ml koobka/baaquli barkiis.	Moshaali adag /cunto shiidan oo adke xige ah/cuntada qoyska	
	3 ilaa 4 jeer oo quudinah iyadoo la	250ml koobka/baaquli barkiis		

Da'da	Talo Bixin			
Laga bilaabo 9 ilaa 12 bilood	raacinaayo naasnuujin joogta ah Sii1 ilaa 2 mar o cunto fudud ah			Cuntada diirka leh,(Noocyada digirta iyo Loos) + Miraha iyo qudaarta cagaaran (cambo, babaay, qaro, avocado, yaanyo) + Budada nafaqeeyaha yaryar ee cuntada lagu daro.
Laga bilaabo 12 ilaa 24 bilood 	3 ilaa 4 jeer oo cunto siin ah kuna daraya naas-nuujin Sii 1 ilaa 2 jeer cunto fudud	4 meelood 3 meel ilaa 1 250ml koob/baquli	Cuntooyin aad loo jarjara,Cuntada qoyska,cunto yaryar,	

Da'da	Talo Bixin			
Ogow : Hadii u canuggu 24 bilood ka yar yahay oo aan la nuujin.	Ugu dar 1 ilaa 2 jeer oo quudin dheeri ah Sii 1 ilaa 2 mar cunto fudud ah	Si lamid ah sida kor ku xusan u fiiri da'da da' ahaan.	Si lamid ah sida kor ku xusan u fiiri da'da da' ahaan.	Si lamid ah sida kor ku xusan ugu dar 1 ilaa 2 koob oo caano ah maalin kasta.
Quudin firfircoon oo jawaab leh (feejignaan oo jawaab u ah calaamadaha cunuggaaga in isaga ama iyada uu u diyaar u yahay inuu wax cuno; Kudhiiri gali cunuggaaga inuu wax cuno laakiin haku qasbin	• Udulqaado,si firfircoona ugu dhiiri geli in canugaagu cunno badan qaato • Hadii canugaaga yari diido cuntada, ku dhiiri geli oo ku celceli in uu wax cuno , isku day in aad dhabta saarto marka aad cuntada siineyso, ama meel kaasoo horjeeda fariisi • Siinta cunto cusub marar ka la duwan caruurtu ma jecla(ama ma aqbalaan), cuntada cusub marka ugu horeyso. • Xilliyada quudinta waa xilli barasho iyo jacayl ula dhaqan adoo yareynaya carqaladaha imaan kara inta lagu gudo jiro quudinta. • Haku qasbin in u wax cunno • Ku caawi canuga roon in u wax cunno			

Da'da	Talo Bixin
Nadaafada	• Canugaga ku sii cuntada koob iyo qaado : ha isticmaalin masaasad sababto ah dhaqideeda ayaa aad u adag waxeyna canuga ku keeni karta inu shubmo. • Kudhaq gacmahaaga saabun iyo biyo intadan cuntada diyaarin inta aadan cunta cunin iyo inta aadan cuntada siin canuga. • Gacmaha uga dhaq canugaaga saabun iyo biyo inta usan cuntada cunin.

Cuntooyinka kala duwan ee dalka laga helo

Cuntada laga helo xoolaha. Waxa ka mid ah hilibka, doorada, malaay, beer, ukun, caano iyo wax kale ee laga sameeyo caanaha Ogoow : cuntada laga helo xoolaha waa in loo bilaabo marka uu gaaro cunugu 6 bilood	
Cuntada qubka (diirka leh) leh **Cuntada qubka leh waxaa kamida sida** noocyada digirta dhamaantood ,lawksa iyo sisinta	

Qudaarta uu ku badan yahay fiitamiin-A ga Sida cambe, babaay, qudaarta caleenta madow, karootada, bataati macaanka, bocorka, qudaarta kale sida mooska , cinabka,afakaadhada, qaraha, yaanyada iyo bagalka Ogoow , qudaartaan waxey iskugu jirtaa kuwa gudaha dalka laga helo iyo dibada lagasoo dhoofiyo	
cuntooyinka caaadigaa badarka sida galeeyda, qamadiga, bariiska,sareenta, masagada, xidido-leyda sida muxoga iyo bataatiga/baradhada	

Dhibaatooyinka quudinta dheeriga ah iyo qodobbada doodda la-talinta ee suurto galka ah

Joogteynta Kaabayasha quudinta dheeriga ah ee lagu taliyey	**qodobbada doodda la-talinta ee suurto galka ah**
Marka uu canuga 6 billod gaaro sii kaabayasha quudinta dheeriga ah (sida mooshaali la adkeeyay 2 ilaa 3 mar maalinti) adoo naaska nuujinaya	▪ Keen tusaalo leysla yaqaan oo ku saabsan nuuca koowaad ee kabayaasha quudinta dheeriga ah ▪ Marka ay macquul tahay kuqas boorashka caano halka aad biyo isticmaali lahayd . ▪ Caanaha naaska xataa waa u isticmaali kartaa qasitanka boorashka.
Markasto oo canuga da'diisu si korodho u badi waxa uu cunaayo	▪ Si tartiib-tartiib ah u kordhi waqtiga xadiga iyo nooca cuntada gaar ahaan cuntada xoolaha ka imaado

waqtiga la sinayo xadiga la sinayo iyo nuuca la siinayo	
Sii Kaabayaasha quudinta dheeriga ah laga so bilaabo 6 ilaa 9bilood ilmaha gaaray 2 ilaa 3mar malinti naaskana nuuji 2mar o cunto fudud ahna uraaci	▪ Ku bilaw 2ilaa 3 qaado oo mooshaali karsan ama cuntooyin lashiiday(tusaale ukeen cuntada qoyska cunaan) marka u 6bilood jiro canuga, cunnoyinka waxey u yihiin dhadhamis oo kaliya marka loo eego inta loo qoondeeyay ▪ ku same Mooshaalida caano gaar ahaan kuwa naaska (waa ku dari karta xooga yar oo salid ah) ▪ Ukordhi si aayar ah kala bar koobka 250ml. kuMuuji tirada koobka ugeey hooyada ▪ Cunto kaste oo lasiin karo caruurta 6 bilood kadib sida ugu fiican ayaa loo shidaa. Caruurta uma baahno ilko ay ku cunaan sida ukunta, hilibka iyo qudaarta cagaaran
Kaabayaasha quudinta dheeriga ah laga so bilaabo 9-12 bilood naaska nuuji sii 3 ilaa 4mar oo cunto ah iyo 1-2 mar o cunto fudud ah uraaci	▪ Ugu danbeyn sii cunto sifiican loo jarjaray, la shiiday iyo cunto uu ku qaadan karo faraha. ▪ Si tartiibtartiib ah ugu kordhi koobka barkiis, 250ml tus qadarka koobka aad hooyadu ukeentay. . ▪ Aad ayey muhiim u tahay cuntada laga helo xolaha waana la siin karaa ciyaalka aadka u yaryar. Ukari Si fiican, u gooygooy/jarjar cadad aad u yaryar.
Kaabayaasha quudinta dheeriga ah laga so bilaabo 12 ilaa 24 bilood sii 3-4 cunto unaraaci 1-2 cunto fudud ah maalinkaste naas nuuintana usiiwad	▪ Sii cuntada qoysku cuno ▪ Sii 4 meelod 3meel ka mid ah koobka 250ml. Tus inta ku jirta koobka aad hoyadu keentay. ▪ Cuntada la siinayo carruurta waa in logu diyaariyo ,laguna kaydiyo xaalad nadiif ah si looga fogaado shuban iyo xanuuno kale. ▪ Cuntada lagu keydiyo heerkulka qolka waa in lagu isticmaalo 2 saac gudohood marka la diyaariyo.
Sii canuga 2 ilaa 3mar o cunada qoysk cuno ah sida cuntada badana lacuna, cuntada qobka leh, qudaarta,	Isku day inad ku quudiso cunto kala duwan markasto aad wax siineyso tusaale ahaan:

iyo cuntada lagahelo xoolaha qoondo kaste	▪ Cuntada xoolaha laga helo: hilibka sida doorada, malaayga, beerka, ukunta caanaha iyo waxyaalaha caanaha laga sameeyo. ▪ Cuntada xili kasta la qaato:badarka sida Galeyda, qamadiga, bariiska, iyo masagada, iyo cuntoyinka xididooleyda sida baradhada iyo bataati macaanka. ▪ Qolofleyda: sida noocyada digirta (digir gaduud, salbuko,iwm), looska, iyo sisinta. ▪ Qudaarta uu kubadan yahay fiitamiin A-ga sida cambaha, babaayga, bagalka, koostada, karootada, bataati macaanka, bocorka iyo mirha kale kale sida mooska, canaanaska, qaraha, yaanyada, afakaadhada, kaabashka. ▪ Ku dar in yar oo subag/dufan ama salid ah si loo helo tamar badan (in saliid cunada lagu daro looma baahna hadi ay cunada tahay mid la shilay ama canuga yahay mid caafimaad qaba/buuran).
	▪ Inta lagu gudo jiro sanadka 1aad iyo 2aad naas nuujinta waa mida ugu muhiimsan ee cunuga uu kahelo nafaqada Naaska nuuji inta u dhexeysa cuntada iyo cuntada ka dib; yaan la dhimin tirada naas nuujinta ▪
Dulqaad u lahaw kuna dhiiri geli si firfircoon canuga cuntada inuu cuno dhamaanteed	▪ Marka hore canuga waxa u baahanyahay waqti uu kul cuno cunooyinka kale marka loo fiiriyo caanaha naaska ▪ ku sii canuga weel u gooni ah cunada si aad u hubiso in u cunay inti loogu talgalay
Gacmaha ku dhaq saabun iyo biyo ka hor diyarinta cuntada, cunta cunida, iyo quudinta caruurta ka dhaq gacmaha inta usan cunada cunin canuga .	▪ Cuntada lasiinayo canuga waa in lagu keydiya laguna diyaariya mar walba meel nadiif ah si looga hortago/loogana fogaado in ay halawdo, taaso oo keeni karta shuban iyo xanuuno kale. ▪ Ku dhaq gacmahaaga saabun iyo biyo ka dib isticmaalka musqusha iyo canuga marka saxaro ka dhaqdo
Canuga wax ku sii qaado iyo koob nadiif ah	▪ Koobabka wey sahlan tahay in la nadiifiyo

Ku dhiiri geli in canuga naaska nuugo Cuntadana u sii wad marka u xanuunsanyahay, sii canuga cunto dheeri ah marka uu bogsado/reeysto.	▪ cabitaaka iyo cuntoda loo bahanyaay wey badantahay xiliga uu jiran yahay canuga ▪ Ciyaalka xanuusan waxey ubaahanyihin cunto dheeri ah waana in loo nuujiyaa si jogta ah oo badan si awooda iyo misankooda dib loogu soo celiyo. ▪ Ka fa ideyso marka uu soobogsado canuga uuna usoo laabto cunto qaadashada , hubi in cunuga ay u soolaabaneyso rabitaanka cuntada taas oo luntay xiliga uu jiranaay

Quudinta firfircoon ee jawaab celintana leh

Quudinta firfircoon / jawaab-celinta leh ayaa ah mid feejignaan leh oo jawaab u ah calaamadaha dhallaankaaga ee ah in isaga ama iyadu uu diyaar u yahay inuu wax cuno; si firfircoon u dhiirri gali, laakiin haku khasbin ilmahu inuu wax cuno.

Muhiimada ay leedahay quudinta firfircoon:

- Marka uu cunugu si iskiis ah wax u cunaayo waxa laga yaaba in uusan cunin in ku filan, cunuga si fudud ayuu u mashquuli karaa , sidaas darteed wuxuu u baahan yahay caawinaad. Haddii uusan cunugu cunin cunta ku filan waxa uu noqon doonaa mid nafaqo daran.
- Dhalaanku waa inay markasta weel u gooniya wax ku cunaan si loo ogaado inta uu ka cunay cuntadii.
- Lafadhiiso ilmaha,una dulqaado kuna dhiiri geli in u wax cuno.
- Sii dhalaanka cunto uu qabsan karo cunina karo; mararka qaar dhalaanku waxay rabaan in si iskiis ah uu wax u cuno. Ku dhiiri geli inuu wax cuno kuna hubi cuntada badankeeda inuu afkiisa geliyay.
- Hooyada/aabaha/xanaaneyaha farahiisa cuntada wuu ku siin karaa (dhaqid ka dib).
- Cunto sii cunuga marka ugu horeyso ee ku aragto calaamadaha baahida gaajada . Haddii uu diido inuu wax cuno ku dhiiri geli kuna celceli cuntada, isku day inaad dhabta saartid marka aad cuno siineysid.

- Ciyaarsii cunuga adigoo isku dayaya inaad ka dhigto fadhiga cuntada mid lagu farxo kuna dheehantahay waayo aragnimo waxbarasho xiliga cunto cunida.. maahan khibrad cunitaan oo kaliya.
- Dhalaanku waa inay wax cunaan iyagoo si caadi ah u fadhiyo.
- Sida ugu suurto galsan , ilmuhu waa inuu wax la cunaa qoyska si loogu abuuro jawi dagan kor loogu qaadayo garaadka cunuga .
- Ha ku khasbin cuntada ilmaha haddii ilmuhu aanu rabin inuu wax cuno.
- Haddii cunugu diido cuntada, sug ama dib ugu dhig ilaa markale.
- Ha siinin cunuga cabitaan badan ka hor cuntada iyo inta uu cuntada cunayo.
- U hambalyeey marka uu wax cuno

Waalidka, xubnaha qoyska (carruurta waawayn), xanaaneyaha caruurta wuu ka qayb-gali karaa quudinta firfircoon ee jawaab celinta leh.

Cinwaanka 6 aad: ku sameynta guriga cuntooyin isku jir ah oo nafaqo leh, adigoo isticmalaayo budada nafaqooyinka yaryar.

Ujeedooyinka casharka

Marka uu dhamaado Casharkan, ka qayb-galayaashu waxay awoodi doonaan.

- Inay sheegaan faa'iidada ay leedahay isticmaalka budada nafaqada yar-yar leh
- Inay sharaxaan habka loo isticmaalo budada nafaqada yar-yar leh
- Inay sheegaan qiyaasta la isla ogolyahay ee isticmaalka budada nafaqada yar-yar leh

Habka tababarka

- Tus ka qayb-galayaasha xermooyinka budada nafaqada yaryar leh
- Weydi waa maxay ujeedoyinka iyo cudur daarada loo hayo isticmaalka budada nafaqada yaryar leh. Sax soona bandhig wax-yaalaha aanan saxnayn.
- U qeybi xermooyinka budada nafaqada yaryar leh ka qayb-galayaasha. U weydii mid mid iney akhriyaan wax ku kor qoran xirmooyinka.
- Soo bandhig sida la iskugu qaso baaquli cunto ah iyo xirmo budada nafaqada yaryar ka ah.
- Ayadoo la isticmaalayo weydiin iyo warcelin, sheega kooxaha bartilmaameedka u ah budada nafaqada yaryar, shuruuda looga reebayo iyo waxyeelooyinka suurta galka ah.
- Ka dooda soona koob casharka

Mudada tababarka: 30 daqiiqo

Agabka tababrka:waraqaha waaweyn ee wax lagu qoro, Qalimaanta waaweyn ee wax lagu calaamadiyo, Sharootada lacagta,Buug yaraha farrimaha muhiimka ah warqada adag.

Qoraalka Tababaarka

Qeex guri ku sameynta cuntooyin isku jir ah oo nafaqo leh ,adigoo isticmaalaya budada nafaqooyinka yaryar leh .

- Budada nafaqada yaryar waa baakado budo ah oo ka kooban fiitamiino iyo macdano ku haboon in si fudud loogu qasi karo cuntooyinka jilicsan ee lakariyay loona diyaariyay caruurta.
- Budada nafaqada yaryar waxa looga danleeyahay dhameystirka nafaqooyinka yaryar ee ka dhiman cuntada.
- Budada nafaqada yaryar waxa la cadeeyay in ay hoos u dhigto yaraanta nafaqooyinka yaryar sida dhiig-yarida caruurta 34% iyo yaraanta birta 57%.

Ujeedoyinka iyo cudurdaarada ay leedahay budada nafaqada yar-yar leh.

Budada nafaqada yar-yar waxaa lagu talinayaa haddii cuntada dheeriga ah aysan buuxin karin nafaqooyinka muhiimka ah ee ku filan. Tani waxay dhacdaa marka mid ama kabadan shuruudaha soo socda la dabaqo:

- Kala duwanaanshaha cuntada oo kooban ama yar; sababta oo ah jiritaan la'aan ama awoodii dhaqaale lagu heli lahaa oo aan jirin.
- Cuntooyinka dheeriga ah ee loo diyaariyo ilmaha yar yar malahan nafaqo ku filan waxayna leeyihiin cufnaan yar: tusaale cunnada tamarta leh , taasi waa dareere sida mushaalida galayda .
- Yaraanshaha nafaqeeyayaasha yar yar waxaa sabab u ah jirka oo nuugi waayo nafaqada cuntada kujirto (cuntada diirka leh) gaar ahaan ilaha cuntada laga helo geedaha /dhirta.

Dadka bartilmaameedka ah, qiyaasta la isku raacay iyo shuruudaha kasaarista (ka reebista).

Bulshada bartimaameedka ah ▪ **Bulshada bartilmaamedka ah waa caruurta u dhaxaysa 6-23 bilood.** **Qayaasta laysla ogolyahay** ▪ **Qiyaasta waa 15xirmo bil walba waxaa loo isticmala 1 xirmo maalin dhaaf .** ▪ Cunug walba waxa la siinaa 1xirmo oo budada nafaqada yar yar ah iyadoo lala siinaynin caruurta kale. ▪ Cunug walba wuxuu isticmaalayaa 1xirmo oo buuxda oo budada nafaqada yaryar ah oo aanan qoyska/carurtiisa kale lala wadaageynin **Sharuudaha kasaarista** ▪ Caruuurta aadka u nafaqada-daran waa kuwa cabirka bartamaha cududa sare ee Gacanta(MUAC <11.5cm) ama ay jirto barar labada lugood ah.	

▪ Caruurta qabto nafaqo-darada deg-deg ah oo liidato waa in loo gudbiyaa xarunta caafimaadka ee ugu dhow si loogu daweeyo habraaca daaweynta nafaqadarada. ▪ Caruurta nafaqada-darada dhex-dhexaadka ah qaba kuwaas oo lagu daaweeynayo si waafaqsan xeerka daaweynta la isla ogol yahay. ▪ Budada nafaqada yaryar leh waa in laga joojiya ilaa cunuga laga soo saarayo mashruuca daaweynta nafaqo-darada ▪ Caruurta aadka u xanuusan (sida duumada, qandhada aadka u daran iyo oof wareenka) waxaa loo wareejinayaa qaybta bukaan jiifka.	

Qoraalka baraha/fududeeyaha ee casharka

Dood kooxeeyada

- U qaybi ka qayb-galayaasha 3 kooxood
- Hawsha kooxdu waa in ay ka doodan qaabka loo isticmaalo Budada nafaqada yaryar
- U ogolow 2 kooxod in ay soo jeediyaan
- Soo koob waxa ay kooxaha ay sheegeen

Sharax qaabka loo isticmalacayo budada nafaqada yaryar leh

- Inta aadan cunta taaban ka hor ku dhaq gacmahaaga saabun iyo biyo nadiif ah
- Soo diyaari cunta la kariyay sida mushaali adag, bataati la shiiday, ama cuntooyinka adag ama kuwa adke xigeenka ah.
- Hubi cuntada in ayna aad u kululeyn laakiin tahay mid diiran .

- Qayb yar kajar cuntada jilicsan ama shiidan ee adag ama adka xigeenka ah ee lakariyay baaquliga cunuga dhexdiisa .
- Ku shub dhamaan 1xirmo oo budada nafaqada yaryar ah qaybtii yareed ee cuntadii aad jartay .
- Isku qas cuntada iyo xirmadii budada nafaqada yaryar ahayd.
- Sii cunuga qeybtii yarayd ee aad budada nafaqada yar-yar aad ku qastay ilaa uu ka dhamaynayo kadibna cuntadii kale u sii wad.

Tababarayaashu waa inay xoojiyaan casharada

Sida loo isticmaalo budada nafaqada yar-yar

- Cunto kulul haku darin budada nafaqada yar-yar leh : cuntada hadii ay kulushahay, birta ku jirta budada nafaqada yaryar waxay badaleysaa midabka iyo dhadhanka cuntada.
- Haku darin wax biyo ah budada nafaqada yar-yar sida (biyo, shaah, boorash biyo-biyo ah)
- Hala wadaajinin cunto lagu daray budada nafaqada yar-yar qoyska maxa yeelay xadiga fitamino iyo macdanta ku jirta 1xirmo waxa ay ku filantahay 1 cunug .
- Cuntada lagu daray budada nafaqada yaryar waa in lagu cunaa 30 daqiiqo. Sababto ah fitaminada iyo macdanta ku jirta budada nafaqada yar-yar waxay keentaa in cuntadu sii madoobaato.
- Waa in aan lala cabin shaah 30 daqiiqo ka hor iyo ka diba cuntada lagu daray budada nafaqada yaryar.
- Soo koob waxyaabaha muhiimka ah ee ku jira casharka.

Waxyeelooyinka suurta galka ah ee budada nafaqada yaryar

- Waxyeelada nafaqada yar-yarka ah aad ayey u yar tahay, inkastoo ay ka mid tahay saxarada oo madoobata, calool istaag (calool fadhi), iyo shuban yar.
- Hubi in xanaaneyahu uu yaqaan waxyeelada budada nafaqada yar-yar ah ayna ku baabi'I doonto sii isticmaalka budada nafaqada yar-yar.
- Ogow in nafaqada yar-yar uusan keenaynin qandho hadii aad ku aragto wax qandho ah jooji budada nafaqada yar-yar, cunugana gee xarumaha caafimaadka.

Cinwaanka 7aad: Baadhitaanka nafaqo-darida aad u liidata

Ujeedoyinka Casharka

- Sharaxaan isticmaalka cuntada diyaarsan/daawaysan ee (RUTF)
- Sharaxaan isticmaalka cunada dheeraadka ah ee (RUSF),
- Sharaxaan isticmaalka galayda ridqan ee lagu dhafay badarka waxyaabo dheeraada sida digirta
- Qeexaan sida loola socdo xaalada nafaqo ee caruurta aan dhameystiran mashruuca.

Habka tababarka

- U qaybi ka qayb-galayaasha 2 kooxod . Hawlaha kooxdu waa inay soobandhigaan sida loo sameeyo baaritaanka cabirka caduda gacanta sare (MUAC)
- weydiiso 3 qafood oo iskood u istaago si ay usoo bandhigaan isticmaalka MUAC. Ka wada hadla habka loo sameynayo qiimeynta MUAC.
- Inta lagu guda jiro kulanka loo dhan yahay, soo bandhiga sida loo sameeyo baaritaanka bararka nafaqa-darida.
- Soo koob casharka

Mudada tababarka: 30-daqiiqo qayb kasta

Agabka Tababarka: Buuga farriimaha muhiimka ah, sharooto, warqadaha waawayn, qalimaanta waaweyn, xariga lagu cabiro nafaqadarada carruurta, xariga lagu cabiro nafaqadarada dadka waaweyn.

Qoraalka Tababarka

1. Cabirka bartamaha cududa sare e gacanta ilmaha jiro 6-59 bilood: waxaa lagu cabira carruurta udhaxeyso 6-59 bilood si loo cabbiro caatonimadooda.

Natiijooyinka cabbiraadda waa sida soo socota:

- **Cunuga nafaqadiisa fiicantahay**: cabirka gacanitiisa waa cagaar, 12.5 cm ama ka badan
- **nafaqo-xumo/nafaqo darida dhexdhexaadka ah :** waa marka ilmaha cabirkodu noqdo qeybta jaalaha ah 11.5---12.5 cm
- **Nafaqo xumo daran:** waa marka cabirka noqdo qeybta gaduudka ah 11.cm ama kayar

Tallaabooyinka la qaado marka lacabiraa gacanta cunugga

1. Cabir gacanta ay hooyadu si iskeed ah kuugu soo bandhigto (ha ahaato gacanta bidix ama gacanta midig).
2. Weydii hooyada inay ka saarto dharka laga yaabo inuu daboolo gacanta ilmaha
3. U laab xusulka canugga si ay u yeeshaan xagal saxda ah

Qiyaas muqaal ahaan bartamaha ilmaha gacantiisa kore.Haddii loo baahdo, bartilmaameedka qalinka gacanta ku qor

1.Toosi gacanta canuga oo ku duub xariga cabirtka(MUAC) gacanta bartankeeda Hubso in nambaradu ay dhinac midig yihiin. Hubso in xariga cabirka(MUAC) uu kufidsan tahay maqaarka.

2.Hubi xaalada xariga ku duuban gacanta ilmaha Hubso in xarigu uu leeyahay xaalada saxda ah oo aan aad ugu dhaganayn si maqaarku isu buuxiyo ama aad u dabacsanayn si aanu utaaban maqaarka una saamayn gacanta oo dhan

1. Marka uu xarigu (MUAC) uu yaalo meel sax ah lehna xaalad sax ah, ka akhriso cabirka ugu dhow 0.1cm.
2. Sidegdeg ah uqor cabirka kuusoo baxay

Ogoow: cilmibaaris la sameeyay ayaa muujinaysa inaysan jirin farqi u dhexeeya cabbirada gacamaha bidix iyo midigta carruurta. Si looga fogaado in carqaladeynta cunugga oo booskiisa beddelaya, labada gacmood waa la qiyaasi karaa iyadoo ku xiran gacanta hooyada ay kuu soo bandhigeyso. Dadka waaweyn, gacanta bidix waa in la cabiraa

Bararka nafaqo-darada:

bararka nafaqadaradu waa marka biyaha jirka ku ceshoomaan gudaha unugyada . Caruurta qabto bararka nafaqadarada waa in loo gudbiyaa xarunta caafimaadka ee kuugu dhow

Si loo baaro bararka cagaha, saar 2 suul cadaadis aan badnen labada cagood dushooda illaa 3 daqiiqo. Tusaale Tiri kun iyo kow, kun iyo laba, kun iyo saddex.

Haddii barar jiro diisnaan waxay ku sii nagaanaysaa xoogaa wakhti ah labada cagood

Baraka waa in laga fiiriya labada cagood.

Caruurta leh bararka waxay leeyihiin halis sare oo dhimasho waxayna u baahan yihiin in lagu daaweeyo xarunta caafimaadka, sidaa darteed adeegaha cafimadka bulshada waxaa looga baahanyahay inuu si dhaqso ah ugu gudbiyo cunuga rugta caafimaadka.

Cinwaanka 8aad: Daaweynta Nafaqada:

- Sharaxaan isticmaalka cuntada diyaarsan/daawaysan ee (RUTF)
- Sharaxaan isticmaalka cunada dheeraadka ah ee (RUSF),
- Sharaxaan isticmaalka galayda ridqan ee lagu dhafay badarka waxyaabo dheeraada sida digirta
- Qeexaan sida loola socdo xaalada nafaqo ee caruurta aan dhameystiran mashruuca.

Ujeedooyinka casharka

Dhamaanka cashirka kaqaybgalaha wuxuu awood uyeelan donaa:

- Sharaxaan isticmaalka cuntada diyaarsan/daawaysan ee (RUTF)
- Sharaxaan isticmaalka cunada dheeraadka ah ee (RUSF),
- Sharaxaan isticmaalka boorashka ee lagu dhafay badarka waxyaabo dheeraada sida digirta
- Qeexaan sida loola socdo xaalada nafaqo ee caruurta aan dhameystiran mashruuca..

Hababka tababarka

- Keen baakadyo cuntada diyaarsan daawaysan,cuntada dheraadka ah iyo digirta gasacadaysan qolka tababarka lagu qabanaayo
- U qaybi kaqayb-galayaasha 4 kooxood.shaqada kooxaha waa sida sosocoto:
- Kooxda 1aad:sharaaxada sida cuntada dawaysan/diyaarsan loo siiyo caruurta kuwooda nafaqada daran iyo sida loo kaydiyo buskudka
- Kooxda 2aad:sharaxaadda sida cuntada daawaysan/diyaarsan loosiiyo cunuga nafaqada daran iyo sida loogu keeydiyo guriga
- Kooxda 3aad: sharaxaadda sida loo isticmaalo boorashka, digirta qasacadaysan sida loo kariyo looguna kaydiyo guriga.
- Kooxda 4aad: Waxay ka wada hadlayaan sida shaqaalaha caafimaadka bulshada ay u fuliyaaan una yareeyaan baadi goobka caruurta adeega kadhuumato/dhameysan ee bulshada kujiro.
- U Oggolow koox kasta in ay sameyso soo jeedin kooban oo kusaabsan doodoodii. Tababaruhu wuxuu buuxiyaa meelaha ka dhimman macluumaadka loo baahan yahay.

- Falanqeeya oo soo koob casharka.

Mudada tababarka: 1saac

Agabka tababarka: warqadaha waawayn ee wax lagu qoro,Qalimaanta waxlagu calaamadiyo, sharootada lacagta, xirmooyin cunto diyaarsan/daawaysan,xermooyin cunto dheraad ah iyo qeyb ka mid ah digirta qasacadaysan

Qoraalka baraha/fududeeyaha ee casharka

Cuntada u diyaarsan/daawaysan in lacuno (RUTF)

Cunto-diyaarsan/daaweysan (RUTF) waa cunto hodan ku ah tamar, macdan iyo Fitamiino taaso loogu talagalay in lagu daaweeyo nafaqadarada deg-dega ah oo aanay wehelin xanuuno caafimaad

Cuntada daawaysan/diyaarsan waxaa la siiyaa muddo ku dhow siddeed toddobaad ilaa ilmuhu ka soo kabanayo. Inta lagu jiro daaweynta nafaqada leh, cunugu uma baahna cuno kale oo aan ahayn caanaha naaska.

Sida loogu isticmaalo looguna kaydiyo Cuntada daawaysan/diyaarsan guriga

- Ilmo ka diiwaangashan barnaamijka bukaan socodka ee daaweynta nafaqo darada (OTP), wuxuu qaataa cuntada daaweysan/diyaarsan sida 'lawska shiidan' maxaa yeelay isagu / iyadu waa buktaa/jiran yahay
- Daawadani waa inaysan lawadaagin xubnaha kale ee qoyska,laakiin waa inuu kaligiis isticmaalo cunuga jiran ee qoran barnaamijka daaweynta nafaqada caruurta.
- Caruurta nafaqo-daradu haysaa waxay aad halis badan ugu yihiin inay u dhintaan jirro (xanuun) kale, marka loo eego cunug aan nafaqo darro heynin.
- Inta lagu jiro daaweynta, cunnugu uma baahna cunto kale oo dheeri ah oon ahayn caanaha naaska.
- Ku baraaruji hooyada muhiimadda naasnuujinta iyo in ilmuhu had iyo jeer helaan caanaha naaska ka hor inta aan la siinin buskudka (RUTF) iyo sidoo kale naaska nuuji sida uu ugu baahdo canuga.
- Daryeelaha canuga waa in ay ku dhaqdaa sabuun iyo biyo gacmaha canuga, wajigiisa iyo kuweeda inta aysan siiin buskudka (RUTF)
- Cunugaani badanaa wuxuu leeyahay rabitaan dhexdhexaad ah inta lagu guda jiro usbuucyada ugu horreeya waa inuu sitartiib ah wax u cuna. Waa in loo quudiyaa si kagooni ah carruurta kale ee guriga kula nool.

- Haddii wax kasoo haraan cuntada diyaarsan/daawaysan ka dib markuu cunugga dhammeeyo cunnida, inta soo hartay ee ku jirta baakada waa in lagu ilaaliyaa meel nadiif ah lana daboolaa inta laga gaaraayo quudinta xigta.
- Toddobaadka ugu horreeya ama kan labaad, bukaanku malaha ma dhammayn doono dhammaan cuntada daawaysan/diyarsane la siiyay. Hooyadu waa inaysan taas ka xanaaqin. Markuu ilmuhu soo kabsado, cunnadiisa /cunitaankeedu way fiicnaan doontaa sii markaa cuntada oo dhan dib ayuu kaqaadan donaa markuu bogsado. Wixii RUTF ah ee aanu cunin waa inaysan qaadan xubnaha kale ee qoyska, laakiin waa in lagu soo celiyaa goobta nafaqada OTP-da. cunuggu markuu sii fiicnaado, waxay bilaabi doontaa inay isticmaalo dhamaan cuntada.
- Cuntada daawaysan/diyaarsan ee (RUTF) waa cuntada keliya ee bukaanku u baahan yahay inuu soo bogsado inta lagu guda jiro waqtigiisa barnaamijka. Waxay ka kooban tahay dhammaan maaddooyinka uu bukaanku u baahan yahay inuu kusoo kabsado.Ha siinin cunnooyinka kale.
- Qof ka xanaaneeyaha ah waa inuu sharxaa xanuunku inuu saameeyay mindhicirka cunuga sidaa owgeed cuntada caadiga ah ee qoyska kuma filno cunugga xitaa wuxuu u keeni karaa shuban. Haddii cunugu codsado cunnooyin kale, qaddar yar ayaa la siin karaa laakiin waa inay had iyo jeer siisaa RUTF kahor cunnada kale iyo waqti ka duwan waqtiga cuntada.
- Biyo badan oo nadiif ah waa in had iyo jeer la siiyaa ilmaha marka uu cunaayo buskudka (RUSF)
- Cuntada daaweeysan ee RUTF waa in lagu hayaa meel aamin ah iyo meel ka fog carruurta, carruurta guriga ku jirta, iyo weliba in laga fogeeyo qorraxda si loo ilaaliyo nafaqada.
- Bakada madhan waa in la hayaa laguna soo bandhigayaa booqasho kasta inta laguguda jiro qaybinta.

