

## XALKA UGU FIICAAN WAA KA HORTAGGA

- **Kormeer Cunitaanka**  
La fadhiiso carruurta marka ay wax cunayaan oo indhahaaga ku hay intay wax cunayaan. La soco cabbirka cuntada la siiyay iyo hubi in caruurta si sax ah wax u cunayaan (aan aad u buuxin afka). Cunug marganaayo wax buuq ah ma samayn karo.
- **Iska hubi in carruurta ay toos u fadhiyaan marka ay cunteynooyiin.**  
Hubi in carruurta aanay wax cunin marka ay taagan yihiin, socdaan, ciyaarayaan ama jiifaan. Carruurta waa inay wax ku cunaan oo wax ku cabbaan goobta cuntada loogu talagalay oo kaliya.
- **Tirtir waxyaabaha mashquuliya inta lagu jiro wakhtiyada cuntada.**  
Carruurta waa inay diiradda saaraan calalinta iyo liqidda. Bar carruurta inay cunaan hal gabal markiiba oo calaalaa iyo laqaan intaanin hadlin ama qoslin. Waa in aan la dhiirigelin habdhaqanka/dhaqdhaqaaqyo qaylada badan oo mashquuliya.
- **Carruurta waa in laga saaraa miiska ama kursiga sare haddii ay bilaabaan inay seexdaan xilliga cuntada.**



Shaqaalaha loo tababaray CPR iyo Gargaarka Degdegga ah waa inay la joogaan oo ay la fadhiistaan carruurta marka ay wax cunayaan.

**Barnaamijka Caafimaadka Daryeelka Ilmaha Public Health – Seattle & King County** waxaa ka go'an inuu taageero xarumaha daryeelka carruurta marka ay timaado amminiga iyo caafimaadka carruurta Seattle iyo King County. La-taliyayaasha daryeelka carruurta waxay bixiyaan adeegyo la-talin ah oo kalkaal ah, caafimaadka maskaxda iyo nafaqada iyo tababarrada bixiyayaasha daryeelka da'da dugsiga.

### WIXIII MACLUUMAAD DHEERAAD AH FADLAN LAXARIIR:

**Child Care Health Program**  
Public Health – Seattle & King County  
CNK-PH-1000  
401 Fifth Avenue, Suite 1000  
Seattle, WA 98104-1818  
(206) 263-8262  
[Child Care Health - King County](#)

Dib loo eegay 3.2026

## KA HORTAGGA MAR- GASHADA

Tilmaamaha Dhaqanka Badbaadada ah ee loogu talagalay Barashada Hore & Dugsiga ka hor Barnaamijyada

## Tilmaamaha Carruurta Afar Sano ka Yar



**Barnaamijka Caafimaadka  
Daryeelka Ilmaha**

**Public Health**   
Seattle & King County

Carruurta yar waxay halis ugu jiraan inay cuntada ku margadaan. Inkasta oo carruurta ay ku margan karaan cunto kasta, cuntooyinka ay **adag tahay in la calaaliyo, dufan leh, yaryar ah, wareegsan, ama dhegdheg leh ayaa keeni karo qatar weyn.**

**Dhallaanka waaweyn (6-12 bilood)** aad ayey ugu kala duwan yihiin awooddooda korriinka ay cuntada ku liqaan. Marka ugu horraysa ee cuntada la baraayo, waa muhiim in si taxaddar leh loo siyo. Carruurta waa inay si fudud u aqbaalaan cuntada iyaga oo dib u soo celinin iyo in ay cuntada faraha ku qabtaan. Si taxadar leh u daawo.

- **6-12 bilood jirka cuntada u jar 1/4 inji (rubac) ama ka yar.**

**Saanqaadyada (carruurta baranaya socodka oo 1 ilaa 2 sano jirka ah)** ayaa xakameyn xaddidan murqaha afkooda oo aan lahayn ilko dambe oo cuntada ku calanjiyaan. Cuntada waxay si fudud ugu laabataa dhuunta inta aan si dhammaystiran loo calaalin.

- **Cuntada u jar 1/2 inch (nus inji) ama ka yar ee socod baradka**

**Carruurta da'doodu u dhaxayso 3 ilaa 4 sano jir** waxaa laga yaabaa inay gooso dambe u soo baxaan laakiin weli waxay baranayaan sida loo calaaliyo. Si fudud ayaa u mashquuli karaan markay wax cunayaan.

Caruurta waxay u margadaan labo sabab midkood, in ay shey weyn ka xidho cunaha ama in ay shey yar yar xannibaan marin-haweedka sambabaha.



## Ka Fogow Khataraha Margashada

Yaree khatarta margashada adiga oo bedde-laayo qaabka, cabbirka, ama taabashada, kuna sii gabalo yar oo la maarayn karo.

- **U jar cuntada gabal gabal aad u yar ama jeexo khafiif** (jiis, miro, iyo hilib).
- Cuntada **shiid, jarjar ama burburi.**
- **Cuntada kari ilaa ka jilicdo, gaar ahaan digirta, hilibka, baastada iyo bariiska.**
- **Cuntooyinka waa inay ahaadaan kuwo jilicsan oo lagu burburin karo inta u dhaxaysa suulka iyo farta hore iyo in si fudud loo calaalin karo.**
- **Khudaarta uumi ilaa ka jilicaan.**
- Karootada, brookoli, sukiini iyo kuwa la midka ah **u jar jeexo khafiif ah ama qaab dheer dheer, hana u jarjarin si wareeg ah.**
- **Halki mar bixi xaddi yar oo cunto ah.** Ka dhig cabbirrada cunada mid yar. