

# ADIGA LAFTAADUBA WAAD SAMEEN- KARTAA

Si aad u fiicnaant, waa muhiim in aad leedahay hab joogto ah iyo caadooyin u wanaagsan noloshaada cusub.

Halkan waxaa ah dhowr tilmaamood oo wanaagsan, oo adigu naftaaduba qaban karto, si aad fiicnaan u dareento.

## HORUMARI CAADOOYIN WANAAGSAN

Samee qayb falaka fudud ah ama samee wakhti aad ku samayso shay aad xiisaynaso.

## IS DHAQ-DHAQAAJI

Jimicso maalin kasta ugu yaraan 15 daqiiqadoo – sida la doorbido dibada.

## DHEH “HAA”

Dheh “haa: ka qayb qaadashooyinka arimaha bulshadda ee xaga shaqadda, dugsigayada, kana qayb gali qoyska iyo asxaabta. Hubso inaad tagto -- xataa haddii aanad dareemayn inaad tamar u hayso.

## SEEXO HURDO FIICAN

Ha seexa maalintii. Isku day inaad iska ilaaliso sharaabka aashtida leh sida Coca-colada, bunka iyo daawashada wararka gudaha labba saac ka hor waqtiga hurdada.

DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

## SIDAAN BAAD CAAWIMO KU HELAYSAA

Waa muhiim inaad u sheegto dhakhtarkaaga sida aad dareemayso, xataa haddii ay kugu adkaato.

Fadlan u soo qaado warsidahan la tashigaaga.

Haddii aad u baahantahay turjubaan, sheeg marka aad ka qabsanayso ballan dhakhtarka.

Aadista dhaqtarka iyo qabsashada turjumaankuba waa lacag la'aan.

**Haddii aad tahay magan galya doon, waxaad la xidhiidhi kartaa shaqaalaha jooga xarunta magan galyada-doonka. Haddii aad heshay ciqaamada degaanshaha, waxaad la xariiri- kakrtaa dhakhtar ama shaqaalaha bulshada, si lagu caawiyo.**

## LA XADHIIDH XARUNTA QAXOOTIGA ITAALKA DARAN

Talo iyo tilmaan loogu talo galay qaxootiga iyo xirfad yaqaanada Daynish iyo Soomaali



33 73 53 39



UDSATTE@DRC.DK

DANSK  
FLYGTNINGE  
HJÆLP

Center  
for  
Udsatte  
Flygtninge

LA  
KULMAY  
DAGAAL  
KA  
QAXAYA

## Dagaal, ka qaxaya iyo nolosha wadankaaga cusub

Warsidahan yar, waxaad ka akhrisan kartaa qeebo ka mid ah ficilada aad la kulmi karto dagaal iyo qax ka dib aad la kulmi karto dagaal iyo qax ka di

Dadka intooda aadka u badan waxay la kulmi doonaan fal celinta inay ka tagaan wadankooda, baxsashada iyo degitaan-ka wadan cusub, halka wax kastaa uu yahay wax qalaad. Way kugu adkaan kartaa inaad seexato ama waxaad la kulantaa xanuunka jidhka, sida madax xanuunka.

Sidoo kale waxaad dareemi walbahaar oo waxaad lumin xiisaha wakhtiga la qaadashada qoyska iyo saaxiibada. Waxaad samayn kartaa waxyaabo kal duwan si aad ugu caawiso naftada inay ka soo rayso - eeg Waxyaabaha aad laftaadu qaban karto: qaybta warsidahan.

## Waa wax caadi ah in laga falceliyo dagaal iyo baxsasho.

Dadka qaarkood waxay la kulmaan dhacdooyin dhib leh ka hor ama inta lagu guda jiro baxsashada, kuwaasoo raadkoodu siijiro oo beddelkeed sii socda ama ka sii dara. Waa wax caadi ah in laga fal-celiyo dagaal iyo baxsashada, dad badana sidaas waa sameeyaan.

Adoo caawimaad ka helaaya dhaqtarkaaga, ayay hagaagi kartaa. Haddii aad aqoonsantahay fal-celinaha ku qoran bogga xiga, iyadoo ay la midtahay, in ay kugu adagtahay in aad maamushid noloshaada maalin laha ah- fadlan la xariir dhakhtarkaaga.

# FAL CELINTA CADIGA AH



## FIKRADAHA

- Ay ku adkaato go'aan gadhidu
- Ay ku adagtahay xasuusashada waxyaabaha
- Ay ku adagtahay inuu dareenkiisa soo jeediyo
- La kulma fikrado badan markiiba
- Wareerka
- Is canaanashada
- Fikradaha isdilka
- Khibradaha dhibta leh oo dib ugu soo noqnoqda
- Riyooyin naxdin leh oo soo noq-noqda



## JIDHKA

- Ay ku adagtahay in uu seexdo
- Aan nasan karin
- Daalan oo tabcaan ah
- U ooya si fudud
- Dawakhaad
- Madax xanuun
- Dhibaatooyinka caloosha
- Xanuunka laabta
- Xanuunka dhabarka iyo qoorta



## DAREENADA

- Baqdinta iyo werwerka addoon ogayn sababta
- Aamin darrada
- Dareemisa cuqdad
- Aan xiiso u hayn qabashada waxyaabaha aad caadi ahaan xiisayso
- Raaxo darro la xidhiidha buuqa qaylada dheer
- Caawimo darro iyo rajo-beel
- Dareenka kalenimo iyo cidlo
- Baqdinta waayida maamulida noloshaada
- Dareemaya inuu waalanayo
- Dareenka qasaare



## BULSHADDA

- Ma jirto rabitaanka in kuwa kale la raaco
- La'aanta aaminaada kuw akale
- Aad ugu nugul inuu ka xanaaqo ama ka cadhoodo kuwa kale
- Dareen badan iyo caro aad u sareesa
- Wax ka sheega kuwa kale, laga yaabaa sabab la'aan
- Si xoogan uga jawaab celiya xataa waxyaabaha aan muhiimka ahayn, lagayaabaa xataa jiidhida
- Isticmaalka maandooriyah