



Caafimaadka pulse: Boqolkiiba 80 dhallinyaradu sanadkii lama kulmaan takhtarkooda si ay xaaladooda caafimaad u hubiyaan

Bil kasta, Xarumaha Caafimaadka Degmada Multnomah waxa ay u fidiyaan ardayda tallooyin caafimaad, iyada oo jiraan arrimaha ugu muhiimsan ee kalkaaliyaasha caafimaadku ay miisaanka saaraan. Mawduuca maantu: Hubinta sanadlaha ee caafimaadka dhallinyarada.

Waxaa lagu taliyey in dhallinyarada da'doodu ka bilaabanto 12 jir in ay arkaan ama la kulmaan takhtarkooda sanadkii hal mar si ay u hubiyaan xaaladooda caafimaad, iyada oo ugu yaraan sideed dhallinyaro ah 10-kii dhallinyaro ah ay ka maqnaadaan waqtigaas muhiimka ah ee lagaga hortago caafimaad daro laga hortagi karo.

“Waxa aynu ka warqabnaa marka ay noqoto arrintu caafimaad in weerarka ugu fiicani yahay difaac wanaagsan,” sidaas waxaa tiri Kristin Case, oo ah madaxa kalkaaliyaasha Xarumaha Caafimaadka Ardayda Degmada Multnomah. “Sanadkii oo hal mar caafimaadka la hubiyaa waa agabka ugu wax ku oolsan ee aan ku caawin karno dhallinyarada sidii ay ugu xirnaan lahaayeen nidaamka daryeelka caafimaadka. Waa fursad aad ku hubineyso dhammaan jirkaaga oo dhan iyo caafimaadka qofka oo dhammeystiran.”

Inaad hal mar sanadkiiba hubisa xaaladaada caafimaad waa fursad aad ku qabaneysa wax ka weyn inaad hubiso culeyskaaga iyo dhererkaaga; waxa ay fursad u tahay dhallinyaradu inay kala hadlaan qof weyn oo ay aaminsan yihiin xaaladiisa ama xaaladeeda shucuureed, maskaxeed iyo mid jireedba, kuwaas oo ay ka mid yihiin sidii la isaga hubin lahaa xanuunka qulubka, kaasi oo ka caawinaya sidii loo aqoonsan lahaa khatarka in qofku naftiisa khaarijiyo iyo sidii loogu xidhi lahaa cid ka caawisa takhaatiir ka gargaarta caafimaadka maskaxda.

Cilmi baadhis baa waxa ay tilmaantay suurtagalinimada dadka aan helin daryeelka ay u baahan yihiin waqti hore ee noloshadooda in ay ka sareyn karaan boqolkii 52 da'da dhexe ee qaba caafimaad darrada dhimirka iyo jirkuba.

Waxyaabaha ugu muhiimsan ee ka midka ah baaritaanka caafimaad ee sanadlaha ah:

- **Baaritaanka caafimaadka jirka.** Hubinta koritaanka iyo ogaanshaha waxyaabaha keeni kara cudurada dabadheeraada, sida sonkorowga(aragga, maqalka iyo baaritaanka ilkaha) iyo sidoo kale helitaanka tallaalada.
- **Caafimaadka bulsho iyo waxbarasho:** Hubinta saaxiib sameysiga, culeysyada bulshaawinimo, ku guuleysiga waxbarashada, iyo iyada oo la siinayo tilmaamo ku saabsan saaxiibnimo caafimaadqabta
- **Caafimaadqabka shucuur ahaan:** In lagu taageero sidii loo siin lahaa jawi iyo goob ay kaga wada hadlaan diiqada, masuuliyadda go'aan qaadashada, iyo dareenka galmada

- **Dhimista khatarta:** In laga wada hadlo khamrada/aalkoolada iyo isticmaalka daroogada, galmo laga taxadirayo cudurada iyo maareynta khilaafka

“Waxa ugu wanaagsan ee aan u sameyn karnaa caruurteena waa inaga oo u sameyna caafimaad ay ku waaraan noloshooda,” sidaas waxaa tiri Case. “Waana sababta kooxahayagu ay aad ugu faraxsan yihiin in ay maalin kasta soo shaqo tagaan.”

Qoysaska Degmada Multnomah waa kuwo nasiib badan in ay leeyihiin 12 Xarumo Caafimaad ee Ardayda una fidiya addeegyo caafimaad oo lacag la’aan ah dhallinta wax ka barata iskuulada K-12, waxaana xarumahaas ka mid ah [sagaal xarumood oo ku dhex yaala dhismayaasha Dugsiyada Dadweynaha Portland dhexdooda](#).

Xarumaha Caafimaadka Ardayda waxaa ka shaqeeya kalkaaliyaal caafimaad iyo addeegayaal dhinaca caafimadka dhimirka ah, kuwaasi oo shaqadooda kaliya ee ay qabtaan tahay sidii ay diirada u saari lahaayeen caafimaad qabka ardayda iyo inay diyaar u yihiin sidii ay wax u baran lahaayeen. Xarumaha Caafimaadku waa kuwa u furan dhammaan ardayda oo dhan(dhammaan noocyada caymisyada caafimaad waa la ogolyahay, wax looga baahan yahayna ma jirto), waxa kale oo la aqbalayaa bukaan socodka cusub ee ballan caafimaad isla maalintaas leh. Waxa sidoo kale ay qoysaska ka gargaari karaan sidii ay ardaydoodu u heli lahaayeen caymis caafimaad.

Haddii dhallintaadu uu ka mid yahay boqolkiiba 80 ka aan sanadkii caafimaadkiisa hubin sanadkii la soo dhaafay, waxa aan kugu dhiirigelineynaa in aad na soo wacda ama ballan ka sameysataa takhtarkaaga kuu siiya gargaarka caafimaad.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee Xarumaha Caafimaadka Ardayda ka fiiri halkan: www.multco.us/student-health.