Cuntada dheeraadka ah una diyaarsan in lacuna (RUSF)

Cuntada dheeriga ah ee diyaarka ah (RUSF) waa cunto hodan ku ah tamarcufan, iyo macdan iyo fitamino taaso loogu talagalay in lagu daweeyo nafaqada daradda dagdag ah ee dhexdhexaadka ah, heerka bulshada.

Cuntada Dheeriga ah ee Diyaarka ah RUSF waxaa la siiyaa muddo ku dhow 4 bilood ilaa cunugga ka soo kabsado,taas oo u dheertahay cunnada qoyska.

Sida loo isticmaalo loona kaydiyo buskudka (RUSF) heerka guriga

- Ilmaha ka diiwaangashan barnaamijka nafaqeynta ee Nafaqo-xumada dhexe waxaa lasiiyaa cuntada udiyaarsan in la isticmaalo (RUSF) sida cuntada dawaysan maxaa yeelay isagu ama iyadu waa jiran yihiin ama waxay halis ugu jiraan jirrooyin kale.
- Cuntooyinka qaaska ah waxaa loogu talagalay oo keliya cunugga ka qoran barnaamijka mana aha in ayla wadaagan xubnaha kale ee qoyska.
- Haddii cunugga diiwaangashan uusan qaadan dhamaan cuntada loo qoray, isaga / iyadu aad ayuu usii xanuunsan karaa
- Cuntada diyaarsan (RUF) waa in la siiyaa ilmaha looguna daraa naasnuujin iyo cuntada dheeriga ah. RUF waa in la siiyaa wax yar ka dib naasnuujinta haddii ilmuhu naaska jaqo. RUF waa in had iyo jeer la siiyaa ka hor cunto kasta oo dheeri ah ama cuntada qoyska waana in la siiyaa canugga cadad yar loona siiyo sijoogto ah . Cunno dheellitiran oo nafaqo leh ayaa la siin karaa ka dib marka qiyaasta saxda ee RUSF la cuno .
- Daryeeluhu waa inay dhaqdaa gacmaheeda iyo canugga gacmihiisa iyo wejigiisa kahor quudinta buskudka RUF.
- Cunuga cunaya cuntada diyaarsan (RUF) aad ayuu ugu oo mayaa waxa uuna u baahanyahay xaddi badan oo biyo nadiif ah oo uu cabbo. Carruurta waa in la siiyaa ugu yaraan 1koob (100ML) oo biyo nadiif ah oo la daweeyay qiyaas kasta..
- Haddii wax cunto diyaarsan ah (RUF) ay sooharto ka dib markuu cunugga dhameeysto cunnidiisa , inta hartay ee ku jirta bacda waa in lahayaa ilaa quudinta xigta laguna daboolaa dhari. Dusha sare ee xashiishka/bacda waa in la duubaa siloo ilaaliyo.
- Cuntada diyaarsan (RUF) waa in lagu hayaa meel aamin ah oo ka fog carruurtu guriga joogto, waana in laga ilaaliyaa qorraxda si loo ilaaliyo nafaqada.
- Baakadyada maran waa in la hayaa laguna soo bandhigaaa/lakenaa booqasho kasta ee xarunta qaybinta.

Cuntoda boorashka ah (CSB++)

Boorash (CSB++) waa cunno isku-dhafan oo adag lagana sameeyay galley, digirta-qalalan, budada caanaha ee laqalajiyey, sonkorta, saliidda cuntada iyo fiitamiinnada iyo macdanta la isku dhafay .

Cunto boorash ah (CSB++) waxay ku jirtaa kiish yar oo qayb hawo ahi ku jirto una dhiganta 1.5kg.

Cuntada boorashka ah(CSB) waxaa la siiyaa dumarka uurka leh iyo kuwa nuujinaya. Qayb ahaan waa lasoo kariyay laakiin ma aha mid siday tahay lagu cuni karo, sidaa darteed waa in la iska kariyaa ka hor intaadan cunin.

Diyaarinta boorashka (CSB++)

Boorashka waxaa loo isticmaalaa sida cunto la isku daray ama boorashka iyadoo lagu qasaayo qayb ku habboon oo bur iyo biyo nadiif oo lakar kariyay

- Kahor intaadan bilaabin karinta boorashka, dhaq gacmahaaga kuna dhaq saabuun hubina in biyaha loo isticmaalo diyaarinta boorashku nadiif yihiin.
- Milanka boorashku waxa uu ka kooban yahay 50g oo bur ah iyo 250g oo biyo ah. Tani waxay u tarjumaysaa 5: 1, tusaale ahaan 5 koob oo biyo ah waa in lagu daro 1 koob oo boorash ah.
- Marka ugu horeysa ku qas qadar yar oo badar ah oo lagu daray biyo qabow si aad usamayso basto, ka dib ku dar biyaha intiisa kale oo ayaka oo karkaraya isla daqiiqada 5-10 daqiiqo.
- Si loo kordhiyo cufnaanta tamarta iyo qiimaha nafaqada ee boorashka, miraha iyo khudaar xilliyeedka, ama lawska waa lagu dari karaa .

Kaydinta/ilaalinta boorashka

- Boorashka waa in lagu kaydiyaa xaalad qalalan qabow ee guriga dhexdiisa. Ku hay qaybta ugu qabow guriga.
- Ku keeydi meesha ugu qaboow ee guriga

- Karinta kadib, duub xirmada baakada boorashka ah si aad uga ilaaliso in duqsiyada iyo wasakhda soo garaan ama ay galaan.

Galay Boorash nooca (CSB+)

Galay boorashka (CSB+) waa cunno isku dhafan oo laga sameeyay galley iyo bur, fiitamiinno, iyo macdano la siiyo haweenka uurka leh iyo kuwa nuujinaya. Horaa loo kariyey laakiin sidaa ay tahay laguma cuni karo. Waa in la kariyo 10 daqiiqo, laakiin aan ka sii dheerayn .

Diyaarinta galay boorashka

- Kahor intaadan bilaabin karinta boorashka CSB, u dhaq gacmahaaga si fiican oo hubi in biyaha loo isticmaalo diyaarinta boorashku inay nadiif yahiin.
- Boorashku (CSB+) waa 4: 1 tusaale ahaan, 4 koob oo biyo ah waa in lagu daro 1 koob oo Boorash ah .
- Marka ugu horeyso qadar yar oo ah boorash CSB+ ku dar xoogaa biyo qabow ah si aad u sameyso cajiin (isku dhexgalaan), ka dib ku dar biyaha intooda kale oo isku kari ilaa 10 daqiiqadood.
- Si loo kordhiyo cufnaanta tamarta iyo dhadhanka boorashka, miraha iyo khudaar xilliyeedka, budada caanaha, saliidda iyo/ama lawska waa lagu dari karaa.

Kaydinta galay boorashka (CSB+) ee guriga

- Ku xidh boorashka CSB+ dabool si looga hortago duqsiyada iyo wasakhda kale inay galaan.
- Ku ilaali boorashka CSB+ qeybta ugu qabow guriga.
- Marka bacdii uu ku jiray la furo, waa in bacda afka laga xidhaa laguna keydiyaa weel xiran haddii la heli karo. Haddii kale, bacda waa in si sax ah afka looga xidhaa ka dib isticmaal kasta

Sida daryeelaha caafimaadka ee bulshadu ula socdaan xaalada nafaqo ee caruurta aan dhameystiran barnaamijka nafaqo-darida

- Ilmaha waxaa lagu gartaa inuu yahay mid kamaqnaa barnaamijka nafaqada labo (2) maqnaansho oo isku xigta oo daaweynta ah.

- Samee abaabulka bulshada oo abuur wacyi galin ku saabsan muhiimadda barnaamijka daaweynta nafaqada adigoo u maraayo hogaamiyaasha diinta, goobaha biyaha laga dhaansado, suuqa iwm.
- Waa inaad ogtahay ama kuu cad yihiin dhammaan carruurta ku sugan goobta/guryaha oo ay nafaqo-daradu hayso. Ku samee dabagal cunugyada ugu yaraan halmar 2dii usbuucba
- Bar waalidka/xanaaneeyaha, muhiimada ay leedahay hore u daawaynta nafaqo-daradu

Sida daryeelaha caafimadka bulshadu u fuliyo hawlaha wacyi gelinta nafaqada

- Kawacyi gali bulshada nafaqo-darida dagdag ah.
- Fahan dhaqanka iyo caqabadaha adeegyada nafaqada kana caawi daryeel bixiyaasha sidaay u guuleysan lahaayen
- Ka Wadahadla caqabadaha ku hortaagan qaadashada barnaamijyada nafaqada.
- Dhiiri geli bulshada kuwooda firfircoon u cadee bulshada barnaaamij nafaqeynta in ay leeyiihiin iyagu kuna kalsoonoodaan .
- Samee daaweynta nafaqa-darada deg-deg ah si ay ufahmi karaan xubnaha bulshada.
- Ku Samee dabagal booqashooyinka guriga ee kiisaska dhibaatada leh :ilmaha fakaday/dhuuntay, kuwa aan ka jawaabin iyo dib loogu diwaangaliyay barnaamijka

Cinwaanka 9: mashruuca quudinta dheeriga ah ee guud

Ujeedoooyinka casharka

:Dhamaanka casharka kaqayb-galaha wuxuu awood u yeelan doonaa:

- Sharaxaan faa'iidooyinka mashruuca quudinta dheeriga ee guud
- Sheegaan caruurta ku haboon in laga diiwaan galiyo mashruuca quudinta dheeriga ee guud

:

Hababka tababarka

- Soo jeedi ujeedoyinka casharka ka dib weydi ka qeyb-galayaasha su'aalaha soo socda:
- Waa maxay faa'iidooyinka mashruuca quudinta dheeriga ah ee guud?
- Waa kuwee bartilmaameedka masruucaha quudinta dheeriga ah ee guud?
- Waa maxay shuruudaha u diidaayo masruucaha quudinta dheeriga ah ee guud?
- Ka dooda soona koob xisada/cashirka

Mudad tababarka: 30daqiiqo

Agabka tabobarka: sharootada lacagta, warqadaha waaweyn ee wax lagu qoro, qalimaanta waaweyn ee wax lagu calaamadiyo, tusaale kasoo qaado cuntooyinka leh nafaqada gaarka ah sida boorashka iyo plumpy doze ka

Qoraalka Tababarka

Faa, iidooyinka mashruuca quudinta dheeriga ee guud

- Ujeedadu waa ka hortaga xaalada nafaqo-darro ee kasii dareysa dadka ugu nugul nafaqado-darida. Dadka ugu ugu nafaqo-daran waa caruurta u dhaxeysa 6-23bilood.
- Ujeedka mashruuca quudinta dheeriga ee guud waa
- Inlaga hortago nafaqo darida degdegaa iyo tan daahdo/raagto ee ilmaha da'doodu udhaxeyso 6-23 bilood
- Inla ogaado ilsa markaana ladiro ilmaha kujiro xalada nafaqadarida dhexdhexaadka iyo ku aadka uliito qeybta daweenta nafaqodarida kuhaboon, sida adeega kahortaga nafaqo-darida (TSFP) ama adeega daweynta nafaqodarida bukaan socodka(OTP)ama bukaan jiifka (SC)

  Si loo siyaadiyo/kordhiyo nafaqada iyo sara u qaadida wacgalinta fayadhwrka bulshada loo qorsheeyay
- Dhamaan caruurta kuwaasoo udhaxeeya 0-6 bilood waa iney helaan naas nuujin barax tiran sidaa darted ma ubaah naan donaan inlaga diwaan galiyo mashruuca

Kooxaha loogu talo galey mashruuca quudinta dheeriga ah ee guuud

- Mashruuca quudinta dheeriga ah ee guud ujeedkiisa waa dhamaan in ay caruurta uu si fiican unafaqeeyo kuwaas oo cabirka gacantoodu uu ka weynyahay(>12.5) ee la xoojiyo helitaanka cunto aad usareyso
- La'aanta (helitaanka ama gaarida) ama dadka qabo nafaqo darida waqtiga dheer oo aad ubadan
- Ujeedka mashruuca quudinta dheeriga ee guud waa inlaga hortago kasii darida xaalada nafaqo darida iyo u nuglaashaha dhimashada la xiriirta.
- Bulshada , badanaa caruurta kayar 5 sano iyo haweenkka uurka leh/nuujiyo sikasteba waa in ay shuuradaha kusoo biirada lagafiiriya ayadoo lagu saleeynayo xaaladooda

Mudada uu soconaa mashruuca quudinta dheeriga ah ee guud (BSFP)

- Mashruuca quudinta dheeriga ahi **(**BSFP)waxa uu soconayaa xili gaaban/yar sida 4-6 bilood

Waxa ka reeban inay qaataan mashruuca quudinta dheeriga ah (BSFP)

Dhamaan caruurta qabto nafaqo-darida daran (SAM) oo cabrikoodu yahay (gaduud) kuwa dhexdhexaadka (MAM) oo cabirka gacantoodu yahay (Jaale) waa in laga diiwaan galiyaa mashruuca daweeynta nafaqo-darida. sidaas daradeed looguma talo galin inay qaataan mashruuca quudinta dheeriga ah ee guuud.

Dhamaan dumarka uurleyda ah iyo dumarka nuujisada ah ee cabirka cududoodu ka yar yahay 21cm waa in laga diiwaan galiyaa barnaamijka quudinta sidaa daraadeed looguma talo galin inayn qaataan mashruuca quudinta dheeriga ah.

Baaritaanka nafaqo-darida liidata (SAM) iyo mida dhexdhexaadka (MAM)

- Dhererka iyo miisaanka oo lacabiro waxey kamid tahay fulinta mashruuca quudinta dheeriga ah ee guud. Baaritaanka bararka sido kale waa kamid.
- Baaritaan joogto ah inla sameeyo inta lagu gudajiro fulinta barnaamijku wuxuu u oggolaanayaa la socodka barnaamijka wax ku oolka ah waxey ka caawini in la aqoonsado caruuruta jirran, kuwa nafaqado-daran, iyo kuwa u baahan caawin dheeerad ah iyo gudbin.
- Qeybinta cuntada gaarka ah ee nafaqada leh inta uu socdo mashruuca quudinta guud waa in loo isticmaala kaliya caruurta ka diiwan gashan mashruuca yeysan la wadaagin cid kale. .
- Caruurtan waa kuwo unugul nafaqo-darida halista ah ama mida daahdo waana in laga hortagaa
- Raashinka mashruuca quudinta dheeriga ah ee guud yaanan lagu badalin cuntada caadiga ah. Waxaa loogu talo galay in lala qaato cuntada caadiga ah iyadoo aan laga joojinayn naas-nuujinta caruurta u dhaxeysa 6-23bilood.

Cinwaanka 10: ka-hortaga nafaqo-darida raagta iyadoo loo maraayo xarumaha caafimaadka iyo nafaqeynta hooyada iyo dhalaanka.

Ujeedooyinka casharka

Dhamaadka casharka kaqayb-galayaashu waxey awood u yeelan doonaan:

- Sharaxaan faa'iidooyinka uu uleeyahay xarumaha caafimadka iyo nafaqeynata hooyada dhalaanka (MCHN)
- Sheegaan dadka loo ogolyahay inay so galaan mashruuca(MCHN)

Habka tababarka

- Jeedi ujeedooyinka casharka kadibna weydii kasoo qeyb galayaasha sualaha soo socda
- Waa maxay faa'iidoyinka xarumaha caafimaadka iyo nafaqeynta hooyada iyo dhalaanka (MCHN)
- Waa kuwee bartilmaameedka xarumaha cafimaadka iyo nafaqeynta hooyada iyo dhallaanka (MCHN)
- Waa maxay shuruudaha ka reebayo soo gelida mashruuca (MCHN)
- Kadooda soona kooba casharka

Mudada tababrka: 30 daqiiqo

Agabka tababarka: sharootada lacagta, warqadaha waaweyn ee wax lagu qoro, qalimaanta waaweyn ee wax lagu calaamadiyo, tusaale kasoo qaado cuntooyinka leh nafaqada gaarka ah sida boorashka iyo plumpy doze

Qoraalka Tababarka

Faa,iidooyinka uu leyahya mashruuca nafaqeynta ee (MCHN)

- Xarumaha caafimaadka iyo nafaqeyta hooyada iyo dhallaanka waxa uu ujeedkoodu yahay in lagu xoojiyo koriimada caruurta halka sano jirta iyo kuwa ku jira da'da caruurnimada si looga hortago nafaqo-darida aadka u liidata /halista ah ama mida dabo dheeraato/daahdo islamarkaana la baabiiyo meertada nafaqo yaraanta soo ee soo noqnoqota .
- 1,000 maalmood ee ugu horeyso nolosha cunuga ayaa laga hortagi karaa nafaqo-darida raagto sida daraadeed waxaa beegsi heynaa/xooga sareynaa ilmaha udhaxeeyo 6-23 bilood iyo haweenka nuujiyaan/uurka leh.
- Ujeedooyinka mashruuca nafaqeynta hooyada iyo dhalaanka(MCHN) waa:

- si saro loogu qaado koriimada ilmaha kayar 1sano iyo kuwa kujiro da'da caruurnimada
- Inlaga hortago nafaqo darida degdegaa iyo tan raagto/daahdo.
- Si saro loogu qaado caafimaadka hooyada uurka leh iyo iney hesho adeeg dhalmo oo dhameystiran
  - Ujeedka kahortaga nafaqo-darida raagto ee caruurta waxaa looga hortagi karaa oo kaliya 1,000 maalmood ee ugu horeyso caruurta noloshooda.

Kooxaha bartilmaameedka u ah mashruuca(MCHN)

Waxa loogu talo galay inay qaataan qolooyikan hoos ku xusan si bile ah iyadoo loo fiirinayn xaaladooda nafaqo (hadii xataa uusan nafaqo-darneyn)

- Caruurta da'doodu u dhaxeyso 6-23bilood
- Hooyada uurka leh laga soo bilaabo bisha afraad
- Hooyada nuujineyso lagasoo biloobo xiliga umusha ilaa cunuga uu kagaaraayo 6 bilood.

Adeegyada caafimaad ee la bixiyo xilliga cunta qaybinta

Dadka ka faa'iidaysanaya barnaamijkani waa inay marka hore ay helaan caafimaadka aasaasiga ah ee lagama maarmaanka ah ka hor inta aan lasiin cuntada. Adeegyada aasaasiga waxaa ka mida:-

- Lasocodka koriinshaha dhalaanka iyo caruurta yaryar: sida cabirka dhererka iyo miisaanka taas oo qeyb ka ah fulinta mashruuca (MCHN). Baaritaanka bararka sidoo kale waa iney qeyb ka ahaato lasocodka .
- Talo bixinta booqashada hooyada uurka leh dhalmada kahor
- Talo bixinta hooyada dhashay oo nuujineysana cunuga
- Sameynta baaritaan joogto ah inta lagu gudajiro fulinta barnaamijku wuxuu u oggolaanayaa la socodka barnaamij wax ku oolka ah wuxuuna gacan ka geysanaa sidii loogu ogaan lahaa carruurta jiran, kuwa nafaqa daran iyo kuwa u baahan caawimaad dheeri ah iyo gudbin
- Qeybinta cuntooyinka gaarka ah inta uu socdo mashruuca (MCHN) waxaa loo isticmaali karaa caruurta kujira mashruuca dadka kale maloo ogolaan karo.
- Caruurtan waa kuwa unugul nafaqo darida degdegaa/halista iyo tan raagto sidaa waa in laga ilaaliyaa
- Cuntada laga siiyo mashuurca (MCHN) ee lagu talagalay/loo qoondeeyay laguma badali karo cunto kale, .kaliya waxaa loo isticmaali karaa in lala qaato cunto kale iyadoo la joojineynin naas-nuujinta caruurta da'doodu u dhaxeyso 6-23 bilood.
- Talaalka, gooryaan dilinta iyo daweynta/xakameynta kuwa jiran
- Wacygilinta caafimaadka iyo nafaqada.

Cinwaanka 11aad: Qaadashada nafaqada dheeraadka ah ee yar-yar

Ujeedooyinka casharka	Dhamaadka casharka kaqayb-galayaashu waxay awood u yeelan doonaan: ▪ Sharaxaan macnaha qaadashada nafaqada yaryar, ▪ Sheegaan sababaha keena yaraanshaha nafaqada yaryar ▪ Sheegaan/oo magacaabaan xeeladaha la isticmaalayo si lagu joojiyo/xakameeyo yaraanshaha nafaqada dheeraadka ah

Habka tababarka

:

- ▪ Soo jeedi casharka ujeedadiisa adoo waydiinaya kasoo qayb-galayaasha su'aalaha soo socdo.
- Waa maxay nafaqooyinka yaryar?
- Waa kuwee dadka nafaqadu ku yartahay oo tusaale ka bixi?
- Maxaa u sababa iney ku yaraato/maqnaato nafaqeeyo yaalka yaryarka ah?.
- Sideen ugu hortagi karnaa yaraashaha Nafaqada yaryar
  - ▪ Falanqeeya soona kooba casharka

Mudada tabarbarka: 15 daqiiqo

Agabka tabo barka: sida sharootada, warqdaha waawayn ee wax lagu qoro iyo qalimada wax lagu calaamadiyo.

Qoraalka Tababarka

Qeexida nafaqooyinka yaryar iyo kaabayaasha lala-qaadanayo

- Nafaqooyinka yaryar waa nafaqeeyayaal taasoo jirku uga baahan yahay qadar yar. Inkasto jidhku u baahan yihiin kaliya waxyar, nafaqeeyayaalku waa kuwo muhiim u ah nolosha

waxeyna jidhka kadhigaaan mid soo saarto waxyaabaha muhiimka u ah koritaankiisa iyo hormarka kaskaxeed

- . Nafaqeeyayaalka yaryarka ah haddii lawaayo waxa ka dhalanaya caafimaad daro aad u wayn.
- Qaadashada nafaqeeyeyaalka yaryar ee mashruuca waa istiraatiijiyada lagu qaybinayo nafaqayeyaal yaryar si loogu adeego bulshada u baahan.

Xeeladaha lagu xakamaynayo maqnaanshaha/ nafaqeeyayaalka yaryar

Cida loogu talo galay inay qaataan

- Fiitamiinka (A) waxaa lasiinayaa caruurta u dhaxeeso 6-59 bilood iyo haweenka markeey dhalaan kadib.
- Kaniiniga nafaqada badan waxaa lasiinayaa hooyada uurka leh
- Kaniiniga fuuq celinta (Zinc) waxaa lagu daaweeyaa caruurta qaba shubanka
- Birta iyo fiitamiinka 9aad/foolidka waxaa lasiiyaa hooyada uurka leh si uu ugu hortago dhiig la'aanta**.**

Nafaqada guriga lagu farsameeyo (budada) waa xirmooyin nafaqeeya yaal badan leh kuna jiro baakatyo kadibna loo qaybiyo hooyooyinka/waalidka ilmaha si ay ugu daraan cuntada caruurta u dhaxaysa 6-23 bilood.

Sababta keenta yaraanshaha/maqnaanshaha nafaqooyinka yaryarka

- Cuntooyinka la cunayo oo ayna ku jirin nafaqooyinka loo baahan yahay
- Mindhicirka yar oo awoodi waaya inuu nafaqada kala baxo cuntada
- Shubanka
- Diciifnimada kaydka jidhka iyo isbadalka cunto burburinta nafaqeeyayaasha yaryar.

Noocyada nafaqooyinka yaryarka ee yaraada

- Dhiig-yarida ka dhalata yaraanshaha birta
- Jirrooyinka ka dhasha yaraashaha fitamiin A
- Yaraanshaha Iondine waxaa ka dhasho cudur: waxa u xariir lalaleeyahay waxyeelo soo gaaray maskaxda xilliga uu ku jiray minka waxaana suuragal ah inuu u dhinto.
- Sikastaba ha ahaatee yaraan shaha iodine maaha mid dhibaato caafimaad kuhayso dhamaan wadanka somaliya. .

  Yaraanshaha maadada layiraa (zinc-ga)

Cinwaanka 12aad: Dhiig la'aanta oo ay keento yaraanshaha macdanta birta

Ujeedooyinka casharka

Dhamaadka casharka ka qayb-galayaashu waxey awood u yeelan doonaan:

- In ay sharxaan yaraanshaha birta , sheegaana calaamadaha dhiig-yarida ay keentay macdanta birta oo yaraata
- Sheegaan ilaha/meelaha laga helo birta
- Sheegaan sababo/qaabab kala duwan oo looga hortagi karo dhiig-yarida

Habka tababarka

- Weydii kasoo qayb-galayaasha, koxaha qatarta ugu jira dhiig-yarida ay keento birta oo yaraato.
- Uqeybi kasoo qayb-galayaasha 3 kooxood , udir kooxaha iney qabtaan shaqooyinka sooscdo:
  - Kooxda1: Iney sheegaan calaamadaha dhiigyarida
  - Kooxda2. Iney sheegaan dhiibaatooyinka kadhasho dhiigyarida
  - Kooxda3:iney sheegaan cuntooyinka wadanka ee qaniga kuwaas oo eey ku badantahay birta
- Falanqeeya soona kooba cashrika

Mudada tababarka: 30 daqiiqo

Agabka tabo barka: sharootada lacagta, waraaqaha waaweyn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo, tusaalo kaniiniga feerada, kaniiniga caano badiyaha, iyo buug yaraha fariimaha muhiimka ah

Qoraalka Tababarka

Waa maxay dhiig-la'aanta ay keento birta oo yaraataa?

- Birta waa curiya muhiim ah oo laga helo cuntada. Waxey u sameysaa dhiiga midabka gaduudan (casaanka) kaaso u qaada hawada layiraa ogsajiinta (oxygen) kadibna waxay gaarsiisaa jidhka oo dhan.
- Madada birta ee laga helo cuntada xoolaha waa mid u diyaarsan in uu isticmaalo jirkeena marka loo fiirsho kuwa laga helo geedaha/dhirta
- Birta waxa ay ku kaydsan tahay xiliga uu dhasho canuga si tartiib ah ayuu u isticmaalaa ilaa uu ka dhaafaayo 6 bilood.
- Caanaha naaska waxaa ku jirta in yar oo bir ah (inkastoo uu jirku u nuugi karo si fudud) 6 bilood kadib cunuga waxa uu u baahan yahay in uu ka qaato birta cunto kale.
- In lala qaato birta, cunto ay ku badan tahay fiitamin C, waxey kordhisaa nuugitaanka (jaqista) jirka ee birta.
- Cabitaanka shaaha ama qaxwada oo lagu cabo/ ama si dhaqsi ah cuntada kadib laqaato waxey hor istaagtaa gelintaanka jirka ee madada birta
- Jirka oo laga waayo madada birtaa waxey kentaa dhiigyari

Yaa halis (khatar) ugu jiro in ay kudhacdo dhiig-la'aan

- Hooyooyinka uurka leh iyo kuwa nuujinaya.
- Ilmaha dhasho ayagoo miisaankoodu yaryahay ama bila dhameysan
- Caruurta marka ugu horeysa ee loo bilaabo cunto kaabista dheeriga ah
- Caruurta iyo hooyooyinka qabo nafaqo-darida
- Gabdhaha marka ay soo qaan-gaaraan oo ay ku dhacdo caadada iyo si guud dhamaan haweenka caaddadu kudhacdo/kujiro xiliga dhalmada
- Dadka la nool gooryaanada
- Marka uu dhaco dhiig bax xiliyada shilalka /caabuqyada ku dhaco habdhiska dheefshiidka.

Dhibaatada ay u keento dhiig-la'aantu hooyada uurka leh

- Waxa ay saameysaa caafimaadka iyo koriinshaha uur ku jirta
- Hooyooyinka dhiig la'aanta noqdaa waa:

- Hooyada oo uu hooseeyo caafimaadkeedu dabadeedna tamarteeduna yar tahay waxey dareemaan daal iyo neefta oo qabata.
- Hooyada dhiig-yarida qabto waxey dhashaa ilmo miisaankoodu hooseeyo ilmahaas oo inta badan waxey dhashaan iyagoo bilo u harsan yihiin sidkoodii

- Hooyada dhiig-yarida qabto waxaa aaad u sareyso qatarta ay ugu jirto iney ku dhacdo dhibaatooyin iyo dhimasho inta ay uurka leedahay, umusha ama dhalmada kadib.

Calaamadaha iyo astaamaha lagu garto dhiig-yarida.

- Maqaarka oo cadcadaada /cadcad yeesha
- Ciridka, isha qeybta dhexe, cijiyaha iyo calaa-calaha oo cadaada /cadcad yeesha
- Garaaca wadnaha oo bata/degdega
- Anqowga oo barara xaaladaha ugu danbeeeyo.
- Garaaca wadnaha oo bata
- Neefsashada oo yaraato/dhibto
- Daal.
- Iftiinka oo yaraado

Sidee looga hortagaa Dhiig-yarida

- Inaad qaadato cuntooyinka ay birtu ku badan tahay : cunnooyinka laga helo
- Cuntada xoolaha: beerka , hilibka xoolaha , ukunta iyo digaaga/doorada
- Cuntada laga helo geedaha : digirta qalalan, qudaarta cagaaran waa mida ugu fiican adoo la qaadanayo qudaaraha kale , lowska, raashinka laga sameeyo rootiga iyo raashinka guud
- Qaadashada sijoogto ah kaniiniga birta/ fooliga ama kaniiniga fiitamiinada badan: gabdhaha qaan gaaray, dumarka kujiro xiliga taranka, hooyada uurkaleh/nuujiso weey qaadanayaan si ay uga hortagaan dhiig yarida .
- Qaado cuntooyinka ay kubadan tahay fiitamiin C sida qudaarta dhanaan, qudaarta ciirinka ah sida yaanyada...
- Ka fagoow laqaadashada shaaha /qaxwada/kafeyga ee cuntada ama cuntada kadib si dhaqsi ah.

Kaniiiga feerada/birta ee looga hortago dhiig-yarida hooyaada uurka leh/nuujineyso

- Waa iney qaadata kaniinga birta iyo fooliga si aad uga hortagto dhiig-yarida hooyada uurka leh /nuuujisada
- Kaniiniga kakoooban fiitaminada badan qaadashadiisu sidoo kale waxey ka ilaalini dhiig-yarida. Waxa ay ka kooban yihiin tiro macdano ah iyo fiitamiino ah taasoo ka dhigaysa hooyada uurka leh /nuujineysa iyo cunuga caafimaadkoodu inuu fiicnaado.

Da'da kooxaha	Qiyaasta	Mudada
haweenka uurka leh	: maalin kasta 1 xabo kaniini ah	mudada ay uurka leedahay
haweenka nuujinaayo	: maalin kasta 1 xabo kaniini ah	ilaa cuneegada uu kagaara 6 bilood
Kula tali hooyada iney la qaadato kaniiniga birta iyo fiitamiinada badan cuntada si ay iskaga ilaaliso sameeynta lalabada.		

Cinwaanka 13: Qaadashada fiitamin A

Ujeedada Casharrada

Marka uu dhamaado Casharkan, ka qayb-galayaashu waxay awoodi doonaan.

- Tiriyaan meelaha laga helo fitamin A.
- Sheegaan faaidooyinka laga helo fitamin A.
- Sheegaan calaamadaha qofka u ka maqan yahay fitamin A.

Hababka tababarka

- Waydii ka qayb-galayaasha waydiimaha soo socda:
- Waa maxay fiitamin A?
- Sheeg qeybo ka mid ah meelaha laga helo fiitamin A?
- Markasto oo ay sheegan ka qayb-galayaasha meel ka mid ah meelaha laga helo fiitamin A ku qor warqada weyn. Ka dooda faa'iidada qaadasha fiitamin A, iyo sida lo qaadanayo.

Mudada tababarka: 30 daqiiqo

Agabka tababarka: shooratada, waraaqaha waa weyn, qalinka sabuurada, nuucyada fitamiin A gaduudka iyo baluuga keen goobta

Qoraalka Tababarka

Waa maxay fiitamin "A"?

Fiitamiin "A" waa mid ka mid ah kuwa ugu muhiimsan nafaqada yaryar ee jirku uu u baahan yahay, gaar ahaan caruurta. Waxu uu door muhiim ah ka cayaara/qaataa koriinshaha iyo horumarka jirka iyo maskaxda, sidoo kale waxuu difaacaa xanuunada ku dhaca caruurta waxuuna hormariya aragtida indhaha.

Howsha/shaqada fiitamin "A"

A) Difaac/ ka hortaga cudurada guud

- Waxa uu samaeeyaa maqaar caafimaad qaba kaaso difaaco so gelintaanka waxyaalaha cudurada sababa.
- Waxa uu sameyaa in howsha unugyada difaaca jirka ka qayb qaata ay si fiican u socoto.
- Waxa uu adkeeyaa difaaca si uu kaga hortago hargabka, cabuqyada ku dhaca mindhicirada sida shubanka.

B) Fitamin "A" waxa uu ka qayb qaata koriinshaha iyo horurmarka canuga.

- Waxa uu ka qayb galaa horumarka lafaha iyo ilkaha.

