



WAX QABAAD LA IMOOW

Samee qorshe dhalasho.

In kasta oo COVID-19 si isdaba joog ah faafidisu isu beddelayo, March of Dimes waxa ogoontahy ilmo cusb in uu dhalanaayo maalin kasta. Dukumintigan waxaa loogu talagalay adiga si loo qiimeeyo waxyaabaha aad jeceshahay iyada oo lagu saleynayo siyaasadaha dorshada halka aad ku dhalatay. Dhamaadka waxaad heli doontaa taxane oo ah su'aalaha ay tahay inaad weydiiso bixiyah adeega sida aad ugu diyaarinayso dhalashada cunuggaaga.

Magacaaga _____

Adeeg bixiya haagamagaca iyo macluumaadka lala xiriirayo _____

Ilmahaagataariikhda loo qabtay _____

IlmahaagaAdeeg bixiyamagaca iyo macluumaadka lala xiriirayo _____

- 1 Xageed qorsheyneysaa inaad ku dhasho cunuggaaga?

- 2 Qofka taageerada ahi wuu joogi karaa inta lagu jiro foosha iyo dhalashada? Hadday haa tahay, yaa ah qofa taageeradaada koowaad ku siinaya?
Magca _____
Talfoonka _____
Qofkaas waa:
 Lamaanahaaga Ilmahaaga aabohood
 Lambarka familka Asxaabtaada
 Culimada Caawisda ilamaha (doula)

3 Ma jiraan wax ikhtiyaar ah oo aad ha helikarto cawmaad am madadaalo inta lagu jiro foosha iyo dhalashada?

- Ikhtiyaariga ah:
- Talfoonka Skype
 - FaceTime Facebook
 - Zoom WhatsApp

4 Ma soo qadankartaa qalab aad iska leedhay sida (telefoon/iPad)?

- Haa Maya

Isbitaalka ma leeyhay adeega WIFI?
 Haa Maya

Isbitaalku ma u fidin doonaa aalad loogu talo galay taageero casri ah?

- Haa Maya

5 Kaalmo am caawimd noocee ah ayaad doonaysaa xilliga foosha?

- Ka caawin neefsashada
- Ku caawi ka-shaqeynta foosha
- Duugista jidhka
- Caawi inaad dhaqaaqdid
- Isticmaalka aaladaha foosha (kubad dhalo, peanut ball)
- Dareenka (nalalka, muusikada)
- Kuwo kale _____

6 Ma dooneysaa inaad dhaqdhaqsamaysid am sosocotiid inta lagu jiro foosha?

Haa Maya

Qaabkee jeceshay am aad raabta in u joogtiid inta lagu jiro foosha?

In lagu jiifiyo

Fadhi

Istaag

Qaab kale _____

7 Daawade noocee ah, haddii ay jiraan, ayaad dooneysaa inaad ka caawiso xanuunka foosha?

8 Ma rabtaa inaad qabato dhallaankaaga-ilaamaqaarka inta lagu jiro saacadda ugu horeysa dhalashada ka dib?

Haa Maya

9 Ma rabtaa xadhig dib u dhac ku yimaado?

Haa Maya

10 Qofkee dooneysaa inaad gooyso xariga xudunta?

11 Ma qorsheyneysaa inaad bankiga/ugu tabarucdo cunuggaagadhiiga xariga xudunta?

Haa Maya

12 Miyaad dooneysaa cunuggaaga inuu kula joogo waqti kasta dhalashada ka dib? Mise waad ogshay in ilmahaagu wakhti ku qaato xannaanada?

Ma ogshay in markasta inuu adiga kula jooga

Waa (ok) am waa lagu ogalayhay joogida xanaadada

13 Ma qorshaynaysaa inaad naasnuujiso ilmaaahga?

Haa Maya

14 Miyaad dooneysaa inaad la kulanto la-taliyaha nuujinta inta aad ku jirtid isbitaalka?

Haa Maya

15 Ma rabtaa in lagu sheego ka hor inta aan ilmahaaga loo siinin mujuruc ama caanobooraha?

Haa Maya

16 Haddii ilmahaagu yahay wiil, miyaad u baahan tahay in isaga la gudo?

Haa Maya

17 Ma jiraan caadooyin am dhaqano gaarku ah oo aad rabtid in la qabto markii ilmahaagu dhasho?

Haa Maya

Sifee am qeex _____

18 Waa kuma qofka lala xiriirayo hadi xaaladda degdegga ah kugu timado?

Magaca _____

Xiriirka idiin ka dhexeeya _____

Taleefoonka _____

19 Ma jiraan wax kale oo cusbitaalka ama shaqaalaha xarunta dhalmada ay ka ogaadaan adiga ama dhalashada ilmahaaga?

Haa Maya

Sifee am qeex _____

20 Ma jiraan ereyo ama tibaaxyo aad jecesleen inaad ka maqasho kooxda daryeelka caafimaadka ay AHAYAN inay isticmaalaan?

Haa Maya

Sifee am qeex _____

21 Miyaad jeceshahay inaad xadido tirada shaqaalaha daryeelka caafimaadka ee soo galaaya qolkaaga?

Haa Maya

Markii aad isu diyaarinayso dhalmada, wac xaruntaada si aad u weydiiso:

1 Ma soo kaxaysan karaa ninkaayaga am qoof kale oo caawimah (support person)?

2 Haddii aan la ii oggolaan karin inuu qof ila jooga oo isbitaalka, maxay yihiin siyaasadaha xarunta ee ku saabsan helitaanka qof taageero ii fiidiya (virtual support person)?

3 Haddii aan la oggolaan karin inuu qof ila jooga, sidee shaqaalahaagu ii gu fidiin doonaan caawimaad iyo kaalamomiid maskaxeed, dhiirgalin (emotionaiyo) jir ahaan inta lagu jiro foosha iyo umulinta?

4 Sidee looga badbaadin doonaa aniga iyo ilmahaygu COVID-19 inta lagu jiro foosha iyo umulinta, iyo muxuu yahay siyaasadaha ku saabsan xirashada maskaro ee haweenka uurka leh iyo qalliinka kadib?

5 Miyaad leedihiin virtual hospital tour oo aadu diyrisay shaqaalahayga iyo umulinta?

6 Maxaa la ii oggol yahay wax in aan soo qaato (facility)?

7 Miyaa layga baari doonaa COVID-19?

8 Maxaa dhici doona haddi layaga helo cudurka kadib markii baritaanka cudurka COVID-19?

9 Maxaa dhici doona haddii cunuggayga laga helo cudurka COVID-19?

10 Intii lagu qiyaaskara waqtiga loo oglyahay hooyado iyo ilmaha la siin karo ogalansho in ay kabaxan isbitaalka?

11 Waa maxay siyaasada xaruntaaduee ku saabsan dadaka isooboqanya kadib markaan dhaloh ilmaaha am umusha ku jiro?

12 Ma jiraan waxyaabo kale oo u gaarka u ah shuruucda shaqada iyo gaarsiinta (delivery-ga) oo ay tahay in aan ka warqabo?

Waqtiga aad timaadid isbitaalka, Weydii:

1 Wax isbedel ah in ay ku sameeyeen siyaasadaha shaqada iyo gaarsiinta (delivery-ga)?

2 Intii aan ku jiro foosha, xaggee layga oggol yahay inaan ku wareego am socsocodo?

3 Waa maxay siyaasadaha ku saabsan cunista iyo cabbitaanka waqtiga foosha?