C) Muuqaalka jirka

- Waxa uu sameeya maqaar cafimaad qaba waxa kale oo uu difaca finanaka wajiga
- Waxa uu sare uqadaa maqaarka caafimaadkiisa waxa uuna meesha kasaaraa calaamadaha/calmiinta wayeelnimada
- Waxa uu sameeya tin iyo cidiyo cafimad qab.

D) Howsha/shaqada laxriirto aragtida

- Waxa uu ka hortagaa hamiinisowga/hamiinsatada iyo aragtida oo xumaato.
- Waxa uu ka hortaga xanunada indhaha kudhaca badankod sida caadka

E) Qaybta Taranka

Waxa uu sameeya in sifiican u shaqeeyan xubnaha taranka ee raga iyo dumarka

Meelaha laga helo fiitamin "A"

- Caanaha naaaska caruurta yaryar waxey kahelaan fiitamin "A" laakin kuma filna wixii ka danbeeya 6bilood

  Caruurta waaweyn iyo dadka waaweynba waxey ka helaan fitaminA qaadasha cuntada iyo qaadasha fiitamin "A"
- Waxyalaha qaar ee laga helo xoolaha, qudaarta qaarkood, waxaa ku jiro xadi badan oo fitamin A ah.

Waxyalaha laga helo xoolaha waxa ka mid ah

- Beerka
- Caanaha
- Farmaajada
- Ukunta
- Caanahanaaska
- Farmaajo

Dhirta laga helo fitamin A waxaa ka mid ah

- Qudaarta cagaaran (sida koostada iyo caleenta bocorka)
- Qudarta oranjada(sida karootada, baradhada, iyo bocorka)
- Miraha(sida cambaha, babaayga)

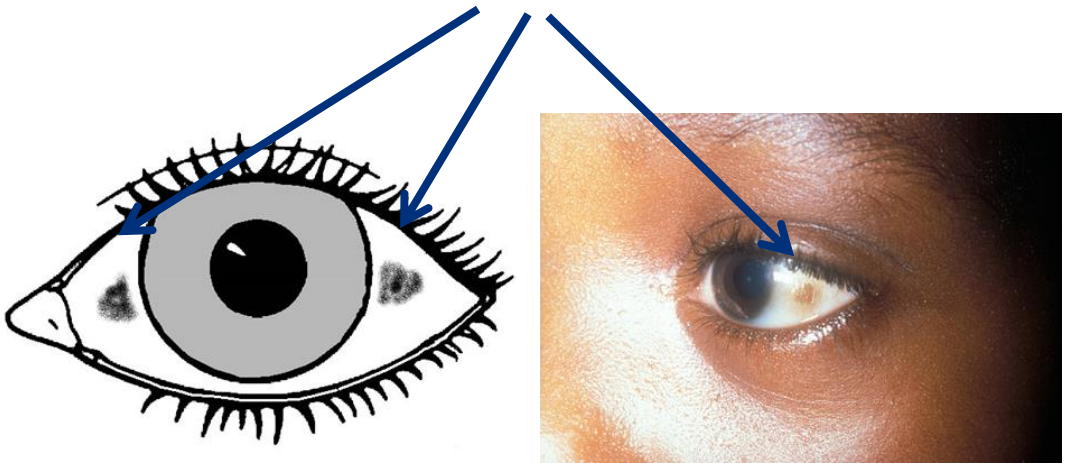
Sababaha yaraanta fiitamin "A"

- Qaadasho la aanta raagtay ee vitaminA waxey keeneya xaalada loogu yeero yaranshaha fitamin A taso sababeysa dhibaato caafimaad.
- Hadii aysan helin naasnuujin ku filan caruurta ka yar 6bilood waxa ku imaan karta in fitamin A oo ku yaraado.
- Dadka waawey iyo caruurta waaweyn waxey kaga imaan kartaa fitamiin A la'aantu in aysan qaadan cunta ay ku jirto fitaminA waqti dheer...
- In fitamin A laga waayo jirka waa dhibaato caam ah meelaha dadka uu san cunin qudaarta si fitamin A u helaan

Astaamaha/calaamadaha lagu garto in fitamin "A" yar yahay

A) Astamaha/calaamadaha la xiriira indhaha

- La qabsashada in mugdiga wax lagu arko oo xumaato (habeeniso)
- Nabar sadex xagal ah ama qaab sax ah laheyn oo lagu arka isha meesheda cad oo loo yaqan (Bitot spot)
- Aragti la'aan ka timid dhaawac gaaray qeybta araga ee isha



B) Astaamaha la xiriira maqaarka

- Maqaarka iyo tinta oo qalala (Basaasid)

C) Astaamaha kale

- Difaaca jirka oo xumaada iyo qofka oo u nuglaada xanuunada sida (jadeeco , shuban)
- Xanuunka oo raaga- soo kabsashada canuga oo qaadata waqti dheer
- In la buuxiyo baahiya jirka sida caawinta nudayaasha iyo koriinshahooda oo lagu guuldareysto.

Ka hortaga iyo xakameynta yaraashaha fitamin "A"

Waxyaalaha la sameyn karo si looga hortago loona xakameeyo yaraanshaha fitamin A waxa ka mid ah

a)Naas-nuujin

	▪ fitaminA-ga ku jira caanahanaaska waa ku filan yahay caruurta ka yar 6bilood. Sidaas darted waa in hooyada nuujineysa la hubiyaa in ay qaadatay fitamin A inta lagu guda jiro 6da isbuuc ee umusha. ▪ Caruurta ka weyn 6bilood waxey u baahan yihiin nafaqo badan waxa kale oo ay baahan yihiin cunnooyinka asaasiga ah si ay uga helaan nafaqo ku filan ayna ku jirto vitaminA. ▪ 6 bilod ka dib , caruurta wa in la siiya kaabsool ka fitamin A ah

b)Cuntooyin uu ku badan yahay fitamin A

	Cun cuntooyinka uu ku badan yahay fitamin ACuntooyinka laga helo xoolaha waxaa isha ugu muhiimsan ee fitaminA. Waxaa ka mid ah: Beerka, caanaha, farmaajada iyo ukunta.

c)Qaadashada fiitamin A

 Ogow: Hadi la waayo kaabsoolka buluuga ah, kaabsolka gaduudka ah barkiis waa lo isticmaali kara caruurta 6-11bilood jirta.	**yaraanshaha fiitamin Aga caruurta u dhexeysa 6-59bilood** ▪ Kaabida yaraanshaha fitaminA ga waxa laga helaa isticmaalka xadi badan oo kaabsool ah 4-6bilood kasta ee caruurta u dhaxeysa 6-59bilood ▪ Caruurta jirta 6-11bilood sii kabsoolka buluuga ah(100,000IU) ▪ Caruurta jirta 12-59bilood sii kaabsoolka gaduudan (200,000IU) **Yaraanshaha vitaminA haweenka umusha ku jira** ▪ Yaraanshaha fitaminA waxaa lasiin karaa 200,000 IU halmar oo kaliya lixda asbuuc ee uhoreysa dhalmada	 Ogow: hadi la waaayo kaab solka gaduudan waa loo isticmaali kara 2 kaabsol oo buluug ah caruurta 12-59 bilood jirta

Cinwaanka 14: kala duwaanashaha cuntada

Ujeedada casharka

Marka uu dhamaado casharku, ka qayb-galayaashu waxay awoodi doonaan..

- Sharaxaan fikradaha kala duwaanshaha cuntada
- Sheegaan muhimada ay leedahay kala duwanaashaha cuntada inta la noolyahay
- Fahamaan waxyaabaha ay ka koobantahay cuntada kala duwanshaha

Habka tababarka

- Tababaraha waa inu ku bilaaba xisadda weydin u weydinaayo ka qeyb galayaasha waxa ay ka fahansanyihiin erayga kala duwaanashaha cuntada
- Ka dib tababaraha waa inuu u qeybiyaa ka qeybgalayaasha 4 kooxod..
- Weydii ka qeybgalayaasha in ay taxaan nuucyada kala duwan ee cuntada una kala bixiyaan cunta laga helo xoolaha, cunooyinka daruuriga ah, iyo xididooleyda, qolofleyda iyo qudaarta ay ku badan tahay v\fitamin A u gudbi kararka la talinta nafaqada ee dhalinyarada
- Weydii ka qeybgalayaasha in ay keenaan cuntada malin walba lacuno sida quraacda, qadada, iyo cahsada, adigo oo hubinaya in ay tahay mid dheeli tiran. Cuntoyinka la qoray waxaa lagu dhajin doona darbiga adigoo isticmalaya koolo
- Kooxuhu ha sameeyen so jeedin kokooban
- Ka dooda soona koob xisadda.

Mudada tababarka: 30 daqiiqo

Agabka tababarka: warqadaha waaweyn, qalinka waaweyn,koolo, buuga fariimaha muhiimka ah.

Kala duwanaashaha cuntada:

- Tani waa cunto ka kooban qaybaha kala duwan ee nafaqada sida cuntooyinka laga helo tamarta, barootinka, fiitaminada iyo macdanta tiradi iyo tayadi looga bahnaay si loo kaabo baahiyaha jirka.
- Cunoyinka nafaqeysan waxey jirka siiyan dhismaha jirka, joogteynta, difaac caabuqyad/cudurada iyo siinta tamarta.

Nuucyada kala duwan ee cuntada:

1. Cuntooyinka jir dhiska

Waxaa jiro cunooyin ay ku badan tahay baroootinka mararka qaar waxaa loogu yeeraa cuntooyinka jirk dhiska tusaala ahaan hilibka, digirta, malaayga, doorada, caanaha iyo ukunta.

2. Cuntooyinta tamarta laga helo

- Cuntooyinkaan waxa ay ka kooban yihiin tiro badan oo cuntoyinka tamarta laga helo ah iyo dufanta, tusaale ahaan waxaa kamida masagada, galeyda, mooska, bataatiga qudaarta dufanta xoolaha iyo saliida.
- Cuntoyinkaan waxa uu jirkeena ka helaa tamar taaso awood noo siineysa in aan qabanno shaqooyinka maalinlaha ah, sida shaqada, fikirka, orodka, hadalka, iyo xata wadna garaaca.
- Dufanta jirka waxey kalo jirka u tahay difaac xubnaha difaaca sida wadnaha iyo kaliyaha.
- Dufanta waxey kalo jirka siisa qandiir-naan madama lagu keydiyo maqarka hostisa.

Cuntooyinka difaaca laga helo

- Nafaqooyinka jirka ka difaaca cudurada lana dagaalama cudurada waxaa lo yaqaan fitamin iyo macdan.
- Tusaale ahaan waxyaalaha cuntoyinka laga helo waxa ka mid ah qudaarta.

Sida la isugu geeyo cuntooyinka iyadoo la isticmaalaayo kala qaybinta 4 xidigleyda ah (darajooyin).

- Ku quudi cunooyin kala duwan qoono kasto: sida Cunooyinka laga helo xoolaha sida: hilibka doorada, malaayga, beerka, ukunta, caanaha, iyo waxyalaha canaha laga sameeyo waa xidigta koowaada (ogow:cunooyinka laga helo xoolaha wa lagu bilabi kara caruurta 6bilood jirta)

✓ Cuntooyin badanaaa lacuno: Badarka sida galeyda, qamadiga, bariiska, masagada, xididooleyda sida bataatiga iyo kabsarta waa xidigta 2aad.

✓ Qolofleyda sida digirta, iyo digirta nuucyadeeda, looska, sinsinta waa xidiga 3aad.

✓ qudaarta ay ku badan tahay fitamin A sida cambaha, babaayga, karootada, bataati macaanka, bocorka, iyo qudaar kale sida mooska, canaanaska, qaraha, yaanyada,

afakadhada, waa xidigleyda 4aad (ogow: cuntooyinka kala duwan ayaa la isku daraa si ay u naqdaan 4xidigleey)

Saliida iyo subag oo lagu daro khudaarta qaarkeed waxeey keentaa in si fiican ay mindhiciradu u nuugaan fiitamiinada laga helo Tamar dheeraad ah. In yar oo saliid kaliya ah ayaa loo bahan yahay maalin walba.

Cinwaanka 15: U diyaari bulshada inay sameeyaan bandhig cunto.

Ujeedooyinka casharka

Marka uu dhamaado casharkan,ka qayb-galayaashu waxay awoodi doonaan

- Sheegaan diyaargarwga hore ee tixgalinta leh ka hor intaan la saameynin bandhig cunteeddka.
- Qeexaan habka loo qabto bandhig cunteedka ee heer bulsho.
- Sharaxaan sida loo diyaariyo galley iyo digir ee heer qoys

Habka Tababarka

- Dib u eegid kusamee ujeedada casharka.
- Qeex habka loo qabto bandhig cunteed heer bulsho iyadoo diiradda la saaraayo kala duwanaanta cuntada iyo isticmaalka 4 ta cuntada ugu muhiimsan
- Ka faalooda habka bandhigga cuntada ee heer bulsho Adoo umaraya hab weydiin iyo war celin..
- Soo koob Casharka.

Muddada Tababrka waa 1 saac.

.

Agabka tababarkawarqaqadaha waaweyn,Qalinka calamada,Sharooto, shidaal wax lagu kariyo sida qoryo,Biyo,Digsi, qaaddo(qarsin,Fandhaal,ama gure)koob caadi ah ,Qaadada wax lagu cuno iyo saxan.

Qoraalka Tababarka

Shuruudaha lagu xoojinaayo quudinta dheeriga ah inta lagu jiro bandhig cunteedka.

- **Da'da:** Tix gali da'da dhallaanka ama canugga yar.
- **Joogteey:** Inta jeer ee ay tahay in ilmaha la quudiyo iyadoo loo eegayo da'dooda.
- **Xaddiga:** Tirada cuntada ay tahay inuu cuno canugga iyadoo loo eegaayo da'diisa.

- **Ribnaanta(Adkaanta)** Tani waa cufnaanta cuntada.cuntadu waa inay ahaataa mid adag,oo aan ahayn biybiyo si fududna uga dhacaynin qaadada
- **Kala duwanaanta:** Cuntadu waa iney kala duwanaataa kana koobnaataa cunto xiliyeedka iyo qudrada, borotiinka iyo tammarta.
- **Jawaab celinta Quudinta:** Xanaaneyayaasha waa iney foojignaadaan oo ay wax ka qabtaan calaamadaha canugga/canugta inuu diyaar u yahay inuu wax cuno, ku dhiirri gali canugga inuu wax cuno,ha ku qasbin canugga inuu wax cuno.

  Nadaafada: Tix gali nadaafad, Gacmo dhaqashada marka la diyarinaayo cuntada,la karinaayo iyo marka la siinaayo ilmaha cuntada ,in gacmaha lagu dhaqo sabuun waa Muhiim.

Muddada iyo Goobta bandhigga cunto Karinta.

- Waa inuusan ka badnaanin hal saac.
- Waa in lagu qabto guryaha hooyooyika ka qaybgalayaasha ah,ama hooyada hoggamineysa hooyooyika ka qaygalayaasha ah. .
- Hubi inaad isticmaaleeyso suxuunta iyo weelasha kale ee wax lagu karsado bulshada dhexdeeda.

Soo bandhigidda cunto karinta:ka hor bandhigga

- Xabuubleyda iyo digirta wa la sii Karin karaa inta uusan bilaabanin bandhigga.
- Hubi in ka qeybgalayaashu yaqaanaan goobta iyo hooyada marti galineysa maalinta bandhigga cunto karinta.
- Uruuri dhammaan waxyaabaha loo bahanyahay maalmaha wax karinta (waxa aad loogu taliyay in hooyooyinka ka qaybgalaya ay keenaan cuntada/maacuun ku filan iney wadaagaan ilmaha,sidaa darteed tirada la kariyay waa inla tix galiyaa tirada carruurta ka qeybgalaysa)si kastaba ha ahaa tee carruurtu waxay dhadhan u yeelan kartaa hadii cuntadu koobantahay..
- Ku dhiiri gali hooyo kasta iney keento weelasha wax lagu karsado/qoryaha/maacuunta wax lagu kariyo,baaquliyaal loo isticmaalo carruurtooda.
- Isku meel dhig alaabta wax karinta sida qoryaha,biyaha, suxuunta iyo digsidda(dheriyo) saxamo godan,qaadooyin,Middiyo iyo IWM.
- Ku dar waxyaabaha kor uqaadaaya nadaafada sida saabuun,liifa/siligga weelasha lagu dhaqo iyo biyo.
- Xaaq meesha wax lagu karinaayo, nadaafaddana ilaali.
- Si loo badbaadiyo waqtiga wey fiicantahay in la heysto xogaa biyo karkarsan oo loo isticmaalo cabitaan ahaan marka ay qaboobaan, xannaneeyayaashuna siiyaan carruurta.

- udiyaari gogol ay hooyadu fariisato,/ilmahana ay seexsato.
-

Habka bandhigga cunto karinta: Maalinta ay dhacayso

Xulashda cuntada la karinaayo.

- Marka la bilaabaayo karinta iyadoo ay la socoto wacyi galin caafimaad .inta lagu gudajiro casharka baraarujinta kadooda jadwalka maalinlaha ah ee cuntada leh nafaqa muhiinka ah maalinkaas
- Xooji muhiimadda karinta 4ta cunto (taasoo ay ku jiraan cuntada laga helo xoolaha ,Badar iyo Digir,xididooleyda iyo qudaarta .
- Hubi in kulanku yahay mid suuro galinaaya ka qaybgalka dhammaan hooyooyinka ka soo qayb galay.

Nadaafada diyaarinta cuntada iyo hababka la iskugu duba rido.

- U samee meel gacmaha lagu dhaqdo,tani waxay sahleysaa weel fudud oo lasoo laalaadin karo,sabuun ladiyaariyay iyo Biyo meel u dhow meesha wax lagu kariyo.
- Adkeey/xooji muhiimadda dhawrista nadaafadda xiliga cunto diyaarinta (tan waxaa ka mid ah gacmaha oo lagu dhaqo sabuun iyo biyo ka hor cunto karinta iyo ka hor quudinta ilmaha). Sidoo kale gacmo dhaqashada isticmaalka musqusha ka dib ama marka ilmaha laga badalo cafaayada ama marka qof laga caawiyo musqusha iwm). Markasta dhaq khudrada ka hor karinta ama aan la cunin.
- Cuntada dabool marka aadan ka shaqeynayn si aad uga ilaaliso duqsiga/tixsi, kaasoo gudbin kara shuban.
- Ku ururi qashinka si wadajir ah weelka qashinka, kala fogee meesha wax lagu kariyo iyo meesha qashinka lagu shubo halka qashinka qaarkii lasiin karo xoolaha.

Habka ugu haboon ee cuntada loo diyaariyo.

- Ku bilow nadiifin dhammaan maacuunta.Tani waa iney la socotaa cunta diyaarinta dhabta ah
- Habka diyaarinta cuntada waa sida soo socoto:- Meesha cuntada lagu dhaqo (Meesha wax lagu dhaqo) Meesha wax lagu diyaariyo/lagu Jarjarid(meel gaar

  Meesha wax lagu kariyo
- Sii wad casharrada baraarujinta caafimmadka sida cunto karinta.
- Marka cuntadu diyaar noqoto ,wadaaga iyadoo carrurtu ka qayb qaadanayaan.Cuntada waa in la daboolaa lana cunaa intey diirran tahay.

- Hadii uu jiro budo nafaqeey yaryar leh ,hubi in carruur u qalanta joogaan: ku celcelinta istimaalka Kaabayaasha budada nafaqeeyeyaasha yaryar leh inta lagu gudo jiro maareynta bandhigga cunto karinta.
- Isu keen kooxaha lana wadaag muhiimadda ay leedahay is dhaxgalka:carrurta waa inaan lagu qasbin cunto,Cunug kasta waa inlagu quudiyaa baaquligiisa,sidaa darteet xanaaneeyayaasha waxay ogaanayaan inta uu cunay canugga.
- Ka faaloo buugga cuntada iyo qiimaha waqtiga xiga ee cunto karinta,isku raaca qofka keenaya cuntada la Karin doono waqtiga xiga,nadiif ha ahaato goobta xiliga lakalatagaayo.

Cinwaanka 16 aad: Nafaqada ,HIV iyo Qaaxada.

Ujeedada Casharka

Cashakan marka uu dhamaado ka qayb-galayaashu waxay awoodi doonaan

- Iney sheegi karaan hababka lagu xiro marinka uu ku gudbo HIV iyo Qaaxo.
- Qeexaan xiriirka ka dhexeeya HIV iyo nafaqo-darrida.
- Sheegaan nafaqada ay u baahan yihiin dadka la nool HIV iyo Qaaxo-da.

Habka Tababarka

- Dib u eegid kusamee Ujeedooyinka Casharka
- Weydii ka qaybgalayaasha iney sharraxaan waxa ay ka fahamsanyihiin ereyada HIV,AIDS iyo TB.?
- Ka qaybgalayaasha u qaybi 4 kooxood.
- Kooxda 1aad iyo koox 2aad: ha qeexaan hababka la iskugu gudbiyo HIV iyo sida looga hortago isku gudbintiisa .
- Kooxda 3aad iyo kooxda 4aad :ha qeexaan sida qaaxada la iskugu gudbiyo iyo sida looga hortago wadooyinkaas.
- Waydii ka qayb-galaayaasha iney qeexaan xiriirka ka dhexeeya qaaxada iyo Nafaqada..
- Waydii ka qaybgalayaasha iney qeexaan xiriirka ka dhexeeya HIV iyo nafaqada qofka,
- U dir buukyaraha farriimaha muhiimka ah ku qoran yihiin HIV,Qaaxo iyo Nafaqo.ka faaloo muhiimadda nafaqo qiimeeyn iyo la-talin iyadoo la isticmaalayo buug yaraha.
- Falanqeey oo soo koob xisadda/Casharka.

Muddada tababrku waa 30 daqiiqo.

Agabka tababarka :Sharootada lacagta,warqadaha waaweyn ee wax lagu qoro, qalimada wax lagu calaamadiyo ,buug yaraha fariimaha muhiimka.

Qoraalka Tababarka

Waa Maxay Qaaxo (Tiibishadu)

- Qaaxo waa cudur faafa kaasoo ku dhici kara xubin kasta oo jirka bani'aadamka, laakiin inta badan waxay keentaa caabuq sambabada. Waxa sababo bakteeriyo il ma aragtay ah, kaasoo ku jira xaakada qofka xanuunsan iyo dhibco yaryar oo uu raacinayo hawada mar kasta oo uu qufaco bukaanka..
- Qaaxo waa la daweyn kara, laga bogsan kara lagana hortag karaa, hadii dadka halista ugu jiro qaatan dawooyinka gaar ah muddo cayiman.

Calaamadaha Qaaxada

- Qaaxo (TB) waa cudur halis ah oo faafa
- Qufac joogto ah (Tuhunka qaaxada hadii qufac joogto noqdo muddo ka badan 3 toddobaad)
- Xaako dhiig la socdo
- Miisaanka oo luma/yaraada
- Qandho galabkii..
- Dhidid habeenkii
- Hamuunta oo lunta

Sidee La iskugu gudbiyaa qaaxada.

- Qaaxada waa cudur lagu kala qaado/la isugu gudbiyo hawada.
- Marka qofka qabo qaaxada uu qufaco ama hindhiso, dhibco yaryar oo uu ku jiro ilima aragto ah (jermisk)ayaa ku faafa hawada.
- Marka uu qof kale neef qaato,wuxuu qaadi karaa ilimaargtigii hawada ku jirtay.
- Xaalada jeermisku oo daba dheeraato wali cudurka waa sii gudbi karaa

TB germ is spread by an infectious patient through air droplets

Person becomes infected

Talooyinka muhiimka ah ee looga hortago Cudurka Qaaxada.

- In la qaato tallaalka loogu talo galay qaaxada (BCG),marka uu dhasho ilmaha iyo carruurta da'doodu ka yar tahay 15 sano oo an hore loo siin tallaalka qaaxada (BCG).
- Iska baar xili hore cudurka qaaxada si loo hubiyo loona daaweeyo

Talooyinka muhiimka u ah bukaanka qaba cudurka Qaaxada.

- Qaaxo waa cudur laga bogsado,si kastaba ha ahaatee waqti ayey qadataa daawayntiisu,.
- Isku day inaad daawada ku qaatid goobta caafimaadka bixinaysa horteeda tani waxay caawinaysaa "Nidaamka Daaweeynta Tooska ah" ee loogu talo galay.
- Dawooyinka oo dhan waa in loo qaataa si xidhiidha.
- Ha joojin daawo qaadashada ilaa dhaqtarku kugula taliyo mooyaane.
- Ku dabool afkaaga masar/safaleeti marka aad qufaceyso ama aad hindhisayso
- Ka fagow cabidda sigaarka.
- Ka qaad xaako bisha 5aad,7aad ama 8aad ka dib marka dawada loo bilaabo.
- U hubi si joogto ah una raac sidooda tilmaamaha dhaqtarka.
- Hooyadu wey sii wadi kartaa naas-nuujinta muddada dawadu u socoto.
- Bukaanka qaba qaaxadu waa inuu qaataa cunto borotiinku ku badan yahay.

Xiriirka ka dhexeeyo nafaqada iyo cudurka Qaaxada.

- Waxa jira labo xiriir oo ka dhexeeyo nafaqo-darrada iyo cudurka qaaxada. Nafaqo-darradu waxeey keentaa qaaxo xun, qaaxaduna waxeey keentaa nafaqo-darro ba'an.
- Inta badan shaqsiyaadka uu haleelo cuduka qaaxada degdeg ayey miisaankoodu u lumaa. Dadka miisaan-koodu lumo oo qabo qaaxada waxa sababa waxyaabo kala duwan, kuwaasoo ay ka mid tahay cunto yari taasoo sababto hamuun/cuno xumo, labolabo iyo calool xanuun.

- Nafaqo-darradu waxay hoos u dhigeysaa awooda jirka u leeyahay la dagaallanka cudurrada, sidaa darted nafaqo-darida oo kororto waxay suurto galinaysaa inuu qofka ku sii fido cudurka qaaxada.

Fiiro gaara: Inkastoo uu jiro xiriir cad oo ka dhexeeya nafaqo-darrada iyo qaaxada, sinnaba uma jirto in nafaqo-darrada ay sababto/keento cudurka qaaxada.

- Qaaxo waxa keena oo kaliya bakteriyada qaaxada.
- Qofka qaba cudurka qaaxada waa inuu helaa maalinkii saddex jeer oo cunto nafaqeysan ah oo loo raaciyo 2 jeer oo cunto fudud maalin kasta si kor loogu qaado xaddiga cunto ee ay cunayaan.

Waa maxay HIV/AIDS?

- HIV: waxay u taagan tahay fayraska difaaca bani'aadamka yareeya. Fayraskani wuxuu waxyeelaa hab difaaca jirkeena iyo ,habdhiska difaaca.
- AIDS: waxuu u tagan tahay xaalad yaraansho oo haleesha difaaca bani aadamka,tan waxaa lagu qeexaa xirmo calaamado ah iyo xanuunno yimaada heerka ugu dambeeya ee caabuqa HIV reebo dawana malaha.
- Cudurka dilaaga ah ee AIDS-ka waxaa kadhasho cuduro badan sida oofwareen,Kansar,Cagaarshow ama Qaaxo.dhimashada ma sababin HIV ga lafttisa masababo cudurka lakiin wuxuu baabi iyaa difaaca jirka taasoo keeni inuu jirka cudurka kudhaco

Sidee buu kugudbaa HIV?

- Cudurkani waxaa lagu kala qaadi karaaa inn qof lajiran cudurka uu ugudbiyo qof kale iyadoo loo maraayo qaababkaan soo socda.
- Galmo aan badbaadsaneyn (saxaxa ama dabada) oo loo galmoodo qof qaba cudurka
- In lagu shubo qof fiyoow dhiig qof qabo cudurka HIV.
- In la wadaago cirbadaha,saliingooyinka.ama waxyaabaha kale ee caarada leh sida qalbka qalliinka,sakiin dalagu xiirto,qalabka dhagaha,sanka lagu duro,kuwa jirka dhexdiisa wax lagula qoro qalabka ilkaha lagu bixiyo.IWM
- Isu gudbidda ka dhexeysa hooyada iyo uur jiifka muddada uurka iyadoo u mareysa mandheerta,ama xilliga dhalmada iyo haddii ay dhacaano kayimdaan dhaawacyada ama iney so raacaaan caanaha naaska.

Qaababka uu san ku gudbin HIV

- Waxa jira aragti qaldan oo guud kuna saabsan gudbinta AIDS oo u baahan in in la tirtiro
- Waxaa muhiim ah in adeegaha caafimaadka iyo xirfadlayaasha caafimaadka ay ku wacyi galiyaan bulshada hawlaha aan halista ku ahayn gudbinta HIV,taasoo gacanka geysaneysa in la yreeyo takoorida/dhaleeceynta dadka la nool HIV.
- Hawlaha aan lahayn halista isu gudbinta HIV waxa ka mid ah

✓ Salaan gacan qaad ah.
✓ Laabta oo la is galiyo.
✓ Taabasho
✓ Maacuunta oo la wadaago.
✓ Xiriirada kale sida musqulaha oo la wadaago IWM.
✓ Qaniinyada kaneecada.
✓ Meelah lagu qubeysto oo l wadaago.
✓ In wax lawada cuno

Kumaa u baahan inuu sameeyo baritaan HIV/ADIS

- Dadka sameeyo xariir galmo oo badan,ama galalmoodo dad kala duwan
- Dadka isku jinsiga ah oo isku galmooda
- Qof lagu shubay dhiig aan la baarin ama dheecaan.
- Kuwa isticmaala daroogada la isku duro.
- Kuwa u isticmaala daroogada la isku duro saliingo ay isticmalaan kuwo kale.
- Dadka ka cabanaya cudurrada kale ee lagu kala qaado galmada.
- Carruurta ay dhaleen hooyooyinka la nool HIV.
- Qof isticmaalay saliingo ama shay caarad leh oo uu horay usoo isticmaalay qof HIV qaba .

Astaamaha/Calaamadaha:

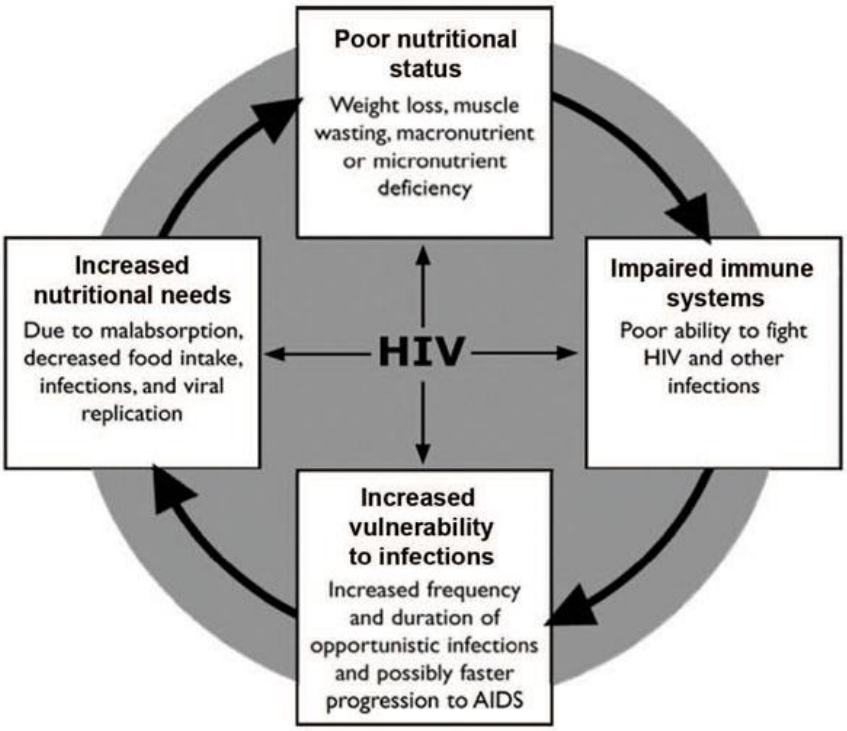
- Marka hore waxa jira kara astaamo sahlan sida Hargab caadi ah oo aan laga warqabin xilliga hore, oo ay ku xigto astaamaha xilliga cudurka si buuxda u soobaxo,
- Inta lagu gudo jiro xaaladan sare ee cudurka,Waxaa jira misaan lumid degdeg ah oo ka badan 10% waqti yar/gaaban.
- Shuban joogto ah oo socda muddo bil ka badan.
- Qandho joogto ah oo ka badan hal bil
- Qufac raaga.
- Nabarro waweyn oo guduudan oo ka soo baxa jirka.

Ka hortagga HIV/AIDS

- Ka fogow galmada kabaxsan guurka
- Mar kasta u isticmaal saliingo cusub xiliga duritaanka.
- Marna ha la wadaagin saliingo iyo cirbad ay isticmaaleen kuwa daroogada qabatimay.
- Xaaladaha ay lagama maar maanka tahay dhiig ku shubid,kaliya isticmaal dhiig laga baaray HIV iyo Cagaarshow.
- Waxyaabaha dhiiga ka koobanyahay xitaa waa in laga baaraa HIV iyo cagaarshow ka ho intaan lagu shubin.
- Hooyada la nool HIV waa inuu la taliyaa shaqaale caafimaad si looga hortago faafifitaan/gudbid cudurka.

Xiriirka ka dhexeeya HIV/AIDS iyo Nafaqada.

- Waxaa jira xiriir dhow oo ay leeyihiin Nafaqo-darrada iyo HIV ama caabuqyada kale, HIV waxey carqalad ku tahay nafaqada,nafaqo xumada waxay sii daciifisaa hab-dhiska difaaca.kordhinta u nuglaanta caabuqyada ka faa'iideystayaasha ah/fursad gaadka ah.
- Caabuqa HIV wuxuu burburiyaa hab dhiska difaaca jirka taasoo horseed u ah caabuqyo fursad doonka ahaa oo is daba joog ah nabaaad guur iyo dhimasho ukeeno.Caabuqyada fursad doonka waxay u tanaasulaan xaalada nafaqo taasoo ay keentay nafaqo darro/yaraan/hooseeyso.
- Xariirka kadhaxeeyo nafaqo-darrada iyo HIV waa kan hoose



- HIV wuxuu sababi karaa iney nafaqo daradu sii xumaato isagoo ku samaynaya qofka hamuun la'aan iyo inuu yareeyo cuntadi uu qaadanaayay qofka,isla markaana jirka Waxaa ku kordha baahi tamared si uu ula dagaalo caabuqyada.
- HIV wuxuu yareyn karaa nuxurka tamarta iyo nafaqada kale, nafaqadarridu waxay sii daciifisaa difaaca waxayna kordhisaa halista caabuqa weyna sii xumeysaa saameynta cudurka.

Cuntada loo qoro dadka qaba HIV/Qaaxo

- Bukaanada soosocda waxay xaq u leeyihiin in laga diwaan galiyo/loo qoro cuntada .
  - ✓ Bukaanka qabo cudurka Qaaxada una wehliso nafaqodaro waa inuu daawada ku qaato daryeelaha hortiisa taas oo soco nayso mudo gaaban .
- Dhammaan bukaanada qaba HIV ee ay nafaqo darradu heyso (ku wa daawada qaato iyo kuwa aan daawo qaadanin sidoo kale hooyada uurka leh/nuujisada)
- Shuruuda galitaanka/kusoo biiritaanka daaweynta nafaqada waa sida soo socota:

Bukaan qaba Qaaxo	Dhammaan Bukkaanada qaba Qaaxada ee cabir jireedkoodu ka yar yahay 18.5
	Dhammaan Uureyda ku jirta (saddex billood laha 2aad ee uurka) iyo Haweenka Nuujinaya(ilmo <6 bilood) oo cabirka wareegga cududeeda sarena ka yar yahay <23cm inta lagu guda jiro xiliga qaadashada daawada.
Bukaaanka qaba HIV	Dhammaan hawenka aan uur lahaayn iyo kuwa aan nuujinayn ee qaan gaarka ah lana nool cudurka HIVga cabir jireedkooduna ka yar yahay<18.5
	Dhammaan uurreyda ku jirta (saddex billodlaha 2aad ee uurka) iyo Haweenka Nuujinaya(ilmo <6 bilood) oo la nool cudurka HIVga ee cabirka wareegga cududda sare ka yar yahay <23cm.

CUTUBKA 4aad: KA HORTAGA Cudurada Ku dhaca Caruurta

Mawduuca 1aad: Duumada (Maleeriyada)

Ujeedooyinka Casharka

Dhamaadka cashirka Ka soo qaygalayaashu waxa ay awoodi doonaan:

- In ay qeexaan Calaamadaha iyo astaamaha Kala duwan ee cudarka duumada.
- qeexi karaan kala duwanaanshaha calamada Duumada
- Sharaxi karaan sida looga hortegi karo cudurka duumada heer bulsho

Habraaca Tababarka

- Dib u eegis ku samee ujeedooyinka Casharada
- Iyadoo loo marayo wadahadal loo dhan yahay, weydii kasoo qaybgalayaasha in ay Qoraan (liis gareeyaan) Calaamadaha iyo astaamaha cudurka duumada.
- Ku qor Calaamadaha iyo Astaamaha la isla gartay ee Duumada Warqada Jaantus-ka.
- Ugu kab (buuxi) wixii aqoon dheeri ah ee laga tegay.
- Ka Codso in labo ka mid ah ka qayb galayaashu ay dadka kale tusaan qaabka loo Isticmaalo Maro-kaneecada. Mid kamid ah labada ka qaybgale waxa uu ku jiifsanayaa Derin/sijaayad lagu daboolay Maro-kaneeco/shandarwad, Halka midka kalena uu ku jiifsanayo Derin/sijaayad aanan lagu daboolin maro-kaneecada/shandarwadda

Ka Qayb-galayaasha kale weydii

- Kee baa suurtagal ah in ay Qaniinaan Cayayaanka Xamaarta/gurguurta, kaneecadu iyo cayayaanada kaleba?
- In ay magacaabaan hababka looga hortagi karo duumada
- Falanqee Soona koob kal fadhiga (casharka)

Mudada tababarka: 30 daqiiqo

Agabka tababarka: Warqadaha Jaantuska (Flip charts), Qalimaanta Sabuuradaha (Markers), Sharootada (Masking tape), Buug yaraha fariimaha muhiimka ah laga tixraaco (Key message booklet), Bandhigidda Maro kaneecada iyo qaababka kale ee looga hortago ee deegaanka laga helo iyo Sali/darin /sijaayad.

Qoralka Tababaraha

Duumadu waxa ay ku faaftaa amaba gudbiya qaniinyadda kaneecada nooca dhaddiga ah.

Calaamadaha iyo Astaamaha guud ee cudurka duumada

- Madax Xanuun
- Dhabar xanuun
- Dhidid
- Matag
- Qandho
- Lalabo
- Qandho Gariir leh /jarees
- Xubnaha Kala-goysyada oo xanuuna
- Jirka oo tamar dareeya

Hadii aad ku aragto caalamdahaan/astaamahaan kor kuxusan u gudbi/dir Ilmaha xarunta caafimaadka si loo daweeyo.

Hababka Duumada Looga Hortago

- Nadiifinta meelaha Qashinka ama cawska leh ee ku wareegsan meelaha lagu noolyahay sida guryaha.
- Uruurinta iyo in Qashinka lagu gubo Godad u gaar ah.
- Dabool Godadka ama meelaha daloolo ee suura-gelin Kara in Kaneecadu ku Taranto.
- Guriga lagu nool-yahay waa inuu leeyahay iftiin ku filan
- Isticmaalka Maro Kaneeco Daweysan.
- In Qofku Dawada si deg deg ah u raadsado marka uun isku arko calaamadaha ama astaamaha cudurka duumada.
- Adeegsiga Dawada Kaneecada
- Xirashada Dharka gacmo dheerka ah iyo in la daboolo jirka intiisa badan si looga hortago Qaniinyada Kaneecada Gaar ahaan xiliyada fiidki iyo Aroortiba.

Haddii Qofka looga shakiyo Xanuunka Duumada waa in si deg deg ah loogu gudbiyo xarun caafimaad.

Mawduuca 2aad Tallalka

Ujeedooyinka casharka.

Dhamaadka casharka kasoo qayb-galayaashu waa in ay awoodi karaan:

- In ay sheegaan faa'iidoyinka Talallaka
- Inay Magacaabi karaan Cudurada Laiska talaali Karo

Habraaca Tallalka

- Weydii kaqayb-galayaasha waxa ay ka fahamsan yihiin erayga Talaal?
- U Kulmi kaqayb galayaasha hab wareeg ah.
- adigoo adeegsanaayo habraaca tusaale nololeed, Ku sawir xariiq toosan warqada jaantuska (flip chart) kuna matalaayo cunug caafimaad qabo oo shan sano jir ah (lagabilaabo xiliga dhalashada ilaa 5 sano)
- Inaad ku hogaamiso kaqayb-galayaasha in ay aqoonsadaan dhacdooyinka ama waaya aragnimada muhiimka ah ee ka dhici Kara nolosha ilmaha - laga bilaabo waqtiga dhalashada. Muuji, Tallaalka Cudurka dabeysha ee afka laga qaato ee eber (OPV 0) iyo tallaalka qaaxada (BCG).
- Adigoo umaraayo Su'aal weydiinta, u oggolow kaqeyb-galayaasha inay soo bandhigaan waxqabadyo kala duwan oo ay carruurtu maraan.
- Ka Faaloo oo sax wixii macluumaad qalad ah.
- Hubso in dhammaan tallaallada la bixiyay.
- Kadooda faa'iidooyinka tallaalka
- Falanqee Soona koob casharka

Mudada tababarka: 1 saac iyo 15 daqiiqo

Agabka rababarka:

Warqadaha Jaantuska, qalimaanta waawayn, sharooto iyo buuga fariimaha muhiimka ah

Qoraalka Tababaraa (Isu-duwaha)

Keebaa La talaali Karaa cuduradaan

- Qaaxo
- Xiiqdheer
- Kojiso
- Gowracato
- Cagaarsho noocaga B (biiga)
- Jadeecada
- Dabaysha

Faa'iidooyinka Tallalka

- Tallaalku waxa uu naga ilaaliyaa anaga iyo Qoyskeenaba cudurada halista ah ee faafa.

Marba haddii nala tallaalo, Jirkeenu waxa uu awood u lahaanayaa in uu la dagaalamo dhamaan cudurada la talaali karo hadiiba ay dhacdo in aan la kulano amaba nagu dhacaan cuduradaasi.

- Talaalku waxa uu ka hortagaa dhimashada caruurta. Tusaale Ahaan waqtiyadii hore caruur badan ayaa u dhiman jirtay cudurka xiiqdheerta balse tani hadda ma'ahan xaalad sii jirto marba haddii talaalka la qaato.
- Talaalku Waxa uu Caawiyaa ciribtiraa cudurada qaarkood: Ururka caafimaaadka aduunka (WHO) ayaa ku dhawaaqay in furuqa laga ciribtiray aduunka sanadkii 1980

Jawalka Tallaalka

Da'da Ilmaha lagu Tallaalayo	**Nooca Talaal ee la siinayo**
Xilliga dhalmada	▪ Tallaalka Qaaxada (BCG) waxaa la siiyaa ilmaha si looga hortago cudurka Qaaxada ▪ Qiyaasta ugu horeyso ee (OPV-0)ee tallaalka dabeysha oo laga qaato afka aya lasiiyaa caruurta si looga hortago cudurka dabeysha
Markuu Ilmaha lix usbuuc gaaro	▪ Tallaalka Bentaha (Shanle): Qiyaasta ugu horeysa tallaalka Bentaha waxa uu isugu jiraa Shan nooc oo tallaal ah kaasoo loogu talagalay in qofka looga badbaadiyo eShan cudur. Tallaalka shanlaha ah waxuu dadka ka difaacaa; Hargabka Qaarjeex nooca B-ga, Xiiqdheer, Kojiso/Teetanada, cagaarshow nooca B-ga, iyo Gawracato. ▪ Tallaalka Dabeysha afka laga qaadanayo ee qiyaasta 2aad ah waxaa loo siinayaa inuu ka hortago cudurka dabeysha
Markuu ilmuhu gaaro Toban Usbuuc	▪ Tallaka Bentaha (shanlaha 2aad) : Qaadashada labaad ee talaalka shanlaha ah ▪ Tallaalka Dabeysha 2aad: Qaadashada Qiyaashta 3aad ee tallaalka dabeysha ee afka laga qaato
Markuu ilmuhu gaaro Toban iyo Afar Usbuuc	▪ Qaadashada 3aad ee tallaalka shanlaha ah ▪ Qaadashada Tallaalka Dabeysha ee sadexaad ▪ Tallaalka aanan Nooleyn (IPV) ee Dabeysha waxaa loo qaataa irbad ahaan.
Markuu ilmuhu jiro Lix bilood	Waxaa lasiiyaa fitamiinka noocaa A-ga iyo Tallaalka ee loo qaato Qandhada Jaalaha (yellow fever)
Markuu ilmuhu Sagaal bilood gaaro	Waxaa la siiyaa qiyaasta koowaad ee Measles Mumps and Rubella (MMR): si looga hortago Jadeecada, qaamu qashiirka iyo cudurka layiraa (Rubella)

Markuu ilmuhu Toban iyo shan bilood gaaro	Measles Mumps and Rubella (MMR): Qiyaasta labaad waxaa loo siinaya si looga hortago cudurada Jadeecada, Qaamoow qashiirka iyo jeermiska Rubella

Mowduuca 3aad: Dabeysha

Ujeedooyinka Casharka

Dhamaadka casharkaan dhamaan kasoo qayb-galayaashu waa in ay awood u leeyihiin:

- In ay sharixi karaan sida cudurka dabeyshu ku faafo.
- In ay sheegi karaan calaamadaha iyo astaamaha lagu garto cudurka dabeysha
- In ay sheegi karaan sida looga hortago cudurka dabeysha

Habraaca Tababarka

- Weydii maxaa keena cudurka Dabeysha iyo sida uu u faafo
- Ka codso in afar ilaa Shan qofood oo iskooda u aqabala inay banaanka uga baxaan qolka adigoo ogeysiinaya in daqiiqado ka dib ay qolka dib ugusoo laaban doonaan.
- Ku wargeli in kasoo qayb-galayaasha kale ay gacmaha isu qabsadaan si xoogan oo aanay kala fuqin ama is dayaan, Kooxdu waa inay tustaa oo so bandhigtaa habka loo ilaalin karo in aanay kala go'in silsilada xiriirsan sida ugu macquulsan
- Kooxdii banaanka jirtey usheeg in ay qolka dib ugu soo laabtaan oo ay jebiyaan ama kala furan silsilada,

Meelaha ay ka jabiyaan waxa ay cadeynaysaa/muujineysaa halka ay tabar darida ka jirto taasina waxay lamid tahay ilmaha aan latalaalin Qaabka uu cudurka ugu iman karo

- Usheeg kasoo qayb-galayaal kale in ay banaanka uga baxaan qolka, kadibna ay ku soo noqdaan iyagoo isku dayaya inay jabiyaan silsiladii kasameysneyd kooxdii kale gacmahooda
- Layligaa kadib, Tababaraha ha sharaxo in Cudurka Dabeyshu haleelo Jirka uu difaaciisu hoseeyo, taas oo muujineysa muhiimada ay leedahay in dabaysha laga hortago.
- Adoo umaraayo weydiimo iyo warcelin kadooda hababka laisugu gudbiyo loogana hortago cudurka Dabeysha
- Falanqee soona kooba casharka

Mudada tababarka: 30 Daqiiqo

Agabka Tababarka:- Buug yaraha fariimaha muhiimka ah, warqadaha waaweyn ee wax lagu qoro {flip chart paper}, Qalinka Qada/sabuurada ee wax lagu qoro iyo sharootada

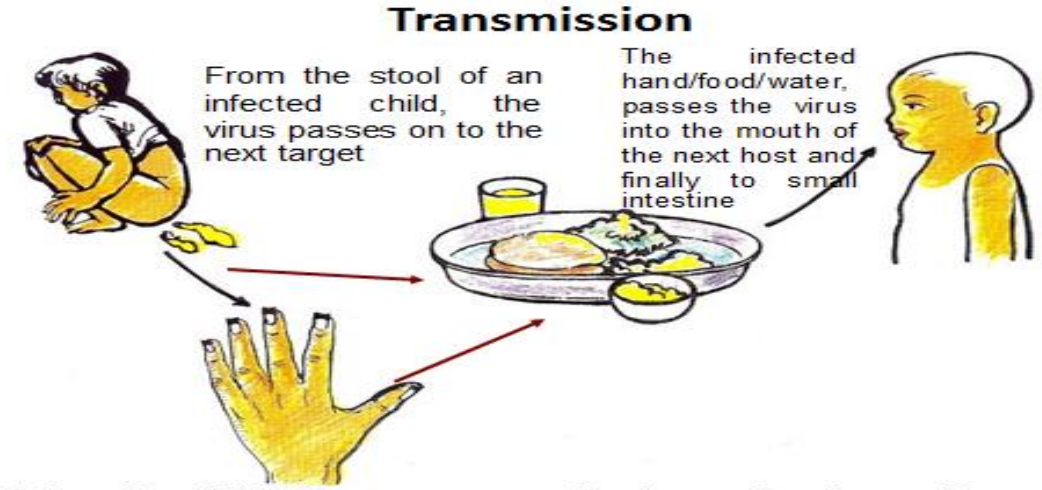
Casharka tababaraha

Waa maxay Dabeyl?

Dabeyshu waa cadur keena naafo-nimo aan la daweyn Karin taasi oo ku dhacda caruurta difaaca jirkoodu hooseyo islamarkaana aanan la tallaalin, marar dhif ah baa waxa uu cudurku ku dhici karaa dadka Waaweyn waa haddii uu difaaca jirkoodu yaryhay

Qaabka uu ku gudbo cudurka Dabeysha

Cudurka Dabeysha waxaa uu ku fidin/faafin/gudbin kara Saxaro Jeermis side ah oo gaara Gacmaha, Biyaha la cabo ama Cunada kadiba usii Talaaba Jirka gudihiisa kana gudba marinka afka isla markaana ka dhigta gabbaad Xiidmaha yar yar halkaa oo uu kusii tarmo jeermis sidaha.



Infected hands/food/water passes polio virus under favuorable conditions to the next host.

Calaamadaha lagu garto Cudurka Dabeysha

- Daal
- Qandho iyo madax xanuun kedis ah
- Matag
- Murqo Xanuun
- Qoorta oo toganta/leexan weydo
- Awooda Adimaha oo nusqaanta amaba tagta (Paralysis)

Habka looga hortago dabaysha

- Tallaalka Dabeyshu waa mid afka laga qaato iyo mid Irbad ahaan muruqa looga qaato (inactivated Polio vaccine) waana labada qaab ee ugu wanaagsan ee Cudurka Dabeysha looga hortago. Dhamaan ilmaha ka yar Shanta sano waa inay helaan Tallaalka Dabeysha xilliga Ololaha Tallaalka Dabeyshu Socdo.
- In caruurta jirran lasiiyo tallaalka Dabeysha kuma sii jiranayaan ama dhibaato dheeri ah kala kulmi maayaan.

- Naasnuujinta Barax-tiran waxa ay ka hortagtaa Cudurka Dabeysha iyadoo xoojineysa difaaca Ilmaha yar, waxa sidoo kale aad u yar dhamaan Fursadaha keeni Kara in Ilmaha yar ku dhaco Faayruuska amaba saxaro taabto maadaama Ilmaha yar Naaska kaliya nuugo.
- Joogteynta Nadaafadda wanaagsani waxa ay kaalin ka qaadan kartaa in ay hakiso dhamaan wadooyinka uu ku faafo caabuqa.

Sifooyinta lagu yareyn karo Faafidda cudurka waxaana ka mid ah;

- ✓ Gacmaha oo saabuun iyo biyo lagu dhaqdo kadib markasta oo caruurta saxarada laga dhaqo.

- ✓ In lagu dhaqo gacmaha saabuun iyo biyo soconaya, kadib marka musqusha ama suuliga lagasoo baxo.
- ✓ Gacmaha oo saabuun iyo biyo soconaya lagu dhaqo inta aanan cuntada la cunin ama la diyaarinayo amaba aan lataaban weelasha cuntada
- ✓ Biyaha oo laiska sifeeyo amaba la daweeyo inta aanan la cabin ka hor
- ✓ Astur oo musqusha ku shub amaba ku duug/aas god saxarada caruurta

Mawduuca 4aad: Jadeecada

Ujeedooyinka Casharka

Dhamaadka casharkaan kasoo qayb-galayaashu waa in ay awoodi karaan:

- Inay fahmaan sida cudurka Jadeecadu u faafo
- In ay qeexaan ama sharaxaan calaamadaha iyo astaamaha Jadeecada
- In ay qeexaan ama sharaxaan hababka looga hortagi karo cudurka Jadeecada

Habraaca tababarka

- Ku billow adigoo weydiinaya ka qayb-galayaasha in uu jiro qof horey ugu arkay Bulshada dhexdeeda Qof qaba cudurka Jadeecada.
- Ku furfuro casharka sheeko, adigoo uga sheekeynaya sheeko ka hadlaysa ilmo Jadeeco ku dhacday oo uu kusii xumaaday cudurka jadeecada, iyo waxyaabaha laga rabo inuu u sameeyo qofka xanaaneeynaya cunuga la il-daran xanuunka.

Baadhitaan kiis/dabagal ilmo qaba jadeecada:

Xalimo waxa ay haysataa Cali oo 5 sano jir ah waxa uuna la kulmayay qandho ilaa mudo 3 habeen ah. Cali Waxa uu lahaa xanuun xagga Cunaha iyo Indhaha oo uu Qofacna u weheliyay, Xalimo waxay ogaatay Nabro kasoo yaacay Cali foolkiisa hore, kunaa sii faafay jirka intiisa kale.

- Weydii Su'aalahan oo tix-raac u ah baaritaanka kiiska Cali:
- Waa maxay xanuunka uu Cali la il-daran yahay?
- Waa maxay calaamadaha Jadeecada?
- Waa maxay adeegyada caafimaad ee laga helo xarunta caafimaadka ee looga hortagi karo Jadeecada?
- Maxay Xaliimo sameyn karaysaa iminka?
- Falanqeeya soona kooba casharka

Mudada tababarka: 45 Daqiiqo

Agabka tababarka: Qalinka sabuurada, sharooto, Buug yaraha Fariimaha muhiimka ah sida, iyo warqadaha waa wayn (flip charts).

Diyaar-garowga hore: Warqadaha waawayn (flip charts) Ku diyaari Sheeko Daraasaad Canug qabo xanuunka Jadeecada.

Casharka Tababaraha (isku-duwaha)

Waa maxay Jadeeco?

- Jadeecadu waa cudur faayruus ah, oo astaamaha lagu garto ay kamid Yihiin Finan guduudan/cas, Qandho, iyo Sanka oo biyo ka soconaya.
- Waa cudur faafa, taasi micnaheeda waxaa weeyaan waxaa had iyo jeer laga dhex helaa bulshada dhexdeeda, Dad badankiina wuxuu lasoo baxaa iska cabin la xiriirta faafida cudurka.
- Marba haddii uu Qofku haleelo cudurka Jadeecada kadib, wuxuu yeelanayaa difaac jireed inta noloshiisa ka dhiman.
- Inta ay nool Yihiin, Lagama yaabo in mar Labaad ay dib u qaadaan cudurka Jadeecada.

Qaababka uu ku gudbo cudurka Jadeecada

Jadeecadu waxa ay ku gudubtaa

- Jadeecadu waa cudur laisku qaadsiiyo Hawada
- Jadeecadu waxa ay ku dugubtaa marka uu qofka qaba cudurka Hadlo, Neefsado, Qofaco, amaba Hindhiso ee walxihi kasoo baxay ee cudurka siday uu hawada kusii daayo kadiba Qof kale baa sida ku qaadi kara.
- Taabashada Jirka Qofka qaba cudurka, adigoo Gacan qaadaya/Gacanta ka salaamaya, iyo taabashada dhamaan waxyaabaha kale sida Candhuufa ama duufka dhulka yaala.
- Ka ag-dhowaanshaha meel uu ku Qofacayo amaba ku hindhisayo qofka qaba cudurka Jadeecada.
- In aad Taabato meel qof qabay cudurka Jadeecada uu isaga tiray duufkiisa kadina Farihi aad ku taabatay qoyaanki aad geliso Afka ama gacanti aad Sanka iyo Indhaha ku xoqato.
- Fayruus sidaha waxa uu kusii dul noolaan karaa Shay mudo ilaa Labo saacadood ah.

Calaamadaha iyo Astaamaha jadeecada

Calaamadaha ugu horeeya:

- Qandho
- Daal badan (tacaabo)
- Qofac
- Nabro Dhuunta ama cunaha kasoo baxa
- Sanka oo dareera/biyo ka qulqulaan
- Nabro indhaha kasoo baxa
- In Qofka Iftiinka dhibsado
- Calaamaduhu waxa ay sii darsadaan wixii dambeeya Sadex ilaa Shan maalmood marka uu cudurka ku hayo, kadibna waxaa bilaabma nabro yaryar/finan kaga baxa madaxa, maalin iyo labo kadibna hoos ugusii fida Jirka intiisa kale.
- Nabraha waxa ay ku dhamaadaan muddo 4 ilaa 7 cisho gudahooda.
- Xanuunka uu sababo cudurka Jadeecadu muddo 10 cisho gudohood ayuu kusoo idlaadaa/dhamaadaa,
- Qofaca waxuu ka mid yahay calaamada ugu dambeeya ee ku hara amaba la waayo.

- Jadeecadu badanaaba waa cudur halis ah oo si fudud caabuqiisu ugu gudbo qaybta dhexe ee dhegta. Xanuunada Maskaxda baa sidoo kale macquul ah inuu horseedo taasoo ugu dambeynti horseedi karta in Qofku u geeriyoodo amaba gebi ahaanbo dhimirkiisa tago.
- Ilmo kasta oo looga shakiyo cudurka Jadeecada waa in loo gudbiyo Xarumaha Caafimaadka ugu dhaw.

Daawada Cudurka Jadeecada

- Majirto daawo gaar ah oo lagu daweeyo faayruuska Jadeecada
- Daweynta calaamadaha cudurka Jadeecada waxaa ka mid ah in cabitaano badan la qaato iyo Xanuun Baabi'iye-yaal loo qaato Qandhada saa'idka ah.
- Kaniinka la yiraahdo Aasbirinka (Asprin tab) lama siin karo caruurta da'doodu ka yar tahay Labo iyo Toban sano (12 years) in uu Dhaqtar u qoro mooyee.
- Dawooyinka Qalajiye-yaal ah (Antibiotics) baa loo qaadan karaa xanuunada dheeriga ku ah Jadeecada ee uu Qofku ka cabanayo.

Sida looga hortago Jadeecada

- Cudurka Jadeecada waxaa ugu wanaagsan ee looga hortago waa Tallaalka, Sida uu tilmaamayo sharicga tallaalka ee soomalia, waa in Caruurta laga tallaalo marka ay Da'doodu gaarto sagaal bilood looguna daro mid kale oo Xoojiye ah marka ay ilmuhu gaaraan 15 bilood.
- Dhamaan dadka qaatay Labadaa qiyaasood (dose) ee tallaalka Jadeecada inta badan halis uguma jiro cudurka Jadeecada.
- Hadii c
- Haddii uu Cudurka Jadeecada dilaaco waa in Tallaalka Jadeecada la siiyo sii caruurta da'doodu ka sareyso lix bilood
- Caruurta ka yar lix bilood ee uu ku dhacay amaba haleelay Cudurka Jadeecada waa in loo gudbiyo xarumaha caafimaadka si ay u helaan caawimaad dheeri ah.
- Ka fogee qofka jadeecada qaba Meelaha Caruurta lagu xanaaneeyo, Dugsi quraanka, Iskoolada ama goobaha shaqada marba haddii ay kasoo baxaan nabraha yaryar ama finanka.

- Waa in Xooga la saaro callaamadaha soo socdo ee lagu garto Jadeecada haddii lagu arko Canuga yar in si deg deg ah loogu gudbiyo xarun caafimaadka si ay u helaan daawooyin iyo la talin dheeri ah.
  - ✓ Qandho
  - ✓ Daal
  - ✓ Qofac
  - ✓ Nabraha Cunaha / dhuunta
  - ✓ Dareer iyo biyo sanka ka soconaya
  - ✓ Nabro ka soo baxa indhaha
  - ✓ Iftiinka oo dhiba marka uu fiiriyo
  - ✓ Finan maalinka 3aad ilaa 5aad ka bilaabma madaxa, maalin ama laba cisho ka dibna waxuu kusii fidaa jirka qaybahiisa kale.

Mawduuca 5aad: Neefsasho La'aan (Xanuunada Neef mareenka)

Ujeedooyinka Casharka

Dhamaadka casharkani waa in kasoo qayd-galaayshu ay awood u yeeshaan in ay:

- Sharaxaan sida loo kala qaado cudurada neef mareenka.
- Sharaxaan calaamadaha iyo astaamaha kaladuwan ee xanuunada neef mreenka.
- Magacaabaan hababka looga hortagi karo xanuunada neef mareenka ee heer bulsho

Habraaca tababarka

- Dib u eegis ku samee ujeedooyinka casharka
- Weydii kasoo qayb-galayaashu in ay sharaxaan fahamkooda casharka la xiriira Xanuunada Neef mareenka
- Weydii ka soo qayb-galayaashu in ay taxaan calaamadaha caabuqa Neef mareenka iyo sida looga hortagi karo.
- Falanqee xiliga Ilmaha yar loo gudbin karo xarun caafimaad si loo daweeyo
- Falanqee soona koob casharka

Mudada Tababarka: 30 daqiiqo

Agabka Tababarka: Warqadaha waaweyn ee wax lagu qoro, Qalimaanta wax lagu calaamadeeyo, sharooto, Buug-yaraha fariimaha muhiimka ah leh,

Qoraalka Tababarka

Waa maxay Caabuqa Neef mareenka?

- Caabuqa Neef mareenku waa xanuun ku dhaca sanka iyo xabaka (saableeyda/feeraha) kaasoo wax yeela Cunaha/Dhuunta, Sanqarorka, Sankaka iyo Dhagaha.

Habka uu ku faafo caabuqa Neef mareenka.

Caabuqa Neef mareenka waxa uu ku gudbi karaa hindisaha, qofaca, Salaanta gacan qaadka ah, isla wadaaga agabka wax lagu cuno/maacuunta

Waa maxay calaamadaha caabuqa ku dhaca neef mareenka?

- Hindhiso, sanka oo biya ka socdo, Sanka oo caburma.
- Dhagaha oo cuncuna
- Xumad/Qandho
- Madax xanuun
- Cunaha oo cuncuna ama nabro yeesha.
- Indhaha oo ilmeeya
- Daal

- Qofac

Sidee laisaga Ilaaliyaa loogana hortagaa caabuqa ku dhaca Neef Mareenka

- In la hubiyo dhamaan caruurta in ey helaan jadwalka taxanaha ah ee talaalka oo dhameys tiran
- Naas nuujin barax tiran caruurta ka yar 6da bilood
- In la hubiyo dhamaan caruurta da'dooda u dhaxeyso 6 ilaa 59 bilood in ey fitimiinka(A) dheeri ah helaan 6 bilood kasta
- In la cuno cunto isku dheeli-tiran oo caafimaad leh kana kooban Khudrad/miro iyo Cuntada noocyadeeda kala duwaan ee leh fitimiin A sida hiliba lo'da, Digaaga, Kalluunka, Caanaha,waxyaabaha Caanaha laga sameeyo, Ukunta, Cambaha, Bocorka, Kaarotada, iyo Bataatiga macaan.
- Cun Khudaarta/Miraha uu ka buuxo fitimiin C-ga (Vitamin C) sida Liin Macaan, Caananaaska iyo iin dhanaanta si looga hortago qofaca iyo Hargabka.
- Ka fogoow dadka kale haddii aad leedahay qofac iyo hindhiso, isticmaalna safaleeti ama istiraasho marwalbo oo aad qofacdid ama hindhistid
- Gacmaha ku dhaqo saabuun marka aad qofacdo, hindhisto ama aad duufsatid
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun ka hor intaadan salaamin dadka kale, intaadan taaban cuntada, Suxuunta, Koobabka iyo galaasyada qalinka ama marada miiska la saaro.
- Nadiifi dhamaan maacuunta inta aadan isticmaalin kahor, gaar ahaan Koobabka ay isticmaaleen dadka qaba qofaca ama hargabka.
- Ka fogoow in aad u dhowaatid dadka kale 2da ilaa 4ta maalmood ee uu kugu hor leeyahay xanuunka.
- Ka ilaali gacmaha sankaaga iyo afkaaga
- Si deg deg ah ugu gudbi xarunta caafimaadka si loo daaweyo Caruurta calaamadaha neef qabatinka leh amaba qofac soconaya wax ka badan 7 cisho.

Sida loo maareeyo caabuqyada ku dhaca Neef mareenka ee heer bulsho

- Waa in Ilmaha yar loo joogteeyo naas nuujinta.
- Waa in la siiyo cuno nafaqo leh oo kala duwan.
- Waa in adiga iyo Ilmaha yar aad Meel jawi diiran leh ahaataan
- Waa in Nasashada la badiyo.
- Waa in aanan lagu cabin sigaar meel u dhaw halka ay caruurta ku sugan yihiin.
- Waa in la cabo cabitaano diiran (aanan aad u qaboobeen)

Mowduuca 6aad: shuban iyo matag

Ujeedooyinka casharka

Dhamaadka casharka, kasoo qayb-galayaashu waxa ay awood u yeelan doonaan in ay:

- Sharixi karaan sida ay shubanka iyo mataga ku gudbaan
- Sheegi karaan sida shubanka iyo mataga looga hortagi karo

Habraacayada tababarka

- Weydii kasoo qaybgalayaasha waxa ay ka fahamsan yihiin ama ka yaqaaniin erayga Shuban?
- Weydii Kasoo Qayb-galayaashu in ay qeexaan erayga ‘’Shuban biyoodka’’
- Kasoo Qayb-galayaasha u qeex erayga Shuban, adigoo ku dayaraya wixi ay ka tageen amaba saxaya wixi ay qaldeen.
- Kasoo Qayb-galayaasha u qaybi afar kooxood.
- Weydii in kasoo Qayb-galayaasha ay Isha mariyaan Buug yaraa ay qoran yihiin Fariimaha Muhiimka ah ee ku Saabsan sida laisu qaadsiiyo shuban biyoodka iyo iney carabaabaan/sheegaan sida looga hortagi karo faafidiisa.
- Weydiiso in labo kooxood oo ka mid ah ka qayb-galayaasha ay sameeyaan soojeedin guud
- Weydii in ka qayb-galaashu qeexaan **erayga “fuuq-bax”**.
- U Sharax ka qay-galayaasha in fuuq-baxa loo dhinto
- Falanqee doorka milanka ORS iyo kaninka shubanka ZINK ee ku aadan maaraynta shubanka.
- Kasoo Qayb-galayaasha hortooda halagu soo bandhigo sida loo diyaariyo loona isticmaalo milanka ORS iyo kaniinka ZINK
- Falanqee soona kooba casharka

Mudada tababarka: 1 saac
Agabka tababarka: Shorooto, Warqadaha Waaweyn oo Tababarka, Qalimada Calaamada ee waaweyn, Biyo nadiif ah, Afar galas oo macdan ah, Joog/jeeg biyo qaado ah, Xirmooyin ORS ah, Kiniinka shubanka ee zinc, Qaadooyin/Malqacado, Buuga yaraha fariimaha muhiimka ah, Cusbo iyo Sonkor.

Qoraalka tababaraha

Qeex shuban:

- Waa cudur ku gudbo in saxaro afka kuu gasho
- Shuban biyood waxa lagu micneeyaa in 24 saac gudaheeda mudo Sadex jeer ama ka badan aad dhigto saxaro biyo ah oo aad u badan.

Wax-yaabaha sababa Shuban Biyoodka

- In Afka kuu galo Gabal saxaro ah amaba Jeermis sida kale (Bakteeriya ama Fayruus).

Hababka looga hortago shuban Biyoodka

- **Gacmaha oo lagu dhaqdo saabuun ama dambas waqtiyada muhiimka ah:** Tusaale ahaan; kadib isticmaalka musqusha, kadib marka caruurta laga dhaqo saxarada, ka hor inta aanan cuntada la Karin, ka hor intaan cuntada la diyaarin, kadib marka wax la xaaqo ama la nadiifiyo iyo ka dib marka xoolaha la taabto .
- **Isticmaalka biyo nadiif ah iyo daawayntooda:** Hababka loo nadiifiyo biyaha waxaa kamida karkarin, in la isticmaalo Jeermis dile ah sida kaninka biyo sifeeye iyo habka jeermis dila ah ee cadceeda.
- **Sida cuntada wasaqda looga ilaaliyo**: ku dhaq gacmahaaga saabuun ama dambas ka hor intaadan sameyn cuntada amaba taaan Maacuunta. Kadib markaad musqusha isticmaasho, markaad caruurta kadhaqdo saxarada, in lasika kululeeyo cuntadi hartay ilaa ay ka karkarto, in laiska dhaqo Miraha iyo khudaarta kahor intaadan cunin ama aadan ka diyaarinin Ansalaato.
- **Isticmaalka musqusha iyo asturida saxarada** tusaale ahaan Caruurtu waa inay ku saxarooto tuuji waana in lagu rido saxada musqusha amaba la aaso.
- Caruurta lix bilood ka yar oo la siiyo Naasnuujin barax-tiran (naas oo kaliya la nuujiyo).
- In cuntooyin kalduwan la siiyo caruurta xiliga cuntada cunidda la barayo.
- In caruurta yar la siiyo fitamiin A 6dii biloodba mar.

Calaamadaha qofka aad u fuuqbaxay

- Haraadka/oonka waa calamada ugu horeeya ee fuuqbaxa lagu ogaado.
- Kaadidi oo yaraata amaba laga waayo gebi ahaan, iyo kaadida oo saa'id Jaale u noqoto
- Miisaanka oo deg deg hoos ugu dhaco.
- Afka oo qalala
- Indhaha oo Ilinti ka qalasho, godna gala.
- Nushnushleyda oo god noqota

- Maqaarka oo jiidma dhaqsana aan dib ugu noqon
- Jirka oo aad u qabow u noqda.

Maareeynta cudurka shuban Biyoodka ee heer bulshado

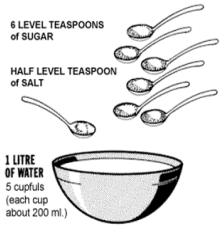
- Sare uqaadida raadinta daryeelka iyo sii gudbinta.
- Maaraynta kiisaska heer bulsho iyadoo la isticmaalaayo milanka ORS iyo kaninka shubanka
- Sii wadida quudinta iyo naasnuujinta canuga

Qodobada muhiimka u ah habka diyaarinta milanka ORS

- Fuuq celinta ama ORSta waa kaliya lagu diyaariyo biyo nadiif ah oo lakarkariyey Lana qaboojiyey
- Ha ku darin milanka ORS, caano, Maraq, Cabitaanka casiir biyo cabitaanada kale
- Ha ku darin sonkor milanka ORS
- ORS ta marka la qaso waxaa la isticmaali karaa kaliya mudo labaatan iyo afar saac gudaheeda ah, Xiligaa waxii kadambeeya waa laiska daadiyo tii hore oo mid kale la diyaariyo.
- Marka Ilmaha yar la siinayo milanka ORS waa in Naasnuujintana loo sii wado.

Side loo diyaariyo milanka ORS-ta
1. Soo Qaado Xirmo ORS ah. ORSta sida caadiga ah waxaa laga heli kartaa shaqaalaha caafimaadka bulshada(CHW), Xarumaha caafimaadka iyo farmashiyeyaasha 2. Ku dhaq gacmahaaga biyo iyo saabuun 3. Ku rid ORSta weel nadiif ah 4. Ku dar hal liitar oo biyo nadiif ah (biyo aad daweysay ama aad karkarisay),waxaad ku cabiri kartaa biyaha dhalo hal litir qaad ah ama Galaaska Qalinka afartiisa oo biyo ah kaasoo badanaaba laga helo Somalia 5. Ku dhiiri geli qofka xanuunsani inuu si markasta kabado milanka fuuqcelinta (ORS). Sii ORS-ta markasta oo uu shubmo hana loo sii wad naasnuujinta Ilmaha yar. 6. Kajooji Ilmaha yar ORS-ta marba haddii uu Fuuqbaxu joogsado. 7. Sikastaba ha ahaatee si joogto ah haloo siiyo kiniinka (zinc) ilaa uu shubanka ka joogsado **Ogow:** In Fuuqbaxa Caruurta shubmaya uu Dilo, Doorka ORS-tu waa inuu kahor tagto fuuqbaxa. **Marka** Cab! Cab! Cab!

Sida guriga loogu Diyaariyo ORS-ta



Diyaarinta Hal litir oo ORS adigoo gurigaaga joogo oo Isticmaalayo Cusbo, Sonkor iyo Biyo.

Maadooyinka ay ka kooban tahay

- Lix qaado/malqacad oo sonkor ah
- Qaado haafkeed oo cusbo ah
- Hal liitar oo biyo nadiif ah ama kuwa la karkariyay kadibna laqaboojiyay
- adoo kucabiraayo 5 koob oo midkaste lagu qaiyaaso 200ML

Habka loo diyaariyo

- Walaaq ilaa sonkorta iyo cusbada ay isku milmayaan/qasmaan

Faa'iidooyinka kiniinka Shuban Daweeyaha (Zinc)

- Isticmaal kaniiniga Shuban Daweeyaha (Zinc) marka uu shubanka soo lalaabto 10-14 cisho, Kiniinka waxa uu yareynayaa waqtiga iyo qatarta shubanka soo lalaabto.
- Qaadashada Kiniiniga shuban daweeyaha (Zinc) ah waxa la siin karaa caruurta ka yar Shanta sano kaliya xiliyada shuban biyoodka jiro iyadaoo loo marayo/ lagu qaadanayo isbitaalada, xarunta caafimaadka (MCH) iyo xarumaha kale ee lagu bixiyo adeega caafimaadka bulshada.
- Si joogto ah haloo siiyo ilmaha yar kaniiniga Shuban daweeyaha (Zinc) ilaa uu dhameysto qiyaasti loo qoray.
- Isticmaalka kiniiniga Shuban daweeyaha (Zinc) si uu u yareeyo waqtiga uu soconayo shubanka iyo qatartiisaba.
- Kaniiniga Shuban Daweeyaha (zinc) waxa uu ka ilaalinayaa in uu dib ugu soo laabto ilaa muddo 3 bilooda

Qiyaasta laga qaadan karo kiniiniga Shuban Daweyaha (Zinc)

- Caruurta da'doodu ka yartahay 6-da bilood waxay qaadanayaan Jab kaniininiga (zinc) oo u dhiganta (10mg) waxayna u soconeysaa muddo 10-14 cisho ah.
- Caruurta da'doodu ka weyn tahay 6-da bilood hal kaniini oo (zinc) ah oo 20mg ah ayey qaadanayaan wuxuu u soconayaa muddo 10-14 cisho ah.

Mowduuca 7aad: Caruurta u baahan in loo gudbiyo Xarumaha Caafimaadka

Ujeedooyinka Casharka

Dhamaadka casharka kasoo qayb-galayaashu waa in ay awoodi karaan in ay:

- Sharaxaan guud ahaan calaamadaha/astaamaha qatarta ku ah caruuta
- Sheegi karaan Talaabooyinka la qaadayo marka ilmaha lagu arko astaamaha qatarta ee la magac dhabay.

Habraaca tababarka

- Weydii kasoo qayb-galayaasha in ay iyagoo kawada qayb-qaadanayo in ay cabbiraan fahamkooda ku aadan waxa lagala jeedo 'astaamaha khatarta ah'
- Dib u eegid ku samee qodobada muhiimka ah ee ku qoran buug yaraha kadibna falanqee kala duwanaanshaha astaamaha qatarta ah ee wax yeeleeya caruurta
- Waa in xooga la saaro astaamaha qatarta ee u baahan in si degdeg ah loogu gudbiyo xarumaha caafimaadka
- Falanqee oo soo koob casharka

Mudada tababrka: 30 daqiiqo

Agabka Tababarka: Warqadaha waaweyn ee jaantuska, Qalinka Sabuurada, Buug yaraha fariimha Muhiimka ah, warqado ay ku qoran yihiin calaamadaha qatarta

Qoraalka Tababaraha

Astaamaha Qatarta ah

Astaamaha qatarta ah waa calaamado ay isticmaalaan dadka taqasuska u leh maareynta kiisaska bulshada dhexdeeda si ugusoo xushaan Caruurta u baahan in si deg deg ah loo gudbiya xarumaha caafimaadka si loo daweeyo

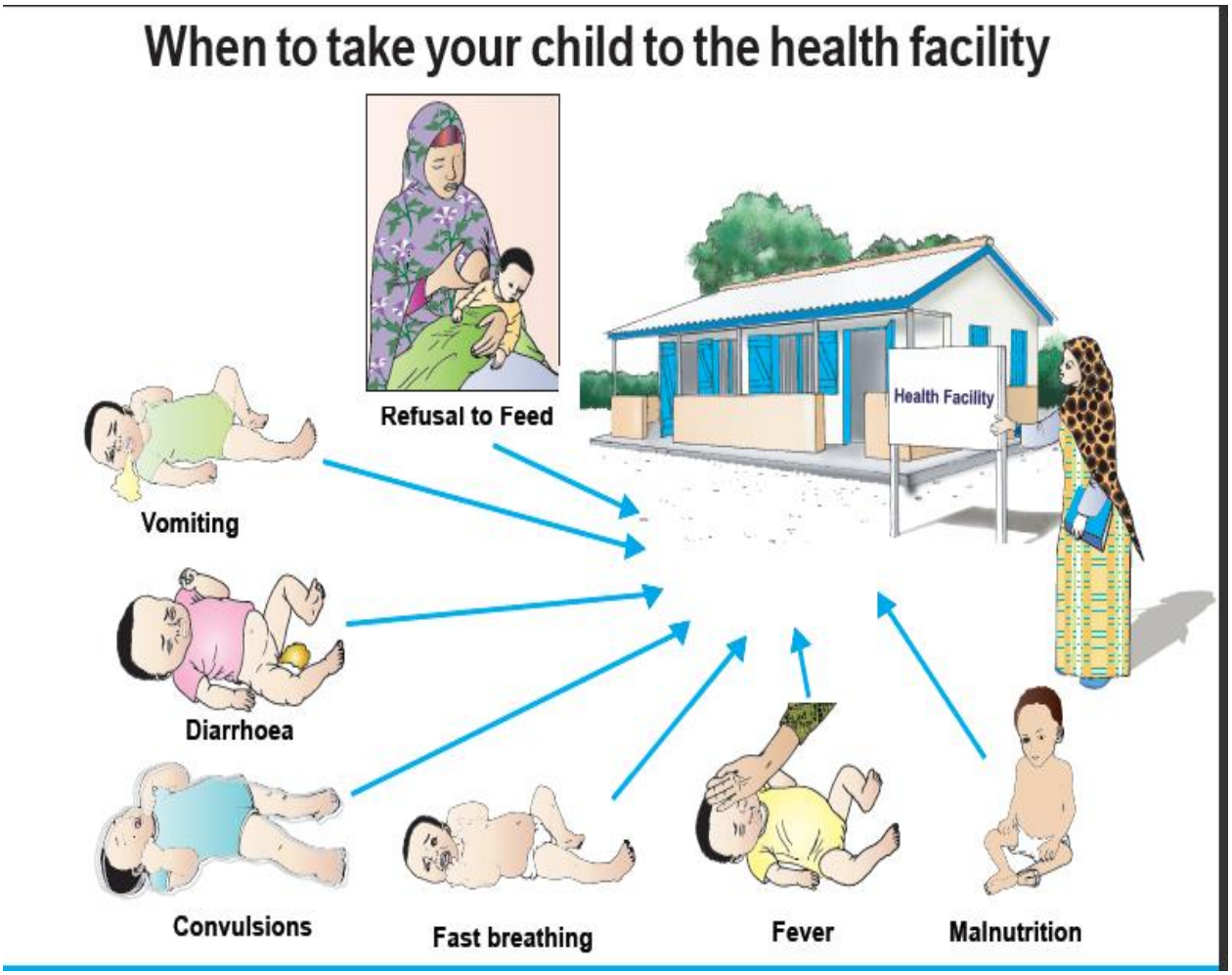
Calaamadaha halista waa calaamadaha ay adeegsadaan dhakhaatiirta maaraynta kiisaska bulshada si loo garto carruurta u baahan in si dhaqso leh loogu diro xarunta caafimaadka si loo daweeyo..

Astaamaha guud ee Qatarta ku ah Caruurta

Marba haddii Astaamahaan soo socdo lagu arko amaba yeesho ilmaha yarn waa in si deg deg ah loogu gudbiyo Cisbitaal si ay u helaan dhaqtar taqasus uleh oo si deg deg ah u daweeya.

- Shuban biyood soconayay muddo 14 cisho amaba kabadan

- Saxaro dhiig wadata
- Qandho Ilmaha yar heysay mudo kabadan 7 cisho
- Qofac socday 14 cisho iyo ka badan
- In Jarees lagu arko Ilmaha yar ee buka/jiran
- In Ilmaha yari awoodi waayo inuu wax cabo amaba naaska nuugo
- In Ilmuhu matago/hunqaaco waxkasta oo lasiiyo
- In Ilmuhu seexdo hurdo ka badan middi caadiga ahayd amaba la toosin waayo
- In Ilmaha cabirka MUAC-giisu noqdo guduud/casaan
- In Ilmuhu ka bararo labada luggood
- In Ilmuhu xudunta ka xanuunsan yahay ay leedahay Malax muujineysa in uu caabuq



jiro.

Mowduuca 8aad: Xiriirka ka dhexeeya Nafaqada iyo jirrada

Ujeedooyinka casharka

Dhammaadka casharka kasoo qayb-galayaashu waxa ay awood karaan in ay:

- Sharixi karaan Xiriirka ka dhexeeya Nafaqada iyo Jirrada
- Sharixi karaan hababka caruurta loo quudiyo marka ay xanuunsan yihiin iyo marka ay bogsanayaan.

Habraaca tababrka

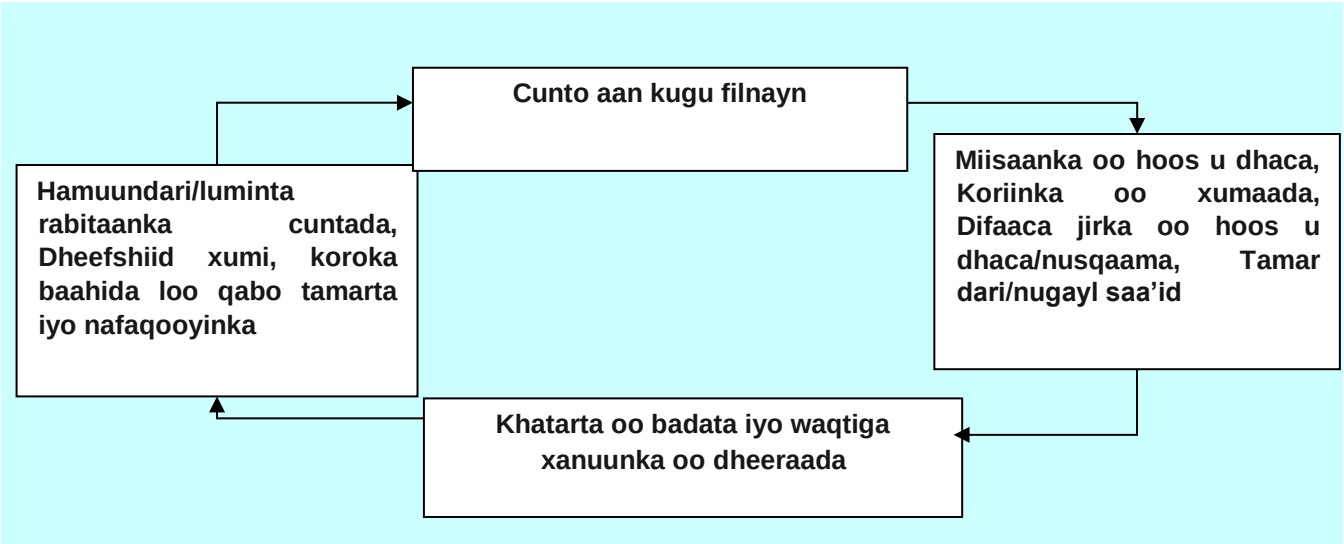
- Dib u eegid kusameeya ujeedooyinka casharka.
- Bilowga hore weydii kasoo qeyb-galayaasha, In uu jiro qof wax ka og cudurada iyo wareega nafaqo-darada
- Sawir ku muuji waraaqda Jaantuska oo ah cudurka iyo wareega –nafaqo-darada
- Sharax sida cudurada kala duwn ay xiriir ula leeyihiin xaalada nafaqo ee qofka iyo sida ay u kor ugu qaadi karto qatarta Nafaqo-darada
- Falanqee soona koob casharka

Mudada tababrka: 30daqiiqo

Agabka Tababarka: Warqadaha waa weyn ee Jaantuska, Qalinka Sabuurada, Shorootada iyo Warqad ay ku sawiran tahay xiriirka ka dhaxeeya Cudurka iyo Nafaqo-darada

Qoraalka Tababaraha

Wareega Silsiladda Caabuqa-Nafaqo-darada



Cudur	Saameynta Nafaqo-daradu ku leedahay cudurada	Sameynta cudurada faafa ay ku leeyihiin xalada nafaqo ee qofka
Shuban biyoodka ama shuban dhiig/axal ah	• Waqtiga oo dheeraada • Xaaladda oo sii xumaata/kasii darta • Khatarta dhimasho oo siyaada/badata	• Dheefshiid xumi • Rabitaanka cuntada oo luma/hamuundari xagga quudashada ah
Cudurada daran ee Neefmareenada	• Xaaladda oo sii xumaata • Khatarta dhimasho oo badata	• Rabitaanka cuntada oo luma/ hamuundaro • Kororka heerka dheefshiid kimikaadka ka dhasho burburka murqaha.
Jadeeco	• Waqtiga oo dheeraada • Xaaladda oo sii xumaata Gaarahaan markuu Fitamiin A-gu yaraado • Rabitaanka cuntada oo luma/ hamuundari • Khatarta dhimasho oo badata	• Rabitaanka cuntada oo luma/ hamuundari • Wuxu hoos u dhac ku yimaadaa dheecanada laga helo Fitamin-A-ga • Xakameynta waqtiga dheer ee difaaaca jirka taasoo sababta cudurada deg deg Neef-mareenka iyo Shuban biyoodka. • Kororka heerka dheefshiid kimikaadka ka dhasho burburka murqaha. • In uu Lumo/yaraado Boritiinka Mindhicirka
Duumo	• Waxaa jiro cadeymo qaar oo sheegaya in ay badaneyso halista haddii ay yaradaan fitamiin A iyo Maadada (Zinc)	• Rabitaanka cuntada oo luma/hamuundari • Kororka heerka dheefshiid kimikaadka ka dhasho burburka murqaha. • Burburka dhiigga cas waxa ay keentaa dhiig yari • Koritaanka uur jiifka oo hoos u dhac ku yimaado waxa ay keentaa inuu dhasho ilmo Miisankiisu yaryahay

Xiriirka ka dhexeeya quudinta iyo jirada

- Ilmaha la jiran (shuban biyoodka, Cudurada Neef mareenka, Jadeecada iyo Qandhada) inta badan ma jeclaysto inuu wax cuno.
- Balse waxa ay ubaahan yihiin awood dheeri ah ay kula dagaalamaan xanuunada
- Awoodu waxa ay ku timaadaa in cunnada ay cunaan
- Haddaanu ilmuhu wax cunin amaba Naaska nuugin xilliga uu jiran yahay waxa ay si dhaqsi leh umasoo kabto/bogsado.
- Ilmaha yari waxa uu Qatar ugu jiri karaa haddii ay jirada amaba nafaqo-darada ku daba dheeraato, in ay sababaan Naafo-nimo dharka jirka ama maanka/maskaxda waxaa inay keento curyaanimo jireed iyo maskaxeed/graadka. Taasoo ugu dambeynti keenta in ilmuhu si dhaqsi leh u bogsan waayo, ama xaaladdiisa caafimaad daro sii xumaato amaba xitaa uu u dhiman karo.
- Hadaba aad bay muhiiim u tahay in lagu dhiira galiyo Ilmaha yar ee jiran naaska nuugo, cabitaan badan cabo, wax cunista inta uu jiran yahayna badiyo, waa in uu waxbadan cunaa si uu si dhaqsi leh ugu soo kabsado/reysto, Miisaankiisana u soo laabto una xoogeeysto

Mawduuca 9aad: Quudinta Caruurta xilliyada jirada

Ujeedooyinka casharka

Dhamaadka casharka kasoo qayb-galayaasha waxay awoodi doonan in ay:

- Qeexaan sida loo quudiyo caruurta jiran ee ay Da'doodu ka yar tahay 6 bilood
- Qeexaan sida loo quudiyo caruurta jiran ee ay da'doodu ka weyn tahay 6 bilood

- Dib u eegis ku samee ujeedooyinka casharka
- Adigoo ku billaabaya su'aal, kasoo qayb-galayaasha weydii Ilmaha buka/jiran iyo midka fayoow/caafimaadka qaba midkee baa aad ugu baahan nafaqo?
- U Sharax kasoo qay-galayaasha in baahida nafaqo ee Ilmaha jirani ay ka badan tahay tan Ilmaha fayoow/caafimaadka qaba.
- U samee Jaantus (warqadaha waa weyn) kuna dheji qolka adigoo u kala qaybinaya kasoo qayb-galayaasha laba kooxood:
- koox kasta muddo 3 daqiiqo haku qaadato warqadooda hana ku qoreen Jawaabaha soo socda:
  - Kooxda 1aad: sida loo quudiyo caruurta jiran ee da'doodu ka yar tahay 6 bilood.
  - Kooxda 2aad: sida loo quudiyo caruurta jiran da'doodu ka weyn tahay 6 bilood Jiradooda kadib
- Kooxuhu waa in aanay kusoo celin macluumaadki horey ugusii qornaa warqadda jaantuska balse ay ku daraan qodobo cusub.
- Daqiiqado yar kadib kala wareeji kooxaha
- Falanqee soona koob casharka

Mudada Tababarka: 45 daqiiqo

Agabka Tababarka: Warqadaha waa wayn, Qalinka Sabuurada, Shorooto, Buug yaraha fariimaha muhiimka ah, in lasoo bandhigo muuqaal muujinaayo sida loo quudiyo Ilma yar oo jiran .

Qoraallka Tababaraha

Quudinta Ilmaha Jiran ee da'doodu ka yartahay 6da bilood

- U laban-laab Naasnuujinta xilliyada uu ilmaha yar la ildaran yahay xanuunada Shuban Biyoodka ka mid yahay si uu isaga difaaco jirada, lumida miisaanka, si dhaqsi lehna ugu bogsado.

- Naasnuujinta wuxuu sidoo kale ilmahu ku helaa Nafis xilliga jirada, Hadii uu Ilmuhu diido Naaska, Ku dhiiro geli oo haka daalin in Ilmaha yar Naaska ka Nuugo.
- Sii Ilmaha yar naaska iyo daawada uu u qoray dhaqtarka/shaqalaha caafimaadka
- Haduusan Ilmaha yar lahayn tamar/awood uu ku nuugo Naaska, u lis oo sii cunuga. Tani waxa ay ka caawin doontaa in uusan Naaska caano yareynin (gurin) waxa ay sidoo kale ka hortageysaa dhibaatada la xiriirta Naaskanuujinta.
- Markasta oo Ilmuhu jirado, waa in loo laban-laabo siinta naaska si ay uga caawiso in Ilmaha yar usoo kabto miisaan ahaan iyo caafimaado ahaanbo.
- Marka ay hooyadu xanuunsato, waa in ay ilmaha yar usii waddo naas nuujinta.

- Inta badan, Xilliyada ay hooyooyinka xanuunsan yihiin, waxa ay ubaahan yihiin cunto iyo taageero dheeri waqtiyda Nassnuujinta.

Quudinta Ilmaha xanuunsan ee ka Weyn 6da bilood

- Ilmaha yar waxay ubaahan yihiin cunto iyo cabitaan badan xiliga ay jiran yihiin
- Hadii ay Ilmahaaga yar si wanaagsan u quudan waayaan, ku dhiiro geli in ilmaha yar loo dhex-geliyo cuno yara adag oo dheeri ku ah naasnuujinta ilaa muddo labo usbuuc ah.
- Tani waxay kacaawin doontaa in Ilmahaaga yar dib ugasoo kabto miiskaanki horey uga lumay inuu soo celiyo miisaankii ka lumay una helo koriimadii ka maqneed.
- Xitaa marka ay hooyadu jiran tahay waa in ay usii waddo Naasnuujinta Ilmaha yar. Waana Xiliyada ay hooyadu u baahan tahay Cunno iyo Taageero dheeri ah.
- Xilliyada ay Ilmuhu la ildaran Yihiin xanuunada ay ka mid Yihiin Shuban biyoodka waa in Naasnuujinta loo laban-laabo (joogteeyo) si difaaca ilmahaaga u xoogeyso awoodoodina (miisaankoodi) usoo noqoto si deg deg ahna ugu bogsado.

Cutubka 5: Waxqabadka caafimaadka ee heer bulsho

Cinwaanka 1: Xakameynta iyo Kahortagga Cudurada Guud ee Bulshada

Ujeedooyinka cashirka

- Dhamaadka Casharkan kaqaybgalayaashu waa iny awoodan iny:
- Waxaaad sheegta cudurada guud ee ka jira gobollada Gedo iyo Banaadir.
- Sheeg tallaabooyinka guud ee looga hortagayo cudurada guud.

Hab-raaca tababarka

- Ku bilow casharka adiga oo abuuraya dood ku saabsan xanuunnada guud, weydiina su'aalaha soo socda:
- Waa maxay xanuunnada guud ee ka jira deegaankaaga?
- Ka wada hadla xanuunnada guud ee ka jira gobollada Gedo iyo Banaadir?
- Maxay yihiin dhibaatooyinka ka dhallan Kara cudurada bulshada dhexdeeda?
- Waa maxay hababka guud ee looga hortagi karo cuduradan?
- Samee liistada jawaaabaha ay bixiyaashu bixiyeen.
- Ka dooda doorka bulshada ee ka hortagga iyo xakameynta cudurada guud.

Muddada tababarka: 20 daqiiqo

Agabyada tababbarka: sharooto, qalin sumadeeye, warqad wayn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Qoraalka tababarka

- Waxaa jira dhibaatooyin caafimaad oo si weyn ugu baahsan bulshada dhexdeeda. Kuwaani waxaa lagu maarayn karaa lagana hortagi karaa tillaabooyin sahlan oo fudud,

laakiin jahliga awgeed waxay Sababi Kartaa dhibaato Danbe Xaaladaha Hadii Bukaanka La soo gudboonaato Dhibaato:

»Bukaanku wuxuu u baahan karaa daaweyn dheer oo qaali ah

»Bukaanku wuxuu awoodi karaa inuu guto waajibaadka caadiga ah

»Bukaanku wuxuu lahaan karaa naafonimo joogto ah

»Qoyska bukaanku waxay la kulmi karaan culaysyo dhaqaale

»Xubnaha kale ee qoyska ayaa laga yaabaa inay qaadaan cudurka

»Xitaa dhimashadu way dhici kartaa.

»Cudurku wuxuu ugu faafi karaa bulshada si dhaqso leh wuxuuna noqon karaa cudur faafa.

- Markaa waa muhiim in bulshada laga wacyi galiyo siyaabaha iyo qaababka loo maro kahortaga iyo xakamaynta cuduradan iyo in lagu maareeyo marxaladaha hore ilaa iska ilaali dhibaatooyinka. Shaqaallaha caafimaadka bulshada ayaa door aad u muhiim ah ka ciyaari kara arrintan.

Doorarka iyo mas'uuliyadda shaqaalaha Bulshada:

• In bulshada laga wacyi geliyo ka hortagga cudurada guud ee ka dhaca guriga iyo heerka bulshada oo ay bixiyaan hagitaan habboon.

• La shaqee bulshada si loola tacaalo cudurrada sida duumada, cagaarshowga, dabaysha, shubanka,cudurka dabadheerta, tiifowga, gooryaanka iyo daacuunka.

• Maareyn ama u gudbi rugta caafimaadka, qof kasta oo ka cabanaya mid ka mid ah waxyaabaha kor ku xusan cudurada.

• La soco dhamaan kiisaska cudurada bulshada.

• Diiwaan geliyaan oo ka warbixiyaan tirada cudurada guud ee ay la kulmaan.

Mawduuca 2: Nadaafadda iyo Fayadhowrka

Ujeeddooyinka casharka

Dhamaadka casharkaan, kaqeybgalayaashu waa inay awoodaan inay:

• Sharax macnaha nadaafadda iyo fayodhowrka.

• Sheeg sida bulshadu u ilaalin karto dhaqanka nadaafadda iyo fayadhowrka.

Hab-raaca tababarka

- Ku wargeli ka qaybgalayaasha in dooddu ku saabsan tahay nadaafadda iyo fayodhowrka.
- Ku bilow casharka adigoo weydiinaya su'aalo sida:
- Maxaad ka fahantay nadaafadda iyo fayodhowrka?
- Waa maxay muhiimadda ay u leeyihiin caafimaadka?
- Sidee ugu fududeyn kartaa bulshada in ay arkaan hab dhaqanka wanaagsan ee fayadhowka iyo nadaafadda?
- Sidee ayey shaqaalaha caafimaadka bulshada ugu fududeyn karaan bulshada arrintan?
- Ka tixraac sawirka jaantuska (F) ee fariimaha muhiimka ah kana dooda habka faafidda shubanka.
- Marka akhrinta la dhammeystiro sameeya su'aalo iyo jawaabo caharka ah si loo caddeeyo wixii aan lafahmin

Muddada tababarka: 30 daqiiqo

Agabyada tababbarka: sharooto, qalin sumadeeye, warqad wayn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Qoraalka tababarka

- Cuduro badan ayaa ku dhaca oo ku faafa nadaafad iyo fayadhowr xumo awgeed.
- Waxaa ka mid ah cudurada ka dhasha biyaha, jeermis ku dhaca dirxiga iyo caabuqyada maqaarka ayaa aad u badan.

- Marka loo eego warbixinada sahannada waxay sheegen cudurrada ka dhasha biyaha waxay dhibaato aad u weyn kuyihiin dadweynaha Soomaaliyeed.
- Qayb aad u yar oo ka mid ah dadka Soomaaliyeed waxay fursad u heli karaan ilo biyo nadiif ah oo la wanaajiyey lana cabi karo.
- Inta badan dadka Soomaaliyeed waxay ku nool yihiin ayagoo aan lahayn wax musqul ah. Tani waa xaalad aad u xun si kastaba ha ahaatee waxbadan ayaa laga qaban karaa si loo hormariyo xaalada iyadoo la qaadayo talaabooyin fudud oo nadaafadeed heer shaqsi iyo mid bulsho.
- Wacyigalinta bulshada iyo dhiirigelinta in wax laga qabto arrimaha ku saleysan iskaa wax u qabso waa furaha arrintan la xiriira. Shaqaalaha caafimaadka bulshada waxay door muhiim ah ka ciyaari karaan arrimahan.

Doorarka iyo mas'uuliyadda shaqaalaha Caafimaadka Bulshada:

- Si loo bixiyaa macluumaad ku saabsan tallaabooyinka muhiimka ah ee nadaafadda iyo fayadhowrka.
- Si loogu wargeliyo wargaliyaa bulshada talaabooyinka ka hortaga ah ee lagu gaaro iscaawinta shakhsi ahaan iyo heerka bulshada
- In dadka loo fududeeyaa hagaajinta nadaafadda iyo faya dhowrka degaanka.

Sara uqaadidda Nadaafadda
Gacmo dhaqista:

- Nadaafadda waxa ay ilaalisaa caafimaadkaaga.
- Inta badan shaqada shaqsiga ah waxaa lagu sameeyaa gacmaha sidaa darteed gacmuhu si fudud ayey ku noqon karaan kuwo wasakh ah oo jeermis leh kuwaasoo ka dhalan Kara cuduro badan.
- Sidaa darteed, waxaa muhiim ah in gacmaha la nadiifiyo iyada oo si joogta ah loo dhaqayo gacmaha gaar ahaan intaadan diyaarin cuntada kahor ama cunin iyo kadib marka aad kaso baxdo musqusha/ suuliga ama nadiifiso carruurta.

Goorma ayaa gacmaha la dhaqaa?

- Marka aad ku soo laabato guriga ee ka timido suuqa, xafiiska ama beeraha.
- Isla markiiba ka dib marka aad beerto beer, fasho, taabato lo'da ama xayawaanada dab jogta ah.
- Ka hor iyo ka dib qaadashada cuntada iyo quudinta carruurta.
- Kadib markaad musqusha isticmaasho.
- Ka dib nadiifinta carruurta.
- Kadib markii aad qabatid howlaha caadiga ah ee guriga sida boodh ama jafidda, xaaqista iwm.
- Ka hor karinta iyo diyaarinta cuntada.

Mawduuca 3: Nadaafadda.

Ujeeddooyinka casharka

Dhamaadka casharkaan, kaqeybgalayaashu waa inay awoodaan inay:

- Magacaw jaranjarada gacmo dhaqashada.
- Tus sida loo sameeyo tubbada qasabadda ee gacmaha lagu dhaqdo iyadoo la adeegsanayo ilaha deegaanka.

Hab-raaca tababarka

- Weydii qaar ka mid ah ka qaybgalayaasha inay sharxaan habka saxda ah ee gacma dhaqista.
- Ka qaybgalayaasha kale way bixin karaan jawaab celin.
- Kadib samee bandhig si loo caddeeyo habka saxda ah ee gacma dhaqista.
- Weydi 1-2 kaqeybgalayaal inay ku celceliyaan bandhigga halka kaqeybgaleyaasha kale ay si taxaddar leh ay ufiirsanayaan si ay ubaxsiyaan wixii jawaab celin ah hadhow.
- Tus ka qaybgalayaasha sida loo sameeyo tubbo macmal ah, adoo isticmaalaya agabyada loo keenay tababarka.
- Abuur dood si aad u caddeyso wixii jahwareer ah.

Muddada tababarka: 1 saac

Qalabka tababarka: sharooto, qalin sumadeeye, warqadaha waaweyn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah, saabuun, dambas, biyo lagu maydho, weel 5 litir qaad ah, 2 xabbadood oo xadhig ah, musbaar lagu duleelinayo caaga afkiisa, 3 qaybood oo ah kaararka lagu kala saarayo gacma dhaqista.

Sidee gacmaha loo dhaqaa?

Waxyaabaha looga baahan yahay dhaqitaanka gacmaha:

- Biyo
- Saabuun
- Shukumaan nadiif ah

Waqtiyada muhiimka ah ee gacmaha la dhaqo:

- Kahor cunida iyo diyaarinta cuntada
- Kadib marka la saxaroodo
- Kadib nadiifinta saxarada ilmaha
- Ka dib markii aad daryeesho qof shuban qabo
- Kahor naasnuujinta iyo quudinta carruurta
- Ka dib markii aad taabato xayawaan.

Tallaabooyinka Gacma Dhaqista:

TALLAABADA 1: Ku qoy gacmaha biyo socda.

TALLAABADA 2: Mari Saabuun ama dambas

TALLAABADA 3: Gacmahaaga si xoog leh isugu xoq si aad u soo saarto xumbo. Ha iloobin inaad xoqdo gacmaha gadaashooda, inta u dhexeysa faraha, ciddiyaha faraha hoostooda iyo curcurka/ camaacunta

TALLAABADA 4: Ha iloobin inaad nadiifiso ciddiyaha

TALLAABADA 5: Ka raacsii biyo dhammaan saabuunta

TALLAABADA 6: Gacmaha oo idil qallaji adiga oon taaban wax wasaqeysan.

Talaabooyinka gacma dhaqista

Mawduuca 4: Fayadhowrka

Ujeeddooyinka Casharka:

Dhamaadka casharkaan, kaqeybgalayaashu waa inay awoodaan inay:

• Sharrax faa'iidooyinka isticmaalka musqulaha.

Hab-raaca Tababarka

Weydii ka qaybgalayaasha

- Maxay yihiin noocyada musqulaha ee guud ahaan laga heli karo gobolkaaga?
- Sidee loo dhisaa musqulaha guri gaga iyo guryaha kale ee bulshadaada?
- Waa maxay faa'iidooyinka ay leeyihiin isticmaalka musqulaha?

Muddada tababarka: 20 daqiiqo

Agabyada tababbarka: sharooto, qalin calaamad, warqad wayn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Qoraalka tababaraha

Macluumaadka asalka ah

- Dadku waxay isticmaalaan habab kala geddisan oo loogu talagalay saxaroosho/ xaajo gudasho. Qaar waxay aadaan duurka, qaar kalena waxay isticmaalaan musqulo.
- Dunida oo dhan 2.6 bilyan oo qof ayaa ku nool ayagoon haysan musqulo. Tani waxay si weyn ugu qeyb qaadataa inay si baahsan u dhacaan cudurada ka dhasha biyaha, kuwaas oo dila cunug/ilmo 15 ilbidhiqsi kasta.
- In lagu saxaroodo meel bannaan ah ma ahan mid badbaadsan, maaddaama ay siinayso meel ay ku tarmi karaan duqsiyada guryaha iyo cayayaano kale oo badan.
- Sidoo kale waa isha laga helo caabuqyada maadaama jeermis badan ay ku jiraan saxarada aadanaha. Cayayaanka, sida duqsiga, waxay ku fadhiistaan saxarada waxayna u qaadaan jeermiska meelaha kale sida cuntada iyo alaabta cuntada. Haddii lagu

saxaroodo meel u dhow ilaha biyaha, biyuhu way wasakhoobaan taas oo keenta cudurada ka dhasha biyaha.

- Sidaa darteed waxaa had iyo jeer lagu talinayaa in laga fogaado in lagu saxaroodo meel banaan ah, waa in la isticmaalo musqulo.

Faa'iidooyinka isticmaalka musqulaha

- Waxay ku qarsadaan saxarada meel gaar ah.
- Waxay ka hortagtaa in duqsiyada iyo cayayaanka kale ay galaan saxarada.
- Waxay ku ilaalisaa Deegaanka inuu ahaado mid nadiif ah.
- Waxay ka hortagaan wasaqoobidda biyaha, beeraha iyo cuntadeena.

Mawduuca 5: Fayadhowrka Guud ay Bulshadu Horseedka ka tahay

Ujeeddada casharka:

Dhamaadka casharkaan, kaqeybgalayaashu waa inay awoodaan inay:

- Inay fahamaan xiriirka ka dhexeeya saxarada iyo cudurka shuban biyoodka iyo sida loo joojiyo in lagu saxaroodo meel banaan.
- Inay qeexaan istaraatiijiyadda fayodhowrka guud ee ay bulshada horseedka ka tahay.

Hab-raaca tababarka:

- Weydii ka qaybgalayaasha:
- Maxay saxarada aadanaha ay khatar ugu tahay caafimaadka aadanaha?
- Weydii waa maxay cudurada ka dhasha laqida/ qaadashada saxarada aadanaha?
- U sheeg ka-qaybgalayaasha in fayadhawrka guud ee ay bulshadu horseedka ka tahay uu ku saabsan yahay ka reebidda in lagu saxaroodo meel banan iyadoo laga shaqeynayo In lahelo bulsho aan banaanka ku saxroon.
- Ka wada hadla miiska hore loo sii diyaariyey isbarbar dhigga fayadhawrka guud ee ay bulshadu horseedka ka tahay iyo qaabka dhisidda musqula dhaqameedka.
- Sharrax waxa sababa in lagu saxaroodo banaanada.
- U qaybi ka qaybgalayaasha 3 kooxood. Koox waliba waxay ka doodaysaa qaar kamid ah waxyaabaha loga jojin karo in banaanka lagu saxaroodo.
- Soo koob casharka.

Muddada tababarka: 45 daqiiqo

Qalabka tababarka: sharooto, qalin calaamadeeye, warqad wayn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah, shax horay loo diyaariye oo la isku barbardhigaayo FGBH iyo qaab dhismeedka musqulo dhaqameedka kuna sawiran warqada weyn.

Qoraalka tababaraha

Cudurada ka dhasha waxyaabaha saxarada wasaqaysay.

- Daacuunka –waa kan ugu khatarta badan dhammaan cudurada wasaqda saxarada kadhasha kaasoo awooda inuu si dhakhso ah u dilo haddii aan la daaweyn.
- Shuban
- Calool Majiir
- Tiifoow
- Gooryaanka.

Faa'iidooyinka Fayadhowrka Guud ay Bulshadu Horseedka ka tahay (FGBH)

- Qaabka bulshada ay wado uma baahna kabitaano sarreeya, laakiin waxuu u baahanyahay faham qofeed iyo qodobo wadareed ooku dhiirrigeliya dadka inay beddelaan fikradooda ku saabsan baahida loo qabo fayadhowr badbaadsan.
- Si loo gaaro nadafad guud oo laga wada qayb qaato waxaa loo baahanyahay is badal maskaxeed oo dhaqan gala, waxaana lagu soo koobi karaa sidan soo socota:
  1. In laga yimaado habkii ‘wax barista’ oo loo fududeeyo bulshada in ay iyaga fakiraan.
  2. In laga yimaado ' in musqulo loo dhiso’ oo la gaaro ' in bulshada ayagu sameysan Karaan musqulo.
  3. In laga yimaado ‘ka dhaadhicinta iyo u sameynta’ oo lagu ‘dhiiragliyo in bulshadu iyaga qaataan go'aanno ay umadax bannaanyihiin iyo ficillo'.
  4. In laga yimaado ‘qaab dhismeedka ku dhisan in maamulka sare wax ka yimaadaan. Loona gudbo ‘ in hal abuurka bulshada ka yimaado’
  5. In laga yimaado taageerada muuqato loona guuro taageeridda dadka iyo horumarada (laga soo qaatay Kar 2005).

Sidee ayay FGBH uga duwanyahay habab dhaqameedka kale ee musqulaha loo dhiso:

WAXYAABAHA	Hab-dhaqameed	Faayadhoorka guud ee bulshadu hogaamineyso
Diirad saarida	Musqul dhisidda	Joojinta in banaanka lagu saxaroodo
Tiknoolojiyada	Hal qaab oo go'an	Tusmada/liiska xulashooyinka
Dhiirgalin	Kabista shaqsiga ah	kobcinta isbedelka dabeecadeed iyada oo si dhab ah loo garto saameynta waxyeellada leh ee khadhalata banaanka oo lagu saxaroodo.
Dhaqaale	kabista qalabka dhismaha ee shaqsi ahaanta loo bixiyo	Kabis lacag dhiira galin ah lasoo aruuriyey
La socodka	Waxaa xooga la saaraa tirada musqulaha la dhisay	Waxaa xooga lasaarayaa in lahelo naiijo ah in aan banaanka lagu saxaroon heer bulsho ahaan
Natiijada	Kordhinta tirade musqulaha	Joogtaynta Isbadalka dabeecadeed ee banaan ku saxaroosho la'aanta xaafadaha
Saameyn	Dayac; qiimo sare	tayo saraysa; qiima hooseeya

Kicinta/dhiiragalinta Isbedelka Dabeecadda

Farriimaha Muhiimka ah

Habka saad bixinta ayaa uqaadanaya in haddii dadka si wanaagsan loogu wargaliyo, ay beddelayaan dhaqankooda.

Marka la barbardhigo, fayadhowrka guud ee ay bulshada hogaamiso waxay ku tiirsan tahay habka kicinta ee raadinaya in la garto sababaha ama waxyaabaha sababa dadka inay beddelaan dhaqankooda.

Waxyaabaha kiciya waxay ku shaqeyn karaan shaqsiyaadka ama wadajirka, laakiin tan dambe oo ah ayaa ah mid sii waarta maadaama ay soo saarto cadaadis bulsho si looga hor tago in shakhsiyaadka ay dib ugu laabtaan caadooyinka murugsan.

Habka musqul/suuli dhisidda	**Kicinta isbalka dabeecada**
Waxa la ogyahay in hadii dadka aqoon fiican leeyihiin ama sifiican loo wargaliyo, waxay badalli doonaan hab-dhaqankooda	Waxa uu raadiyaa sababo keeni kara in ay badlaan hab-dhaqankooda.
Waxay leedahay fariimo aasaasi ah oo horay loo go'aamiyey.	Waxay currisaa/hal-abuurtaa samaynta farriimaha asaasiga ah kuna saleeysan arrimaha maxalliga ah
Waxa uu leeyahay hab horay loo go'aamiyey oo ku saabsan kuma, maxay iyo sidee.	Waxay u ogolaataa xoriyad badan sida qofka sameenaya, waxa lasameynayo xaalad kasta oo gaar ah

Noocyada kiciyayaasha

b) Kiciyayaasha heer shaqsi

- Ceeb (dumarka dhexdooda marka ay 'daawadaan' kuwa soo ag maraya ama ragga dhex jooga - 'sidee ugu oggolaan kartaa haweenka gurigaaga inay si furan banaanka uga soo saxaroodaan markay dadku daawanayaan?').
- Badbaadada carruurta iyo waayeelka in ay dhacaan xilliyada roobka ama habeenkii.
- Cabsi (mugdiga, xayawaanka duurjoogta ah, lacag luminta qarashaadka caafimaad awgood, iwm).
- Sharafta (marka marti ka imaaday magaalooyinka ay soo soo booqdaan, qoysasku waxay dareemaan ceeb markay awoodi kari waayeen inay siiyaan adeeg musqul/suuli oo ku filan).

- Ku haboonaanta (loogu talagalay dadka waayeelka ah, kuwa liita, haweenka uurka leh iyo carruurta, inta lagu jiro cimilada xun).

t) Kiciyayaasha Bulshada

- Xaaladaha saameeya guud ahaan bulshada, taas oo ku kalifaysa xubin kasta oo ka tirsan inuu beddelo dhaqan loo wada arko inuu yahay mid halis ah.
- Markay bushadu garwaaqsato in caafimaadkoodu qatar ku jiro sababtuna tahay dhaqankooda ama caado dadka kale oo ku saxarooda bannaanka, bulshada waxay si wada jir ah u xallineysaa inay beddesho dhaqankeeda.

Doorka daryeelaha caafimaadka bulshada ay ku leeyihiin fayadhowrka guud ee ay bulshada hogaamiso

- Abuurida wacyiga xubnaha bulshada ee FGBH.
- Hawlaha wacyigelinta bulshada ee FGBH.
- Waa inuu ka qeybqaataa tababarka FGBH heerka bulshada
- Waa inuu Noqdo mid ka warqaba in bulshadu dhaqan galisasy nidaamka joojinta banaan ku saxarooshaha, kana soo warbixiyo sida saxda ah.
- Inuu daba galo talaabooyinka bulshada ee ku saabsan ka xoroobidda banan ku saxarooshiyaha ugana soo warbixin si sax ah.
- In uu u doodo dhaqamada ugu wanaagsan ee hal-abuurka dhismaha musqulaha/suuliyadaha bulshada dhexdeeda.

Mawduuca 6: Daweynta biyaha ee heer qoys

Ujeeddooyinka casharka.

Dhamaadka casharkaan, kaqeybgalayaashu waa inay awoodaan inay:

- Sharax side ayay biyuhu wasakh u noqdaan
- Sharax hababka kala duwan ee daaweynta biyaha ay isticmaali karaan heer qoys gudaha soomaliya

Hab-raaca tababarka

- Bar casharka.
- Sur/diyaari saddex warqadood oo waaweyn oo ku calaameysan sida: isha biyaha wasakhaysan , wasakhoobay inta lagu guda jiray gudbinta iyo ku wasakhoobay kaydinta
- U qaybi ka-qaybgalayaasha 3 koox si aad u ogaatid sida biyuhu ugu wasakhoobaan isha, inta lagu guda jiro gudbinta iyo kaydinta.
- Samee soo bandhigyo kooban oo ku saabsan natiijooyinka kooxda.
- U qaybi ka qaybgalayaasha 3 kooxood. Doorka kooxda waa sida soo socota:

  Kooxda1: sharax sida kaniinka biya nadiifiyaha loogu isticmaalo hab biyo daaweyn ah.

  Kooxda 2: uga dooda si qoto dheer tilaabooyinka karkarinta biyaha kuna qora warqada weyn.

  Kooxda 3: Ka wada hadla oo faahfaahin ka bixiya adeegsiga habka jeermis dilidda qoraxda si loo daaweeyo biyaha.
- Sii koox kasta soojeedin kooban.
- Falanqee oo soo koob cashirka.

Muddada tababarka: 2 saacadood

Qalabka tababarka: warqadaha waaweyn, qalin calaamadeeye, buugga farriinta muhiimka ah iyo kaniinka nadiifinta biyaha (aqua tab) si aad utusido/bandhigto hababka daaweynta biyaha

Qoraalka tababarka

Hawlaha wasakheeya biyaha iyo wakhtiyada muhiimka ah ee biyuhu wasakhoobi karaan:

- **Isha:** ka yimid ceelasha wasakhaysan; ku wasakhoobay wax ka yamid howlaha aadanaha. Tusaale ahaan, maydhista/dhaqidda dharka, ku saxaroosho /ku kaadin qul qulka biyaha, qashinka oo lagu daadiyo gudaha ama hareeraha isha biyaha, xayawaanada oo daaqa meel u dhaw isha biyaha, musqulaha aan sida saxda ah uga fogeyn isha biyaha ama kiimikooyinka beeraha;
- **Inta lagu gudajiro gudbinta:** usamaynta siddada jirgaanka; weelasha wasakhda ah kuwaas oo mar mar dhif ah la dhaqo sida foostada gaadhi dameerka; tuubooyinka;
- **Inta lagu guda jiro kaydinta iyo meesha laga isticmaalayo:** ku keydinta weelasha u oggolaanaya dib-u-wasakhowga - tusaale ahaan. Adoo gacmaha gelinaya weelasha; adoo isticmaalaya maacuun wasakh ah si aad biyo udhaansato; wasakhaynta/faddaraynta xayawaanka guryaha sida digaagga iyo ariga.

Hababka kala duwan ee daaweynta biyaha

1. **Isticmaalka kaniinka biyaha nadiifiya ee heer qoys**

- Hel / diyaari biyo nadiif ah oo ku jira weel 20 litir qaad ah. Ku rid kaniiniga biya nafiifiyaha weelka biyaha nadiifka ah ay ku jiraan.
- Biyaha ku qas weel nadiif ah ama ku rux weelka kaydinta. Ha ku taaban biyaha gacmahaaga.
- Sug biyaha 30 daqiiqo. Haddii biyuhu leeyihiin urka kaloriin, waa aamin in la cabbo. Haddii aysan Ur lahayn, ku dar qaando kale oo buuxda e oo kaniinka sifeynta ah oo sug illaa saacad.
- Biyaha waa ammaan in la cabo muddo 24 saacadood ah.

2. **Isticmaalka ku jeermis dilidda falaaraha Cadceedda (KUJFAC)**

- Kani waa hab lagu daaweyo biyaha iyadoo la adeegsanayo fallaaraha qoraxda/cadcadceedda.

Shuruudaha iyo nidaamka:

- Xullo/dooro caagad tusaale ahaan caagadda cad ee cabitaanada ama caagadaha biyaha sifaysan / macaan (Ugu badnaan 2 litir qaad).
- Ha isticmaalin dhalooyin midabka leh (buluug, cagaar, bunni iwm), dhalooyin waxyeelloobay ama dhalo aad u xoq-xoqan.

- Ugu dhaq caagadda si fiican saabuun/oomo iyo biyo isticmaalka ugu horreeya.
- Isticmaal biyaha ugu nadiifsan oo aad heli karto. Buuxi caagadda 4 meelood 3 meel (¾). Caagadda rux ilaa 20 sekan/ ilbiriqsi.
- Si dhamaystiran ubuuxi caagadda kadibana saar saqafka.
- Dhig caagada qorraxda maalintii oo dhan. Ka fogeey hooska.

Farriimaha muhiimka ah ee sara uqaadi Kara isticmaalka falaaraha qorraxda

Waa daaweynta biyaha taasoo; -

- Wanaajisa tayada ilma aragtida ee biyaha la cabbo
- Aan bedeleynin dhadhanka biyaha,
- Lagu isticmaali karaa heer qoys,
- Ay sahlantahay isticmaalkeeda,
- Ku tiirsan khayraadka aan heysano, waana tamar dib loo cusbooneysiin karo,
- Lagu beddeli karaa kharashyo maalgashi oo hooseeya,

3. Karkarinta Biyaha

- Ku shub biyo nadiif ah dheriga wax lagu karsado.
- Qixi dabka.
- Saar dheriga biyaha ku jiraan dabka.
- Karkari biyaha ilaa ay rogmadaan.
- Biyaha dabka ka qaad oo dabool si ay u qaboobaan.
- Ku keydi biyaha weel nadiif ah oo dhuun dhuuban leh si loo cabo.

Nadaafadda Shaqsiyeed

- **Ilkaha cadayashada:** Ilka cadayashada waa muhiim maadaama ay ka nadiifiso walxaha afka iyo ilkaha dhexdooda ku jira. Haddii walxahaas aan laga saarin waxa ku kora jeermiska, taasoo keenta af ur xun oo keena ilko bolol. Ilkaha waa in lacadayo ugu yaraan 2jeer maalinkii: subixii iyo habeenkii inta aan laseexan.
- Waa wax caadi ah in dadku subaxdii ilkaha cadaydaan laakiin sida caadiga ah ma sameyaan ka hor intaysan seexan habeenkii. Aad ayey muhiim u tahay, haddii ilkaha aan

la nadiifin ka hor inta aan laseexan, cadad cuntadii ah aya ku sii jiri kara habeenka oo dhan.

- **Shanleynta timaha:**
- Waa muhiin in timaha la nadiifiyo lana shanleeyo ugu yaraan hal jeer maalintii. Haddii aan la sameyn injirtu waxay ku badan kartaa timaha taasoo keenta cuncun madaxa ah waxayna ku faaftaa dadka kale.
- **Jaridda ciddiyaha:** haddii ciddiyaha aan si joogto ah loo jarin, wasaqda iyo jeermiyada ayaa laga yaabaa inay ku ururaan cidida hoosteeda, kuwaas oo si fudud jidhka u gala oo sababa cuduro. Sidaa awgeed waa muhiim in ciddiyaha si joogto ah loo jaro ugu yaraan hal mar usbuuc kasta.
- **Qubaysashada:** in si joogta ah loo qubeysto (hal mar maalin walba haddii ay suuragal tahay) waa hawl kale oo muhiim ah oo ku saabsan nadaafadda shaqsiga. Isticmaal biyo nadiif ah iyo saabuun. Ku maydhashada balliyada biyaha fadhiya ma aha dhaqan caafimaad qab ah maxaa yeelay waxay sumayn karaan maqaarka waxayna sababi karaan arrima caafimaad daro gaar ahaan cudurada maqaarka. Ku maydhista biyo nadiif ah iyo saabuun waxay ka saartaa jeermiga iyo dhididka maqaarka, taas oo aan siinayn dareen wanaagsan keliya laakiin sidoo kale ka ilaaliya cudurada.
- **Nadiifinta dharka:** Sida jirkeena oo kale, dharkeenu wasakh ayuu yeeshaa taasoo ay sabatay howlaha maalinlaha ah iyo busta deegaanka sidaas darteed maydhista dharka waa mid aad muhiim u ah. Dharka ku dhaq saabuun iyo biyo oo ku qalaji qoraxda. Habkan dharka nadiif kaliya kama dhigee laakiin jeermis badan ayuu dilaa.
- **Nadiifinta guriga:** Sidoo kale waa muhiim inaad gurigaaga nadiifiso. Go'yaasha sariiraha waa in la beddelaa oo si joogto ah loo dhaqaa. Dhulka iyo alaabada kale waa in la nadiifiyaa maalin kasta. Qashinka guriga waa in lagu hayaa weel daboolan.

Mawduuca 7: Maareynta cunta badbaadsan

Ujeeddooyinka casharka.

Dhamaadka casharka, kaqeybgalayaashu way awoodi doonaan:

- Inay magacaabaan hawlaha wasakheyn Kara cuntada:
- Inay qeexaan waxqabadyada looga hortago wasaqoobidda cuntada.

Hab-raaca tababarka.

- Soo jeedi casharka.
- Weydii ka-qaybgalayaasha in ay magacaabaan cudurrada ka dhasha cunnidda cuntada wasaqaysan.
- Sharax in cuntada ay ku wasakhoobi karto meesha laga keenay, xilliga gudbinta iyo karinta ama inta lagu guda jiro kaydinta iyo cunidda
- U qaybi ka qaybgalayaasha 3 kooxood.
- U ogolow kooxaha inay aqoonsadaan waxqabadyada wasaqayn kara cuntada isha, inta lagu guda jiro gudbinta/qaadidda, goorta kaydinta iyo karinta ama cunidda.
- Mid kasta oo ka mid ah kooxdu waa in uu aqoonsadaa waxqabadyada yarayn kara wasaqoobidda cuntada. Samee bandhigyo kooban
- Inta lagu gudajiro kalfadhiga guud, ka wada hadla calaamadaha loo isticmaali karo in lagu aqoonsado cuntooyinka aaminka ah iyo kuwa aan aaminka ahayn.
- Sidoo kale ka hadal sida cuntada loogu diyaariyo carruurta iyo dadka jirran.
- Soo koob casharka.

Muddada tababarka: 45 daqiiqo

Agabyada tababbarka: sharooto, qalin sumadeeye, warqad weyn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Qoraalka tababarka

Farriimaha muhiimka ah ee ku saabsan maaraynta cuntada badbaadsan/aaminka ah:

- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo.
- Cun cuntada isla marka la kariyey ka dib, sidaa darteed bakteeriyadu mahaysato waqti badan oo ay ku Tarmaan.
- Isticmaal musqusha oo nadiifi. Hadday carruurtu dhulka ku saxaroodaan, saxarada musqusha ku rid oo gacmahaaga dhaq.
- Dabool cuntada, gaar ahaan cuntada la kariyey iyo cuntada carruurta, si aan siigada iyo duqsigu u taaban.
- Si fiican u kari cuntada si aad u disho waxyaabaha/ ilma aragtada sunta ah iyo gooryaanada.

Iibsashada cuntada iyo cunnada fudud ee diyaarsan

- Iibso cunno cusub gaar ahaan caanaha, kalluunka, iyo hilibka maalinta la cunayo (haddii aan la qaboojin mooyee).
- Kasoo Iibso cunnada u diyaarsan in la cuno iibiyaasha ka ilaaliya cunnooyinkooda duqsi, boodhka/wasakhda waliba iibso cuntada hadda la diyaariyey.

Kaydinta cuntada

- Ka dhig cuntada mid qabow:
- ku rid weel nadiif ah oo ku dabool weelka maro qoyan (biyo baxa dareeraya ayaa qaboojiya cuntada); ama
- Haddii aad haysto qaboojiye, Ku kaydi qaboojiyaha. Cunnooyinka qabow waa in lagu hayaa 8 ^{o}C ama ka hooseeya (cuntooyinka kulul 70 ^{o}C ama wixii ka sareeya).
- Dabool cuntada oo ku kaydi meel hawo qabow oo laga ilaaliyey cayayaanka.
- Xaqiiji in xabuubta, digirta, iyo miraha saliidda ay si wanaagsan u qallaleen, oo ku hay meel qabow oo qalalan oo laga ilaaliyey cayayaanka;
- U adeegso cuntada sidii loogu soo iibsaday si looga ilaaliyo inay wasakh yeeshaan;
- Ha ku kaydin cuntada si toos dhulka dushiisa;
- Ku hay cuntooyinka cunitaanka u diyaarsan meel qabow.

Diyaarinta cuntada

- Ku dhaq gacmaha saabuun iyo biyo;
- Ku Dhaq miraha (iyo cuntada kale ee ceyriinka lagu cuno) biyo nadiif ah;

- Cuntada ku diyaari miis nadiif ah, nadiifi miiska kadib marka lacuno cuntada si aysan u soo jiidan cayayaanka.
- Hilibka u googoo qaybo yaryar si ay u karsanto illaa dhexda;
- Ka hortag wasaqaynta ka dhaxaysa cunnada adoo u kala soocaya hilibka, digaagga, iyo kalluunka / cunnada badda iyo cuntooyinka kale adiga oo dhaqaya gacmahaaga iyo qalabkii aad ku goygoysay / maacuunta ka dib diyaarinta cuntada;
- Markaad cuntada diyaarinayso ha ku quficin, ha ku tufin, ama xoqin sankaaga hana leefin farahaaga.
- Ha qaadin cuntada haddii aad leedahay dhaawac furan, dilaac, nabarro, ama qandho. Dabool dhaawaca iyo go'itaanka/dilaacyada;
- Karkari caanaha aan la bislayn ama la jeermisdilin ;
- Kari cuntada waqti ku filan si uu udhinto jeermiska.
- Hadaad keedinayso cunta karsan:
- Dabool oo qabooji - ama qaboojiye gali;
- Haddii aad kululaynaysid, kari ilaa inta ay cuntada oo dhan ka kululaanayso;
- Alaabta si fiican ugu nadiifi oomo/saabuun iyo biyo nadiif ah; ku qallaji shabaq korkiis - haddii ay suuragal tahay qorraxda dhig (taaoo dilaysa unugyada-yar-yar). Ku dabool maro haddii ay boodh ama bus jiraan.

Diyaarinta cuntada carruurta

- Boorashka ilmaha ku dar caano, ukun ama sonkor kahor quudinta, markaas bakteeriyada waqti ay ku tarmaan mahaystaan;
- Si toos ah ugu qas caanaha budada ah oo qallalan cuntada. Ha ku dhex qasin biyo, ama ha ku quudin dhalada quudinta/ masaasada. Bakteeriyada si dhakhso leh ayey ugu tarantaa caanaha dareeraha ah.

Diyaarinta cuntada iyo dadka jiran

- Si joogto ah u maydh maacuunta ay isticmaalaan dadka buka;
- Haddii ay suurtagal tahay, dadka jiran waa inaysan u diyaarin cuntada kuwa kale.
-

Calaamadaha cunnooyinka aan aaminka ahayn/badbaadsanayn

Nooca cuntada	Calaaamadaha cuntada aan badbaadsanen/aaminka ahyn

Xabuubka	Cayayaan, calaamadaha waxyeelada cayayaanka. Wasakh; muuqaal / ur qoyan ama caaryaysatay; bur waa mid kuus kuus leh. Baakada ayaa jeexan ama furan.
Qudaarta xididdada leh	Jilicsan, xidid soobaxid, jug ama dhaawacan; dhibco qurmay, qaybo caaryo leh
Digirta iyo lowska	Cayayaan, wasakh; muuqato / ur qoyan ama caaryaysatay; duuduub
Khudaarta iyo miraha	Dheecaan, aad u jilicsan, dhibco qurmay, nabar jabsan. Calaamadahaasi waa kuwa lagala keenay isha/ beerta sababtuna waa isticmaalka sunta cayayaanka iyo biyaha wasakheysan. Ganacsadaha wuxuu ku rusheeyaa biyo wasakhaysan.
Hilibka iyo qaybaha kale (beerka, kalida, wadnaha)	Ur xun ama midab; dhibco madow leh
Waxyaabo Hilibka laga sameeyey (hilib solan ama shiilan)	Ur xun iyo taariikhda oo dhacsan
Digaaga	Ur xun, maqaar jeexan iyo garbo duug ah.
Malayga	Indha jilicsan, qolof dabacsan, meelaha uu ka neefsado oo kafeey ama ur xun.
Caanaha ama wayaabo caano laga sameeyey	Ur xun, qorax ku dhacaday, wasaq ama duqsi/ diqsi. Baakada oo dilaacsan ama bararan.
Waxyaabo caano laga sameeyey	Caaryo, ur xun
Ukunta	Wasaqkh, dilaac, biyaha dul sabbeenaysa
Dufanka iyo saliidaha	Ur qarmoon
Cunnooyinka qasacadaysan	Gasac bararsan, midhidh/mirir leh ama waxyeelloobaan ama dillaacsan; cuntada wey ka daataa; cuntada waxay u egtahay mid xun xaga muuqaalka, urta ama dhadhanka. Mid ka mid ah calaamadahan micnaheedu waa cuntadan waa mid aad sun u ah.
Kula tali dadka inay hubiyaan taariikhda ku ku qoran warqada/ sumadaha iyo inaysan iibsan raashin ka dib taariikhdaas. Ku dhiiri geli inay wax ka iibsadaan iibiyaasha iyo dukaamada kaydiya oo muujiya nadaafadda cuntada.	

Mawduuca 8: ku dul-nooleyaasha caanka ah

Ujeeddooyinka casharka.

Dhamaadka casharka, kaqeybgalayaashu way awoodi daannaan inay:

- Inay sharraxaan sida ay ku dul-nooleyaasha caanka ah ee ugu faafaan guriga dhexdiisa.
- Inay sharaxaad ka bixiyaan sida ku dul-nooleyaashaan caanka ah looga hor-tegi karo guriga dhexdiisa.

Hab-raaca tababarka

- Weydii waa kuwee ku dul-nooleyaasha caanka ah ee bulshada dhexdeeda kajira.
- Iyada kal fadhi kooban la sameenayo, ka wada hadla sida ku-dul-noolaashaha ugu faafaan guriga gudihiisa.
- Waydii ka qaybgalayaasha sidee looga hortagi karaa ku dul-nooleyaasha noocan ah?
- Weydii ka qaybgalayaasha khibradooda ama indha indheynta ku saabsan nooc kasta oo ku dul-nooleyaal ah sida injirta madaxa, Gooryaanka xiidmaha ama isnadaamiska.
- Ka wada hadla doorarka iyo mas'uuliyadaha daryeelaha caafimaadka bulshada kaga aadan ka hortagga ku dul-nooleyaasha caanka ah.
- Falanqee oo soo koob casharkaan.

Muddada tababarka: 30 daqiiqo

Agabyada tababbarka: sharooto, qalin sumadeeye, warqad waaweyn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Qoraalka tababarka

Doorarka iyo mas'uuliyadda Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada:

- Inay bulshada baraan sababaha keena xanuunada/ dhibaatooyinka ka yimaada ku dul nooleyaasha caanka ah.
- Inay baraan hababka looga hortaggo
- Inay daaweeyan ama gudbiyaan bukaanda ayagoo raacaya tilmaamaha

Injirta Madaxa:

- Injirta madaxa waxay joogtaa timaha dhexdooda waxayna keentaa cuncun.
- Waxay kasoo faafaan qof una ugudbaan dadka kale, gaar ahaan xubnaha qoyska iyo xiriidhada kale.
- Waxaa keena xaaladaha nadaafad xumada. Dhaqitaanka timaha maalinlaha ah iyo qubeyska waxay gacan ka geysaneysaa ka takhalusida dulinkan/kudul-nooleyaashan.
- Injirta waxaa lagu dili karaa iyadoo madaxa lamarinayo /tirtirto kareemka looga hortago injirta iyadoo la raacayo talo bixinta dhakhtarka. Ukumaha waxay kusii nagaanayaan madaxa waana in la nadiifiyaa.

Kahortagga injirta

- Dhaq timahaaga maalin kasta.
- Qoysaska waxaa lagu dhiirigeliyaa inay si joogto ah u raadiyaan injirta, maxaa yeelay way soo noqon kartaa.
- Dhaq dharka, gogosha sariirta, shanlooyinka, burushyada si aad uga hortagto inay soo noqoto.

Gooryaanka xiidmaha/mindhicirka:

Waxaa jira noocyo kala duwan oo gooryaanada xiidmaha ah, kuna kala duwan cabirka laga bilaabo 2 cm ilaa 1 mitir. Intooda badan waxay galaan jirka sababo la xiriira nadaafad xumo awgeed. Sidaa awgeed waa muhiim in la ilaaliyo nadaafad shaqsiyadeed oo wanaagsan. Waa mid ka mid ah mas'uuliyadaha aasaasiga ah ee daryeelaha caafimaadka bulshada inuu ku wacyi geliyo bulshada nadaafadda iyo nadiifinta.

Noocyada Gooryaanka xiidmaha:

Qaar ka mid ah gooryaanada badanaa laga helo waa:

Gooryaanka dhaadheer:

Iyagu waa gooryaano dhaadheer oo la mid ah sida cabirka wax lagu cabbiro ee ay adeegsadaan dawaarlayaasha/ harqaanlayaasha waxaana laga yaabaa in illaa 1 mitir uu gaaraan. Qaybo ayaga kamid ah ayaa soo raaca saxarada ayagoo sidii miraha oo kale ah.

Gooryaanka dunta:

Waxaa sidoo kale loo yaqaan "Gooryaanka biinka". Iyagu waa yar yar yihiin, waa dixriyo jilicsan oo cadaan ah oo la mid ah dunta cadcad midab ahaan, waxayna inta badan ku nool

yihiin agagaarka duleelka saxarada gaar ahaan carruurta. Waxay ku keenaan cuncun hareeraha dabada gaar ahaan waqtiga habeenkii.

Gooryaanka mindhicirada qoda (hook worm):

Waxay sidoo kale yihiin gooryaano yaryar oo qiyaastii 2 cm ah waxayna ku noolihiin dusha gudaha xiidmaha, badanaa waxay soo raacaan saxarada. Waxay dhiig ka nuugaan xiidmaha muddo dheer haday ku jiraan waxay keenan dhiig la'aan.

Gooryaanka Wareega ah

gooryaanadaan waa kuwo cabirkoodu dhexdhexaad yahay, oo u dhexaya 3 illaa 12 cm, lehna midab cadaan xigeen ama basali. Waxay u egyihiin tixriyada dhulka waxaa lagu saaraa saxarada.

Astaamaha lagu garto xanuunka gooryaanada:

Qaar ka mid ah astaamaha guud waa:

- Culeys ama caloosha oo buuxdo.
- Deganaasho la’aan
- Xanuun badan oo caloosha ah. Xanuunkan wuxuu ku bilowdaa si yar kaasoo si tartiib tartiib ah u kordha ka dibna wuu yaraadaa marmarka qaarkood wuu soo laabtaa.
- Mararka qaarkood waxay sababi karaan xiidmaha oo xirma.

Habka uu ku faafo:

- Gooryaanku wuxuu joogaa kuna ukuma dhalaa xiidmaha. Ukumaha waxaa lagu saaraa saxarada, markii qofku nadiifiyo saxarada kadib, gooryaanadu si fudud ayey ugu dhagaan gacmaha. Haddii gacmaha aan si sax ah loogu dhaqin saabuun iyo biyo, waxay ku sii nagaadaan gacmaha kadib jirka ayey dib u galaan marka wax la cunayo. Haddii qofkaasi taabto dadka kale ama gacan qaado/salaamo ukuntu waxay ku dhegi karaan qofkaas gacmihiisa waxayna gali karaa jidhkiisa marka uu wax cunaayo.
- Haddii saxaradu aan biyo lagu furin/shubin oo aan lagu daboolin, duqsiga guriga ayaa ku dul daga, ukumahana waxay ku dhagaan lugahooda. Markii duqsigani ku dul fadhiisto waxyaabaha kale gaar ahaan cuntada ay ka midka yihiin macmacaanka, miraha iyo khudaarta waxay galaan jidhka marka waxyaalahaas la cuno iyada oo aan la maydhin/ dhaqin. Haddii beeraha lagu waraabiyo biyo ku wasakhaysan saxarado, ukunta waxay ku dhegan tahay khudaarta.

- Gooryaanka hookwormka/xiidmaha qoda waxuu jirka ka galaa maqaarka cagaha kadib dhiiga ayey raccan, oo ugu dambeyntii waxay gaadhaan mindhicirrada, sidaa daraadeed waa in laga fogaadaa kaba la'aan in lasocdo khaasatan beeraha dhexdooda.

Sidee la isaga ilaaliyaa?

- Habka ugu fiican uguna fudud ee looga hortago faafidda gooryaan mindhicireedka ayaa ah in gacmaha lagu dhaqo saabuun iyo biyo kadib markaad musqusha/ suuliga isticmaasho, maadaama kiimikooyinka saabuunta ku jira ay dilayaan ukunta gooryaanka. Sidan hadad sameyso nafsadaada kaliya ma aadan ilaalin xanuunka laakiin waxaad ka hortagtay in uu ku faafo dadka kale marka aad salaanto ama tabato shay kale.
- Waa in sidoo kale gacmaha la dhaqo ka hor inta aadan taaban waxyaabaha cunnada ama aadan cunin cuntada sidaa darteed haddii ay jiraan ukun gooryaan ah waa la dilay ama waa maydhay/ la dhaqay.
- Saxarada waa in biyo lagu shubaa/daadiyaa ama ladaboolaa si looga fogaado in duqsigu ku dul fadhiisto. Sidoo kale, walxaha cuntada waa in la daboolaa.
- Haddii miraha iyo khudradda lagu cunayo cayriin, waa in si wanaagsan loo mayraa isticmaalka kahor.
- Joogtaynta nadaafadda shakhsi ahaaneed iyo nadaafadda agagaarka ayaa ah habka ugu wanaagsan uguna fudud ee looga hortagi karo faafidda gooryaanada.
- Ka fogow inaad socoto adoo kaba la'aan ah khaasatan beeraha. Waxaa caadi ahaan la arkaa in carruurtu ciyaaraan ayagoo kaba la'aan ah taas oo gooryaanku si fudud jidhkooda u galo. Waa in la faraa/amraa inay xidhaan/ qataan kabo.
- Nasiib wanaagse jeermiga gooryaanka si fudud ayaa looga hortagi karaa iyadoo la qaadanayo kiniiniyada gooryaanka. Wadamo badan (oo ay kujirto Soomaaliya) caruurta da'doodu u dhaxayso 1-5 sano ayaa lagu sameeyaa olole ballaaran oo gooryaan dilis ah kadib lixdii biloodba mar. Marka waa inaad hubisaa in cunug kasta oo ka mid ah kooxda da'daas jirta ee bulshadaada inuu qaato kiniiniga gooryaanka inta lagu guda jiro ololahaas.

Mawduuca 9: Isnadaamiska

Ujeeddooyinka Casharka:

Dhamaadka casharka, kaqaybgalayaashu waxay awoodi doonaan inay:

- Inay sheegaan calaamadaha iyo astaamaha isnadaamiska.
- Inay ka dodaan sida cudurka isnadaamiska la isugu gudbiyo loogana hortago.

Hab-raaca tababarka

- Weydii ka-qaybgalayaasha in ay la wadaagaan wixii khibrado ah ee ka soo kordha bulshada ku saabsan isnadaamiska.
- Waa maxay astaamihiisu?
- Waa kuwee dadka ugu badan ee uu cudurka isnadaamiska waxyeelleeyo?
- Iyadoo lasameenayo kal-fadhi, ka wada-hadala ka-hortagga cudurka isnadaamiska ee heer qoys.
- Falanqee oo soo koob casharka.

Muddada tababarka: 30 daqiiqo

Agabyada tababbarka: sharooto, qalin sumadeeye, warqad wayn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Qoraalka tababarka

Doorarka iyo mas'uuliyadaha shaqaallaha caafimaadka bulshada:

- Inuu u abuuro wacyigelin xubnaha bulshada taasoo ku saabasan kahortaga iyo xakamaynta cudurka isnadaamiska.

- Inuu aqoonsado, soona gudbiyo xubin kasta oo bulshada ka mid ah oo qabta isnadaamiska.

Waa maxay cudurka isnadaamiska (scabies)?

- Isnadaamiska waa cudur maqaarka ku dhaca oo uu sababo noole la yiraahdo mite (cayayaan yar yar sida caarda, shilinta, kudkudaha).
- Astaamuhu waxay soo baxaan laba ilaa lix toddobaad ka dib soo-gaadhista. Cuncun jirka oo dhan gaar ahaan laalaabyada jirka waa astaanta ugu badan. Calaamada jiritaanka cudurka isnadaamiska waa haddii xubnaha kale ee qoyska ka tirsan ay isku arkaan astaamo isku mid ah.

Calaamadaha iyo astaamaha

- Calaamadaha waxaa ka mid ah cuncun daran oo joogto ah, jirka oo idil gaar ahaan meelaha lab-laabma ee jirka sida faraha iyo suulasha dhexdooda, barida, xusulka, garka, qeybta xubinta taranka, iyo naasaha dumarka hoostooda. Wejiga, qoorta, calaacasha, cagaha iyo bushimaha badanaa ma saameeyo, marka laga reebo dhallaanka ama carruurta aadka u yaryar. Cuncunku wuxuu daranyahay gaar ahaan habeenkii.
- Maqaarka waxaa ka muuqan karaa astaamaha qaniinyada cayayaanka nooca-yar - ama nabarrada waxay u ekaan karaan bacoolo gaduudan .
- Maqaarka wuxuu yeeshaa nabarro gaduudan oo ay sabab u tahay xoqidda aagga/meesha. Raad/ God (Waddo gaagaaban oo qaab S- oo kale ah) ayaa tilmaamaysa in cayayaan ku dhaqdhaqaaqayo maqaarka hoostiisa. Burburku wuxuu noqon karaa mid yar oo aan la ogaan karin. Sidaa darteed, cudurka isnadaamiska sidoo kale waa in loo tixgeliyaa markasta oo uu cuncun aad u daran jiro ayadoo aan laheyn xataa nabarro muuqda, qaniinyo ama wax dumin.

Kahortagga isnadaamiska

- Haddii qof lagu ogyahay inuu qabo cudurka isnadaamiska, waa in aysan layeelan xiriir taabashada maqaarka ah oo dhaw dadka kale ilaa laga daweeyo.
- Haddii hal xubin oo ka mid ah reerka qabo cudurka isnadaamiska, dhammaan xubnaha kale ee qoyska, lammaanaha, iyo dadkii xiriirada dhow uu layeeshay waa in isku mar la daaweeyaa.

- Dharka, shukumaannada, iyo gogosha qofkii ay dhibaatadu saameysey waa in lagu maydhaa/ dhaqaa biyo kulul oo lagu qalajiyaa qalajiye ama bir/feero. Haddii sidaan ay injirtu ku suuli weyso waa in laga fogeeyo taabashada dadka muddo saddex maalmood ah si qandhicilka u baaba'o.
- Cusbitaalka, shaqaaluhu waa inay isticmaalaan galoofis iyo canbuur/shaati marka ay daweynayaan bukaannada leh nabarro iyo cuncun.

Is-daryeelidda Guriga

- In kasta oo aadan dawayn karin cudurka isnadaamiska adiga oo aan dawo dhakhtar kuu qorin, waxaa jira waxyaabo qaarkood oo aad guriga ku sameyn karto si aad uga ilaaliso inaad naftaada ama reerkaagaba dib u qaadaan.
- Dhaq dharka oo dhan, shukumaannada iyo go'yaasha sariirta ee aad isticmaaleysay saddexdii maalmood ee la soo dhaafay. Isticmaal biyo kulul. Waa inaad u isticmaashaa qalajiyaha kuleyl aad u sareeya (Birta dharka) halkii aad hawada ku qalajin lahayd.
- Maadaama uu qandhicilku ku noolaan karo waxyaabaha aan nooleyn dhowr maalmood, dhig waxyaalaha aan lagu dhaqin mashiinka (sida jaakadaha iyo alaabada lagu ciyaaro) bac dhexdeeda, oo kaydi muddo toddobaad ah.
- Gabi ahaan nadiifi roogga, alaabta guriga, gogosha sariirta, iyo gaariga gudihiisa oo iska tuur bacda nadiifinta qashinka marka la dhammeeyo.
- Isku day inaad ka fogaato xoqitaanka. Ka dhig nabarada furan mid nadiif ah.

Mowduuca 10: Kaadi- Dhiig

Ujeeddooyinka Casharka::

Dhamaadka casharka, kaqeybgalayaashu waa inay awoodaan:

- Qeexida kaadi- dhiiga
- Sheegi karaan calaamadaha iyo astaamaha ‘kaadi dhiigga’.
- Qeexi karaan sida kaadi-dhiigga loo kala qaado.

Hab-raaca tababarka

- Weydii ka qaybgalayaasha in ay sharraxaan waaya-aragnimadooda 'kaadi-dhiigga' ee bulshada dhexdeeda? Waa maxay calaamadaha iyo astaamaha 'kaadi-dhiigga'? Sidee uu ugu faafaa 'kaadi-dhiigga' bulshada dhexdeeda?
- Adoo ka wada qayb galaya kal-fadhiga, kadooda qaabka faafitaanka 'kaadi-dhiigga', calaamadaha iyo astaamaha, Sidee looga hortegi karaa?
- Soo koob casharkaan.

Muddada tababarka: 30 daqiiqo

Agabyada tababbarka: sharooto, qalin sumad, warqad weyn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Qoraalka tababarka

Hordhac:

- Cudurka 'kaadi-dhiigga', oo sidoo kale loo yaqaan ‘bilharzia’, waa infakshan/ caabuq ka dhashay gooryaan ku nool biyaha cusub. Kaadi-dhiigga waa cudur ku soo boodda ah oo ba'an oo muddo dheer qaata oo uu sababay gooryaanka dhiigga raaca. Dadku waxay ku bukoodaan xiliyada caadiga ah ee beeraha, guryaha, shaqada, iyo madadaalada, halkaas oo ay kula kulmi karaan biyo jeermis leh.

- Nadaafadd la'aanta iyo caadooyinka cayaaraha qaarkood ee carruurta da'da iskuulka ku jira sida inay ku dabaashaan ama ka kalluumeystaan biyaha jeermiska leh waxay ka dhigaysa kuwa u nugul cudurka.

Doorarka iyo mas'uuliyada daryeelaha Bulshada:

- In la abuuro wacyigalin bulsho ee ku wajahan kaadi-dhiigga.
- In la baro bulshada habka faafitaanka iyo ka-hortagga cudurka kaadi-dhiigga.

Calaamadaha iyo astaamaha

- Qandho.
- Xanuun caloosha ah.
- In dhiig lagu arko kaadida.
- Wajac
- Madax xanuun.
- Qufac.
- Shuban.
- Xanuunka murqaha iyo kala goosyada ah .

Sida looga Hortago kaadi- dhiigga:

- Ka fogow dabbaasha iyo ku maydhashada biyaha fadhiya
- Karkari ama miir/ kala daji biyaha kahor inta aadan cabin.
- Haddii biyaha fadhiya loo adeegsanayo maydhashada/ qubayska, daawee marka hore adoo karkarinaaya.

Mawduuca 11: Dhiqle/kutaan

Ujeeddooyinka Casharka:

Dhamaadka casharka, kaqaybgalayaashu waxay awoodi doonaan:

- Inay qeexaan calaamadaha iyo astaamaha qofka qaba dhiqlaha/kutaanka sariirta.
- Inay qeexaan faafinta kutaanta iyo sida loo joojiyo fiditaanka kutaanta.

Hab-raaca tababarka:

- Dib u eeg ujeedooyinka cashirka.
- Weydii ka qaybgalayaasha inay sharraxaan waaya-aragnimadooda ay uleeyihiin kutaanta ee bulshada. Ma yahay ku dul- noole can ah oo ku dhaca dadka ka mid ah bulshada? Yaa ugu badan ee uu saameeyaa? Side buu u faafaa? Sidee dadku u joojin karaan marinka faafidda ee dhiqlaha?
- Adoo sharaxaya guud ahaan, sharrax doorka daryeelaha caafimaadka bulshada ee yareynta faafitaanka kutaanta.
- Soo koob casharka.

Muddada tababarka: 30 daqiiqo

Agabyada tababbarka: sharooto, qalin calaamd, warqad wayn, buugyaraha farriimaha muhiimka ah.

Qoraalka tababaraha

Hordhac:

- Dhiqluhu waa cayayaan yar-yar, casaan-guduudan ah kaasoo qaniina maqaarka faydan/aan daboolnayn ee dadka iyo xayawaannada seexanaya si ay u quutaan dhiigooda. In kasta oo aan dhiqlaha la ogayn inuu faafiyo cudur, waxay sababi karaan caafimaad daro dadweynaha ah.
- Qiyaastii waa cabirka mirta tufaaxa, dhiqlaha waxa uu ku dhuumanaya dillaacyada iyo geesaha sariiraha, alwaaxa joodariga ka hooseeya ee sariirta, madaxa sariirta, qalabka sariirta iyo shay kasta oo sariirta agteeda ah.

Doorarka iyo mas'uuliyada daryeelaha Bulshada:

- In bulshada laga wacyi galiyo kutaanta.
- In bulshada la baro hababka gudbinta, calaamadaha, astaamaha iyo ka hortagga dhiqlaha.

Calaamadaha iyo astaamaha

Way adkaan kartaa in laga sooco qaniinyada dhiqlaha cayayaanada kale ama finanka. Dadka qaarkiis xasaasiyad kama qabaan qaniinyada hurdada, halka kuwa kalena ay la kulmaan fal-celin xasaasiyadeed oo ay ka mid noqon karaan cuncun daran, bacoolo ama finanka. Guud ahaan, meesha uu dhiqlaha qaniino badanaa waa:

- Casaan, badanaa ku leh dhibic guduud mugdi ah dhexda.
- Cuncun
- Xariiqmo habeysan
- Waxay ku taala wajiga, qoorta, cududda iyo gacmaha.

Gudbinta/ faafidda kutaanta

Dhiqluhu way safar badanyihiin. Waxay ka guuri karaan hal goob ilaa goob kale iyagoo ku safraya dharka, shandadaha, alaabta guryaha, gogosha iyo sanduuqyada.

Kahortagga dhiqlaha:

- Dhaq sariirta hal mar bishii.
- Nadiifi rooga iyo roogaga kale ee guriga lagu isticmaalo isla marka ay wasakh noqdaan.

CUTUBKA 6aad: Warbixin / Xog gudbin

Ujeedooyinka casharka

Marka uu dhamaado casharkan ka qaybgalayaashu waa in ay awoodaan:

- Inay Sharraxi karaan faa'iidoyinka soo gudbinta warbixino waqtiga loogu talo galay oo tayo leh.
- Waa in uu adeegaha caafimaadka so Bandhigi karaa xogta la aruuriyay iyo soo gudbinta ayadoo la isticmaalayo agabka xog ururinta.
- Waa in uu adeegaha caafimaadka uu Sharrixi karan habka xogta loo maareeyo iyadoo la raacinayo war celinta waxyaabihi aan la fahmin.

Habraaca Tababarka

- Sharrax inuu shaqaale caafimaad oo kasta oo bulshada ka mida laga filaayo inuu haysto xogta qoysaska sida goobta ay deggenyihiin, dadka gaarka ah,ilmaha ka yar 5 sano,haweenka uurka leh ,kuwa nuujinaya,
- Adeeguhu wuxuu u adeegi doonaa 100—150 qoys.
- Ka doodista meelaha xogta Lagu diraayo iyadoo la raacaya nidaamka wasaarada caafimaadka, ama xarumaha caafimaadka iyo soo ugudbinta xogta iyo hay, adaha saaxiibada la ah ee fuliya mashaariicda.
- Sharax xogta dadweynaha in lagu qoro buuga bulshada kasoo laga filaayo in dib loogu soo celiyo bulshada
- . kaddooda sameynta khariidadda bulshada iyo sida loo sameeyo hormarinta diiwaan gelinta bulshada
- U Sharax in Diiwaanka bulshada ee goob kasta laga helo Heer bulsho.
- In lafalanqeeyo habka loo buuxinaayo dadka la aqoonsaday warbaxintooda laguna saleeynaayo shaqada adeegaha bulshada caafimaadka
  - In lahormariyo diwaanka bulshada
    Diwaanka ilmaha udhaxeeya 0-5 sano
  - Xariga lagu baaraayo/lagu oganaayo heerka nafaqo darrada caruurta iyo hooyada uurka leh.
  - Diwaanka hooyada uurka leh iyo nuujisada

- Buuxinta waraaqaha gudbinta

Mudada Tabobarka: 2 saacadood.

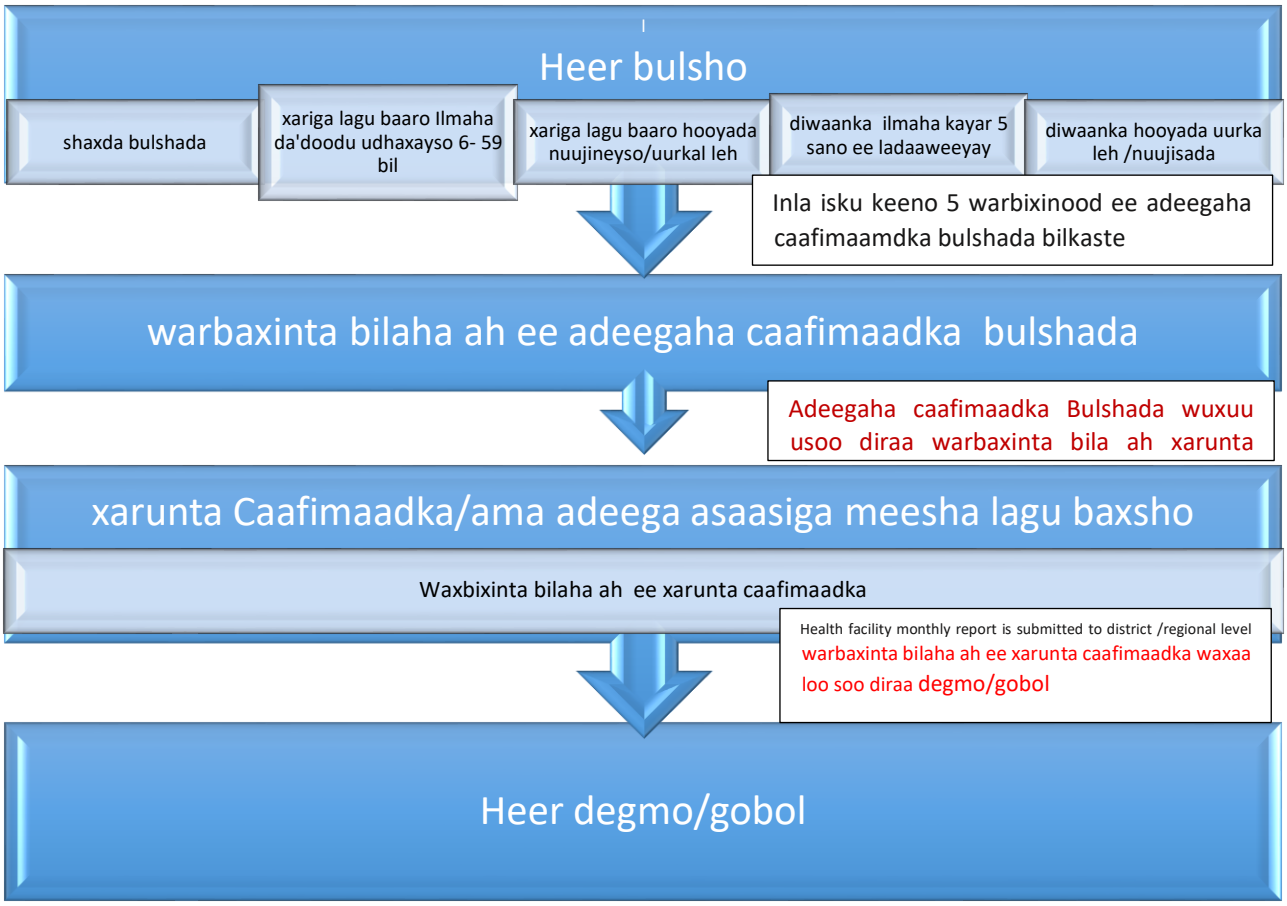
Qalabka tabobarka: sharooto, qalinka sabuurada, waraaqda waa wayn oo wax lagu sharaxo, qalabka daabacada waraqaha, iyo daabocaada waraaqaha labadinaayo/Nuqul ee wax lagu gudbiyo.

Fududeeyaha qoraalada

Sidee qofka adeegaha caafimaadka bulshada ah usoo aruurinayaa xogta?

- Adeegaha caafimadka bulshada wuxuu ubooqan donaa guryaha bulshada guri guri bilkasta si uu usoo aruuriyo xogta asaasigaa,si uu u bixiyo wacyi-galinta caafimadka, in uu baaro caruurta nafaqa xumida ba,an iyo cudurada kale ee ilmaha ku dhaco sido kale in uu sameeyo wacyigalin kusaabsan caafimaadka bulshada ka dhexjira.
- Asbuuca kowaad bilkaste, adeegaha caafimaadka ee bulshada ayaa soo gudbin dontaa warbaxin bilaa ah ayadoo oo u usoo dirayo xarunta caafimaadka.
- Waxa la filaya qofka u xil saaran xarunta dhexe caafimaadka in uu uruurin doonaa shaqada laqabtay si bila ah dhaaman warbaxinada adeegayaasha caafimaadka ee bulshada kadibna wuxuu kusoo dhajinayaa kan xarunta caafimaadka kadibna wuxuu la midayn xogta billaha ah ee xarunta caafimaad
- Warbaxinta xarunta caafimaadka ee bilaha ah kadib waxaa loo soo gudbinaya xafiiska degmada/gobolka dhamaadka usbuuca 2aad bilkasta.

Xogta ka socota Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada waa inay ahaataa sida hoos ku qoran:-



Mawduuca 1aad: Buuxinta shaxda bulshada

- Ujeedka shaxda bulshada waa in uu lahaadaa xog asaasi ah oo kusaabsan tirada dadka.
- Shaxda waa lagu muujiyaa guryaha qusseeya adeegaha caafimaadka bulshada. shaxda waa in la cusboonaysiiya kadib marka lagu soo uruuriyo xogta diiwaanka qoyska
- Xogta lagu soo aruuriyay diwaanka bulshada waxa kujirtaa :

1. **Tirade guud ee qoysaska**
2. **Macluumaadka dadka**

❖ **Tirada guud ee ladiwaan galiyay:** iskudarka tirada dadka ee diwaanka qoyska. Markasta oo qof cusub kusoo biro qoyska ama katago ama dhinto, waa lagu dari donaa ama laga jari donaa ayadoo laraacaayo xaalada markaas taagan.

❖ **Ilmaha kayar 12 bilood :** dhamaan ilmaha kayar da'da halka sano ee ku jiro bishaas

- **12 bilood-59 bilood**: dhamaan caruurtaas kaweyn halka sano iyo kuwa kayar da'da 5 sano.
- **15-49 sanno:** dhamaan haweenka da'dooda udhaxeyso 15-49 sano ee isla bishaas
- **Lamanaayasha u qalma/istaahila:** dhamaan lamaanayaasha is qaba gaar ahaan haweenka laqabo ee da'doodu udhaxeyso 15-49 sano

3. **Ilmaha dhasho iyaga oo nool**: bisha lagu gudo jiro tirada ilmaha iyaga oo nool udhasho bulshada. Dhalaanka kuwaas oo dhasho xitaa halmar ayakoo neefsanaayo waxaa lagu daraa tirada.
4. **Tirada cusub ee dadka ladiwaan galiyay bisha gudaheeda:** dadka usoo guuray bulsho cusub sida marwo markey guursato ama qoyska uu kubiiro bulsho kale sidaas oo kale ayaa ladiwan galinya.
5. **Tirada dadka kabaxay bulsha bilgudaheed.** Bisha lagu gudo jiro tirada dadka ladiwaan galiyay ee ka baxay bulshada
6. **Tirada dhimashada. (Waxaa kamida dhimashada caruurta).** Tirada dadka ka baxay bulshada ee ladiwaan galiyay, tirada dhimanashada oo ay kamid yihiin caruurata.
7. .**Dhimashada ilmaha yar yar:** tirade dhimshada caruurta 1 sano kayar oo ay ku jiraan dhallaanka aadka u yar
8. **Dhimasha hooyada**: tirada dhimshada hooyada maalinta kowaad ay uurka qaado ilaa malinta 42aad ee dhalmada xaalad kaste oo caqabada oo laxariirto uurka ama umusha. Dhimashada ku imaato shil kuma jirto
9. **Ilaha biyaha lagacabo:** qor tirada qoysaska ku tiirsan biyaha la cabo, inta qoys ee cabto biyo tuuboda iyo Inta qoys ee ku tiirsan biyaha ceelka laga cabo.
10. **Musqulaha la isticmaalo:** qor tirada qoyska isticmalaan musqul god ah ama nuuc kale ee hagaagsan.
11. **Bulshada banaanka ku saxarooto:**qor tirada bulshada aan isticmaalin musqulaha
12. **Adeegsiga faraxalka:** qor tirada goobaha farxalka ee bulshadu isticmaasho
13. **Meelaha qashinka loqoondeeyay**: qor inta meel/god oo lagu qubo qashinka ee laga dhex heli karo bulshada.
14. **Xubnaha gudiga Caafimaadka:** qor magacyada xubnaha gudiga caafimaadka
15. **Gudiga haweenka:** qor magacyada xubnaha gudiga haweenka.

Shaxda Bulshada:

Madaxa Magaca Qoyska ---------- Lambarka Qoyska ----------

Cinwaanka ----------

Taariikhda diiwaangalinta	Lambarka aqoonsiga gaarkah	Magaca Qofka	Xiriirka lala yeesho madaxa qoyska	Taariikhda Dhalashada	Jinsiga (L\Dh) Gabar/Wiil	Dadka Taargetka noo ah		Taariiqda dhimashada	Taariqda Guuritaanka	Faalo
						Kayar 5 Sano	15-49 sano Hooyo			

Ilaha biyaha laga cabo:_____ Suuli maleeyihiin:_____ OO furfuran lacag la,aan ah:____ Haa ____Maya

Leyli- Buuxinta Shaxda Bulshada:

- Shaqaalaha caafimaadka Bulshada waxey bilowday u shaqeynta Bulshada sanadka 2018kii. Isla waqtigaas waxey diwaan galisay 86 guri oo ay jogaan 430 qofood. Bilowgii shaqada waxey heshay 7 caruur ah oo kayar da'da halsano, iyo 39 caruur ah oo da'doodu udhaxeyso 1-5 sano.dhamaadkii bishii 2aad waxaa nolol kudhashay 2 caruur ah sido kale waxaa dhalashadooda malinta kowaad udabaal dagay 3 caruur ah. Isla bishaan waxey ushaqeesay 183 haween oo da'doodu udhaxeyso 15-49 sano 120 kamida waxey ahayeen kuwa guursaday.
- Bisha 3aad sanadki 2018kii haweenay aya dhimatay iyadoo umal ah. Qoys ka koobnaa 11 xubnood kuwaas oo leh wiilashooda iyo gabdhahooda, eedadood oo ay wehliyaan 2 caruur ah oo kayr da'da 5 sano ayaa bilabeen in ay iskooda wax ukarsadaan/ama unooloo daan.
- Bisha 5aad ee sanadka 2018kii waxaa ladiwaan galiyey 3 caruur ah oo nolol kudhashay iyo sido kale 4 ilmood ayaa udabaal dagey dhalashadooda 5aad.2 qoys oo kakooban 9 ilaa 6 qofood sida ay ukula horeyaan ayaa meelo kale uguureen.labadan qoys ee guuray waxa jirya 3 ka mido guursaday, laba gabdhood oo 15 jir ah iyo lab ka yara hal cunugna waa lagu soo daray.
- Bisha 6aad sanadka 2018kii, 2 guur ayaa dhacay, qoys ayaa gabadhooda oo jirtay da'da 20 sano uguuriyey wiil Ina adeerkeed ah waxaana loogurshay guriga wiilka oo kuyaal isla xaafadda, halka gabar kalana guurkeeda kadib loosoo wareejiyay magaalo madaxda/caasimada.
- Bishii 7aad sanadka 2018kii, hal cunug ayaa dhashay asaga oo badqaba halka mid 9 bilood ahna uu udhintay cudurka jadeecada.Halka wiil jiro da'da 15 sano uu kudhacay/kuhaftay kanaal biyood kadibna geeriyooday.
- Xafadaha uu ka shaqeenaayo adeegaha shaqaalaha caafimadka bulshada kaliya 10 guri oo kamida ayaa lahaa musqul god oo hagaagsan halka inta soo hartay aysan laheen wax musqula ah guryahooda .sidoo kale 10 guri ayaa biyaha kacaban Bohol halka inta soo hartay ay ku istimaalan kalibiyood dhamaan arimahooda.

Fadlan ku buuxi warbixitaan shaxda bulshada lagu siiyay

Mawduuca 2 aad: xariga lagu baaro macluusha ilmaha u dhaxeeye da'da 6-59 bilood ee bulshada

Ka fiiri dhammaan caruurta jirta 6-59 bilood adoo ka cabiraayo cududa sare ee gacanta kuna cabiraayo xariga lagu baaro nafaqa darada, udir dhamaan caruurta cabirkoodu dhaco xariga qeybta gaduudka ama jaala ah xarunta caafimaadka. Sii talo caruurta uu dhaco cabirkoodu qeybta cagaaran ee xariga. Hadii lahelo mashruuca caafimaadka hooyaa iyo nafaqada dhallanaka ka udir caruurta udhaxeyso 6-23 bilood.

1. Muuji magaca shaqaalaha caafimaadka bulshada, magaca degmada, goobta iyo taariikhda xiliga lasameeyay baarintaanka iyo meesha laga sameeyay.
2. **Wareega koowaad**: sax saar halka sanduuq cunug kaste hadii uu yahay wiil ama gabar oo kujiro da'da udhaxeyso 6-59 bilood ee labaaray kuwaas oo xariga baaritaanku sheego xaalada gaduud ah. Udir dhamaan caruurta markaad cabirto dhaco xariga qeybta gaduudka xarunta caafimaadka si loo daweeyo.
3. . **Wareega 2aad:** sax saar halka sanduuq ee cunugkaste hadii uu yahay wiil ama gabar oo kujiro da'da udhaxeyso 6-59 bilood ee labaaray kuwaas oo xariga baaritaanku sheego xaalada jaala ah. Udir dhamaan caruurta markaad cabirto dhaco xariga qeybta jaala ah xarunta caafimaadka si loo daweeyo
4. **Wareega 3aad:** sax saar halka sanduuq ee cunug kaste hadii uu yahay wiil ama gabar oo kujiro da'da udhaxeyso 6-59 bilood ee labaaray kuwaas oo xariga baaritaanku sheego xaalad cagaar ah. Uhanbalyeey dhamaan hooyooyinka kuwaas oo caruurtoodu noqdeen marka labaaray xaalada cagaarka ah. Kuwa da'doodu 6-23 bilood udhaxeyso udir dhamaan caruurta qeybta looga hortago nafaqa darada ee mashruuca hooyada iyo nafaqa darada dhalaankka

Xariga lagu baaro nafaqadarida caruurta udhaxeyso 6-59 bilood

Magaca ACB **Goobta** **Taariikhda** **District Degmada**

Sax saar sanduuqa cunug kaste oo labaaray mantay(adoo utixgalinaayo xalaada nafaqadiisa(gaduud, jaale ama cagaar)

Xariga nafoqo darida	xariiqaha																								TOTALS Tirade guud
	Wiilasha										Tirada wiilasha	Gabdhaha											TOTAL GIRLS Tirade gabdhaha		
<11.5cm (RED)																									
>=11.5cm-<12.5cm (YELLOW)																									
>=12.5cm(GREEN)																									
Tirada caruurta labaaray maantay																									

Leyliga baaritaanka nafoqadarida caruurta udhaxeyso 6-59 bilood.

- Shaqaalaha caafimmaadka bulshada waa in uu sameeyaa bariitanka nafaqodarada caruurta da'doodu udhaxeyso 6-59 bilood
- Marwada caafimaadka waxey booqatay guriga xaliimo halkaas oo ay jogeen 3 caruur ah oo 5 sano kayar. waxey cabirtey xalaada nafaqodarida ayadoo isticmaaleyso xariga , cunuga 1aad cabirkiisu waxa uu noqday **113,** halka midka 2aad uu noqday **123** iyo kan 3aad uu noqday **12.5** waxaa lagu qoray cabirkooda qeybta waraaqda xariiqaha
- Marwada caafimaadka kadibna waxey booqatay guriga xaawo , halkaas oo ay kaheshay hal cunug kaliya oo kayar da'da hal sano .weyna qortay cabirkiisa
- Marwada ayaa sii wadatay maalmaheeda shaqada iyo booqa shadeeda, guriga shugri , halkaas waxaa joogay 2 caruur ah waxeyna cabirtey xaladooda nafaqadarida , cunuga kowaad cabirkiisa wuxuu noqday 12.6 kan 2aad cabirkiisu wuxuu noqday 12.2.
- Fadlan ku buuxi war-bixintan xaalada nafaqo ee baaritaanka waraaqda xariiqaha.

Mawduuca 3aad: baaritaanka loogu tala galay haweenka uurka leh iyo kuwa nuujinaya

Baadh dhamaan haweenka uurka leh iyo kuwa nuujinaya adoo isticmaalayo xariga lagu ogaado nafaqadarda kana cabir cuda sare ee gacanta. Hooyo kaste oo uur leh ama nuujineyso taas oo cabirkeedu kayaryahay 21cm u gudbi xarunta caafimaadka.

1. Sheeg magaca shaqaalaha caafimaadka , magaca degmada, kan goobta iyo taariikhda xiliga laqaadey baaritaanka
2. . **Wareega kowaad:** Saar sax sanduuqa hooyo kaste oo nuujineyso ama uurleh taas oo xaalada nafaqadeydu ay kayartahay 21cm (<21cm). Udir dhamaan haweenkaas mugoodu kayaraday <21cm xarunta caafimaadka.
3. . **Wareega 2aad:** Saar sax sanduuqa hooyo kaste oo nuujineyso ama uurleh taas oo xaalada nafaqadeydu ay kaween tahay 21cm (>21cm). u hanbalyeey dhamaan haweenkaas cabirkoodu kaween yahay >21cm sidoo kale ku dhiiri gali inay sii wataan kawarqabka/joogteenta xaladooda caafimaad iyo nafaqo

Xariga lagu cabiro nafaqada hooyada nuujineyso/uurka leh

Goobta:

Magaca Shaqaalaha Caafimaadka
Bulshada

degmada

Taariikhda

saar sax halmar sanduuqa hooyo kaste oo nuujineyso/uur leh oo
lacabirey Mantay

Xariga nafaqa darida	Waraaqda Xariiqaha	Tirada guud
Cabirka Hooyada Uurka leh <21cm Cabirka kayar <21cm		
Cabirka Hooyada Uurka leh ≥21cm Cabirka kaweyn >21cm		
	Tirada haweynka lacabirey/labaaray	

-

Leyli baaritaanka/cabirka hooyooyinka nuujinaayo/uurka leh

- Shaqaalaha caafimaadka bulshada waa in uu cabiraa/baaraa haweenka nuujinaayo/uurka leh
- Shaqaalaha caafimaadka Bulshada waxey booqatay guriga xaliimo. Xaliimo waxa ay leedahay uur canugeea 2aad. Mantay cabirka xaladeeda nafaqo waa 22.4cm.
- Kadib waxa ay aadey guriga Naasir, Isaga wuxuu qabaa 2 xaas ah oo uur leh . Waxey cabirtay/baartay xaaska 1aad taas oo cabirkeedu noqday 24cm sidoo kale xaaska 2aad cabirkeedu waxa uu noqday 20.9 cm.
- Fadlan kubuuxi warbaxinta cabirintaanka/baaritaanka waraaqda xariiqaha.

Mawduuca 4aad: diwaanka uurleyda iyo nuujisada

Diwaangali dhamaan haweeka uurlayda iyo nuujisada ee bulshada kujira. Halka wareeg waxa uu noqon donaa hal haween oo uurleh. Adoo raacinaayo Natiijada uurleyda, haweeneyda si deg dega ah ayaa looga saari donaa liiska.

1. **Godka ugu horeeyo,** kumuuji hooyada uurka leh ama aan laheen. Hadii hooyada aysan laheen uur waa in ay tahay mid nuujineysa.
2. **Godka 2aad ,** kumuuji astaanta hooyada uurka leh , magaca qofka guriga masuulka ka ah adoo raacinaayo magaca hooyada
3. **Dhalmada kaho**r: ha hubiso umuliso xirfad leh marwada uurka leh waa iney hubisaa xaaladeeda ugu yaraan 4 wareeg dhalmada kahor ayna hubisaa umuliso xirfadeed joogta goobaha caafimaadka danta guud ama kuwa gaarka loo leeyahay. Markaste mahubisay umuliso haa ama maya. Hadii dhamaan uurkeeda aysan utagin umuliso hubiso godkaas waxba haku qorin katag asaga oo banana**.**
4. **Goobta dhalmada:** kumuuji goobta ay kudhashay hooyada. Hadii ay tahay guri ama xarun caafimaad.
5. **Gudbinta fariinta caafimaadka:** kumuuji hooyada heshay fariinta naas-nuujinta ama aan helin
6. **Tixraaca/gudbin:** kumuuji hadii hooyada lasoo gudbiyay silo daweeyo ama aan lasoo gudbin.

Foomamka Warbaxinta haweeneyda uurka leh/nuujineyso

Magaca Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada_____ Summadda Aqoonsiga ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada_____ Magaca Degaanka _____

Telefoon lambarka Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada_____

Taariikhda xiriirka koowaad ee Ilmaha	**Haybsashada**				**Uurka /Nuujinta**						**Dalacaadda Caafimaad**	**Taariikhda booqshada hadda ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada**
	Lam. Gurig a	**Magaca Madaxa Guriga**	**Hooyada (Aqoonsi)**	**Magaca Hooyada**	Tallaalka TT 0 = Aan la siin 1 = TT1 2 = TT2	**MNT** 1 = Haa 2 = Maya	**Taariikhda Dhalashad a la filayo (EDD) (M/B/S)**	**Baaritaanka dhalmada ka hor** 0 = Booqasho la'aan 1 = Booqashada 1aad 2 = Booqashada 2aad 3 = Booqashada 3aad 4 = Booqashada 4aad	**Goobta Dhalista** 1 = Xarun Caafimaad 2 = Guriga (TBA) 3 = Guri (Qaraabo)	**Natiijada** 1=Dhalash a Nool 2 = Ilmo meyd ah 3 = Dhicis	**Kulanka Naas-nuujinta** 0 = Midna 1 = Haa 2 = Maya	

Degmada/Gobolka_____

Leyliga haweeneyda uurka leh/nuujineyso foomkeeda

- Adeegaha caafimaadka bulshada wuxuu booqashada u danbeesay ku tagay qoysaska ku sumadan tirada 25 ee 5ta Bisha 8aad sanadkii 2012 kii. Sumaya da'doodu waa 26 sano waxuu ku dhashay wiil guriga. Adeegaha caafimaadka ayaa latalisay si cunuga ay ugu qaado xarunta caafimaadka dhalmada kahor.
- Inta lagu gudo jiro booqashada qoyska kusumadan 93, kadib waxa ay ogaatay Aisha oo ah gabadha mahamud tayyab oo ah uurrey. Wareegii ugu danbeeyay ee caadada wuxuu ahaa 17 bisha 5aad sanadka 2012. Adeegaha caafimaadka Bulshada waxey kula talisay iney aado wacyigalinta dhalmada kahor iyo hubinta umuliso xirfadleh oo kashaqeyso adeega caafimaadka e xarunta iyo inay qaadato cuntooyin nafaqooyin kala duwan leh
- Adeegaha caafimaadka Bulshada sidoo kale wuxuu booqday qoyska ku sumadan tirada 43, halkaas Aafya w/o Ahmed taas oo leh uur lix bilood ah . waxa ay booqatay xarunta caafimaadka dhalmada kahor halmar bisha 5aad sanadka 2018 kii
- Ayaan waa 27 jir uur leh . waxey booqatay xarunta caafimaadka halmaalin kahor waxaana lasiiyey talaalka teetanada kowaad iyo latalinta dhalmada kahor waxaana siiyey adeegaha caafimaadka ayada wey kuqanacday dabeecada iyo ujeedka shaqaalaha xarunta
- Fadlan ku buuxi warbaxinta cuntada hooyada uurkaleh/nuujineysa waraaqda xariiqaha.

Mawduuca 5aad: Daweynta caruurta u dhaxeyso 0-5 sano iyo diiwaaankooda

- Habka loo buuxiyo diiwaanka iyo daweenta caruurta udhaxeyso 0-5 sano ee labaaray
- Sida ugu dhaqsiyaha badan waa in aad ugu adeegtaa qofka aad dooneyso ee ku jiro bulshada isla markana aad buuxisaa diiwaanka
- Markaste, ku buuxi godka taariikhada, magaca cunuga oo dhameystiran, summada qoyska, iyo da'da oo bilo ah hadii uu kayaryahay 59 bilood. Sido kale sheeg jinsiga caruurta(L oo u taagan lab iyo DH oo utaagan dhedig)
- Buuxi qeybaha adoo muujinaayo, sida helitaanka adeega talaalka , hadii canuga uu qabey shuban iwm
- godka nafaqodarida , kadib marka lacabiro xaalada nafaqo ee cunuga ayadoo la adeegsanayo xariga , hadii cabirka uu dhaco kahoos "gaduudka" ama "jaalaha" ama "cagaarka" sax saar godka uu dhaco cabirka
- Hadii cunuga wuu yahay mid laxanuunsan /lajiran cuduro kale , sax saar qeybta gudbinta kadib kumuuji cudurka aad uga shakisay godka waraaqda sogudbinta

Foomamka sodiridda warbaxinta/xogta iyo goobta ilmaha kayar da,ad 5 sano

Magaca Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada_____ Summadda Aqoonsiga ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada_____ Magaca Degaanka_____

Telefoon lambarka Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada_____

Degmada/Gobolka_____

Taariikhda xiriirka koowaad ee Ilmaha	Haybsashada Ilmaha					Tallaalka			Maareynta Shubanka		Xaalka Nafaqada				Suppl	Taariikhda booqshada hadda ee Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada
	Lam. Guriga	**Magaca Madaxa Guriga**	**Lam. Aqoonsiga Ilmaha.**	**Magaca Ilmaha**	**Da'da (Bilo)**	**BCG & Polio-** 1=Haa 2= Maya	**PENTA/ Dabeysha** 0 = Aan la siin 1= Penta/Polio 1 2 = Penta/Polio 2 3 = Penta/Polio 3	**Jadeeco** 1 = Haa 2 = Maya	**La sheegay** 1 = Haa 2 = Maya	**Daaweyn** 0 = Midna 1 = ORS/Zinc 2 = ORS 3 = Zinc	**Cabirka** 0 = Aan la baarin 1 = Guduud 2 =Jaalle 3 = Cagaar	**Edema** 0 = Aan la baarin 1 = Haa 2 = Maya	**Ilmaha la gudbiyey** 1.Haa 2.Maya	**Natiijada 1.**Daaweyn u socota 2.La daaweeyey 3.Aan fulin 4.Ku soo noqday	**Kobciyaha** 1.Haa 2.Maya	

Leyliga diiwaanka caruurta u dhaxeysa da'doodu 0-5 sano

- Adeegaha caafimaadka Bulshada wuxuu booqday guriga aamina kaas oo kusumadan tirada 32 bisha 9/12/2018 taas oo heysato nuuno oo layiraa Isaaq oo da'diisu ahayd 9 bilood kadibna siisay baraarujinta caafimaadka sida loo quudin lahaa isaaq loona siin lahaa cunto dheeli tiran oo leh nafaqo. kadibna wey cabirtey isxaaq wuxuuna noqday cabrikiisu jaale
- Islamaalintaas abida waxey keentay gabadheeda oo jirto 8 bilood guriga Ayaan ayadoo kacabaneyso shuban biyoood. Shaqaalaha caafimaadka Bulshadawaxey qiimeysay cunuga ayaan waxeyna ogatay inay qabto shuban. Adeegaha caafimaadka waxey siisey abida 2 baakad oo ah milanka shubanka iyo 10 oo kaniiniga fuuq celinta.kadibna waxey usharaxday hooyda qaabka looqasaayo milanka cusbada ah iyo sida loosiinaayo kaniiniga cunuga. Sidoo kale waxey siisay talo ah inay siiwado naasnuujinta ayna siiso cunto jilicsan. Sidoo kale waxey usheegtay qatarta ay leedahay calaamadaha shuban iyo inay xaaladaas ogaato hooyadu.
- 13 kii bisha 9aad 2018kii adeegaha caafimaadka wuxuu booqday guriga kusumadan tirada 40 si uu ugaarsiyo baraarujin caafimaad una hubiyo xaalada talaalka asbuuca tobonaad ee rasaaq,.waxey kula talisay rasaaq inuu kasoo qaato xarunta caafimaadka talaalka 5 laha ah qeybiisa 3aad.
- Fadlan ku buuxi xogtan diwaanka daweynta.

Mowduuca 6 aad: foomamka/hababka lasoo gaabiyey/lasoo koobay

Wasaarada caafimaadka

Qaabka warbaxinta bilaha ah ee adeegaha caafimaadka

SUMMARY FORM

Qaabeyn kooban

Magaca Shaqaalaha caafimaadka bulshada	
Aqoonsiga Sumada Shaqaalaha caafimaadka bulshada	
Magaca bulshada goobjoogta ah	
Moobilka adeegaha caafimadka bulshada	
Degmada/gobolka	

Shaxda bulshada oo lakoobay/kooban

tilmaamaha	**kooban**
tirada guud ilmaha kayar 12bilood	
Tirada guud caruurta dadoodu udhaxeyso 12-59 bilood	
Tirada guud haweenka dadoodu udhaxeeyo 15-49 sano	
Tirada ilmaha nolosha kudhashay bishaan	

dhamaan inta qof ee ladiwaan galiyay bishan	
Tirada inta qof ee guurtey	
Tirada guud caruurta dhimatay ee kayar 12 bilood	
Tirada guud ee dhimashada hooyinka uurka leh ama umusha ah	
Ilaha biyaha lagacabo	
Tirada guud. tubada biyaha	
Tirada guud ee ceel gacmeedyada	
Tirada guud ee baraagaha lagu kaydiyo biyaha roobka	
Tirada guud ee mariinada/baliyada biyaha	
Agabka musqulaha	
Tirada guud musqulaha godka ah	
Tirada guud ee musqulaha casriga ah/ falaaska leh	
Tirada guud bulshada bananka kusaxaroota/ aan heysan agabka musqulaha	
Agabka nadaafada	
Tirada guud ee xarumaha/meelaha gacmo dhaqashada	
Tirada agabka qashinka lagu qabo	

Xogta caruurta kayar 5 sano oo lasoo koobay

Tilmaamayaasha/tilmaamo	**kooban**
talaalka	
Tirada caruurta qaadatay talaalka qaaxada iyo dabeysha ee bishan laqaato/umusha	

Tirada caruurta heshay talaalka 5 laha/dabeysha qaadasha 1aad ee bishaan	
Tirada caruurta qaadatay talaalka jadeecada	
Xakameynta shubanka	
Tirada caruurta lasoo gudbiyay inay qabaan shubanka bishaan	
Isku geynta tirada caruurta lagu daaweeyay milanka cusbada iyo kaniiniga fuuq celinta	
Heerka nafaqada	
Tirada guud caruurta cabirkoodu noqday gaduud	
Tirada guud caruurta cabirkoodu noqday jaalo	
Tirada guud caruurta cabirkoodu noqday cagaar	
Tirada guud ee caruurta qabaan bararka nafaqa darida bishaan	
Nafaqada dheeraadka ah	
Tirada guud caruurta lasiiyey budada leh nafaqooyinka yaryarka ah bishaan	
Baarurujin caafimaad	
Tirada guud ee dumarka lagaarsiiyey fariimaha quudinta dhalaanka iyo caruurta.	
Tirada guud ee raga lagaarsiiyey fariimaha quudinta dhalaanka iyo caruurta.	
Habka u gudbinta xarunta caafimaad	
Total number of children referred for treatment Tirada guud ee caruurta loodiray/gudbiyay xarunta caafimaadka si loo daweeyo	

Mawduuc 7 aad: Warqada Gudbinta/tixraaca

- Markasta oo adeegaha caafimaadka bulshada uu soo gudbiyo bukaan, waxaa loo bahan yahay waraaqda soo gudbinta. Waraaqda sogudbinta waxey ay leedahay 3 qeybood iyo 3 kale waraaq tixraac ah.
- Markasta oo lasoo diraayo/lasoo gudbinaayo qof jiran, adeegaha caafimaadka bulshada waa in uu sobuuxiyaa dhamaan 3 da qayb ee waraaqda
- **Qeybta 1aad:** waxaa lahadhaya adeegaha caafimaadka ayadoo qoran
- Labada qaybood oo soo hartay: waxaa lasiinaaya bukaanka, hal qeyb waxa laharaa xarunta caafimaadka ,mida labaad waxaa u buuxin doono shaqaalaha xarunta caafimaadka kadib markii lasiiyo adeeg caafimaad waxa uu kuwareejin doonaa bukaanka kadib wuxuu dib ugu celin doonaa adeegaha caafimaadka ayadoo quran

Qeybta 1aad (qoraalka)

- **Magaca bukaanka:** kuqor magaca bukaanka godka 1aad
- **Da'da:** da’da oo sanado ah
- **Summadda qoyska:** qor summada qoyska loo qoondeeyay kuna qor diwaanka qoyska
- **Deegaanka bukaanka:** qor deegaanka bukaanka oo dhameystiran
- **Sababaha loo gudbinaayo**: qor waxaa uu kacabanayo ama calaamadaha kuwaa soo bukaanka loosoo gudbinaayo
- **Magaca xarunta caafimaadka wax loosoo gudbinaa**: qor magaca xarunta wax losoo diraa
- **Magaca adeegaha caafimaadka bulshada:** ACB ee wax sodiraayo waa in uu qoraa magaciisa
- **Saxiixa ACB:** Adeegaha caafimaadka bulshada wax soo diraayo waa in u saxiixaa xariiiqa
- **Taariikhda** : kuqor xariiqaan taariikhda wax lasoo gudbiyey

Qeybta 2aad (bukaanka loogu talo-galay)

- **Magaca bukaanka :** kuqor godka magaca bukaanka
- **Da'da:** da’da oo sanado ah

- **Sumada qoyska :** kuqor sumada qoyska ku leeyahay diwaanka qoyska
- **Goobta bukaanka:** qor goobta bukaanka oo daganyahay oo dhamaystiran
- **Sababaha gudbinta**: qor waxaa uu ka cabanaayo ama calaamadaha lagu arkay/lasoo gudboonaaday bukaanka
- **Magaca xarunta wax loogudbinaayo**: qor magaca xarunta wax loo soo diraa
- **Magaca adeegaha caafimaadka bulshada:** ACB ee wax sodiraa waa in uu qoraa magaciisa
- **Saxiixa ACB:** Adeegaha caafimaadka bulshada wax sodiraa waa in u saxiixaa xariiiqa
- **Taariikhda** : kuqor xariiqa taariikhda wax lasoo gudbiyey

Qeybta3aad (Jawaab-celin)

Shaqaalaha xarunta caafimaadka waxey buuxin doonaan qeybta ay ku leeyihiin waraaqda kadib waxay u celinayaan bukaanka

- **Magaca bukaanka:** ku qor magaca bukaanka godkaan
- **Da'da :** qor da'da oo sanado ah
- **Summada qoyska:** ku qor sumada qoyska uu ku leeyahay diwaanka qoyska.
- **Magaca adeegaha bulshada wax soo direy:** qor magaca adeegaha soo direy bukaanka
- **Sumada bukaan socodka:** shaqaalaha xarunta caafimaadka waa iney ku qoraan sumada bukaan socodka diwaanka
- **Sababaha wax losoo gudbiyo:** shaqaalaha xarunta caafimaadka waa iney ku qoraan godka calaamadaha/cabashada bukaanku layimid
- **Daaweynta/adeeg bixinta:** shaqaalaha xarunta caafimaadka waa iney ku qoraan daawada ama talada lasiiyey bukaanka
- **Latalinta dheeriga ah/dheeraadka:** xanaanada guriga iyo hagida daawada waxaa macquula in lagu qoro xariiqa
- **Magaca iyo saxiixa qofka bixiya talada caafimaadka:** qofka wax daaweynaa waxa uu qori donaa magaciisa kadiba wuu saxiixaa.
- **Magaca xarunta caafimaadka :** kuqor waraaqda soogudbinta magaca xarunta caafimaadka
- **Taarikhda**: qor taariikhda bukaanka la baar

WARQADDA SOO GUDBINTA DARYEELAHA EE CARUURTA KA YAR 5 SANO

Magaca Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada:		Lambarka Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada.
Magaca Ilmaha:		Magaca Hooyadda/Waa lidka:
	Dada:	Telephon Namber
	Jinsiga: lab☐ dhad☐	Kaamka uu Dagan yahay:
Taariikhda:	Waqtiga:	Magaca xarunta loo gudbiyey:
Maxay tahay xaaladda ilmaha loo soo gudbiyey	1. Tallaal ☐ 2. Nafaqadaro ☐ 3. Xanuunsan/Jirran ☐	
Ilmaha ma soo booqday/ma yimid xarunta	Haa☐ Maya☐	Haddii ay maya tahay waa maxay sababta?

WARQADDA SOO GUDBINTA DARYEELAHA EE HOOYADA

Magaca Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada:			Lanbarka Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada.
Magaca Hooyadda			
	Dada:		Teleefoon lanbarka
	Kaamka ay daggan tahay:		
Taariikhda:		Waqtiga:	Magaca xarunta loo gudbiyey:
Sababta loo soo gudbiyey	1. Dhalmo ☐ 2. Uurey ☐ 3. Xanuunsan/Jiran ☐		4. Nafaqa daro ☐ 5. Tallaal ☐ 6. Booqashadda dhalmadda k☐ib
Hooyadda ma soo booqatay/ma timid xarunta	Haa ☐ May ☐		Haddii ay maya tahay waa maxay sababta?

Raac Amarkan:

- Nuqulka kore waa middii Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada
- Nuqulka 1aad sii hooyadda

Nuqulka 2aad ku kaydi goobta wax laga gudbiyey

Cutubka 7aad:- Qorshe hawleedka tababarka iyo qiimeynta tababarka kadib

Ujeedooyinka casharka

Dhamaadka casharkaan, kaqeybgalayaashu waa inay awoodaan inay:

• Dejinta qorshe hawleed faahfaahinaya qorshaha horumarinta awooda degmo kasta /hirgelinta lamaanaha kadib iswaafajinta tababarka CHW.

HABKA TABABARKA

• Dib u eeg ujeeddooyinka fadhiga.

• Uqeebgalayaasha kaqeybgalayaasha dagmooyinka iyo hawlgalayaasha fulinta ee ay matalaan.

- Xul u yeelo mid kasta oo ka mid ah wakiilada degmada / la hawlgalayaasha fulinta si ay uga doodaan una diyaariyaan a

Qorshaha waxqabadka ee faahfaahinaya:

»Qorshaha tababarka CHW,

»Tirada CHW-yada la tababarayo, goobta, jimicsiga kormeerka taageera ee tilmaamaya dadka masuulka ka ah hawl kasta iyo qorshaha horudhaca ah.

• Wakiil kasta oo ka socda degmo / la hawlgalayaasha wax fulinaya waxay soo bandhigayaan kulankooda dood.

• Iyadoo loo marayo fadhiga loo dhan yahay, looga doodo qorshaha kobcinta awooda degmooyinka ee isweydaarsiga iswaafajiyay xirmada caafimaadka bulshada. Jadwal u sameyso tababbarka saddexdii biloodba hal mar, oo tilmaamaya taariikhaha iyo goobta.

- U samee qiimeyn tababarka. Isticmaal qiimeyn tababar kadib oo qoraal ah iyo qoraal aan la qorin qiimaynta iyada oo loo marayo kooxaha buuqa. Raadi waxa kaqeybgalayaashu aad ujecelyihiin iyo ugu yaraan habka loo isticmaalay tababarka, ilaha tababarka, kalfadhiyada ay qabtaan helay faa iidooyinka ugu badan iyo talooyinka lagu hagaajinayo tababarka.

• Ka hadal oo soo xidho tababarka.

Fududeeeyaha Tababarka

Qiimeyn Ka Dib: Maxaan ka ognahay ujeed kadib?

#		Haa	Maya	Ma ogi
1.	Guurka hore ee ka dhasha uurka hore waa mid ka mid ah sababaha keena dhimashada carruurta Soomaaliya.			
2.	Dhiig-yaraanta dhiig yaraanta birta ee hooyooyinka waxaa looga hortegi karaa iyadoo la qaato kiniinno nafaqeeyeyaal fara badan laga bilaabo bilawga hore uurka.			
3.	Ilmaha da'diisu u dhexeyso lix ilaa sagaal bilood wuxuu u baahan yahay inuu cuno ugu yaraan 3 jeer maalintii marka lagu daro naas nuujinta.			
4.	Ku seexashada shabaqa kaneecada ma aha hab wax ku ool ah oo looga hortago cudurka duumada.			
5.	Zinc iyo ORS waxaa loo isticmaalaa maaraynta cudurka shubanka. Haddii cunugga shuban-biyoodka qaba uu sii socdo la siinayo zinc muddo toban maalmood ah xitaa cudurka shubanka ayaa leh joogsaday?			
6.	Dhiigbax ama dhibco waa calaamadaha halista ah ee ku jira uurka. Haweeney uur leh oo leh calaamaddan halista ah waa inuu isla markiiba raadsadaa daryeel caafimaad			
7.	Hooyada nuujineysa ee nafaqo-xumadu hayso nafaqo-xumo weli waxay u soo saari kartaa cunugeeda caano naas oo tayo wanaagsan leh.			
8.	Caano badan oo ilmuhu awoodo inuu naaska ka nuugo, Inta badan caanaha naaska hooyadu soo saarto.			
9.	Cudurka Dabaysha waa cudur khatar ah oo sababa in aan laga soo kaban Karin waxyeelo, hadana waxaa looga hortagi karaa talaalka.			
10.	Carruurta ka hooseysa hal sano waa inaan waligood lakulmin.			
11.	Lixda bilood ee ugu horreysa, ilmaha ku nool cimilada kulul wuxuu u baahan yahay biyo lagu daro caanaha naaska.			
12.	Cunug yar (oo udhaxeeya 6 ilaa 24 bilood) waa in aan lasiinin cunnooyinka laga helo xoolaha sida ukunta iyo hilibka.			

#		Haa	Maya	Ma ogi
13.	Hooyada ilmaha dhasha ah waa inay hubisaa in xudunta ilmaheeda lagu tirtiro biyo nadiif ah iyo cusbo ugu yaraan laba jeer maalintii.			
14.	Dhammaan haweenka uurka leh waa inay ogaadaan xaaladdooda HIV si ay u gaaraan go'aanno caqli-gal ah oo ku saabsan ka-hortagga u gudbinta HIV-ga hooyada.			
15.	Raggu waxay door muhiim ah ka ciyaaraan caafimaadka iyo ladnaanta qoysaskooda.			
16.	Haweeneyda uurka leh waa inay ugu yaraan 4 booqasho umul ah ku tagtaa xarunta caafimaadka..			
17.	Afarta waqti ee xasaasiga ah in gacmaha la dhaqo si looga badbaado jirro waxaa ka mid ah: a) Intaadan musqusha aadin b) Kahor intaadan beddelin xafaayadda ilmaha c) Cunista kadib x) Kadib markaad taabato cuntada iyo waxyaabaha cuntada			

unicef

WFP
World Food
Programme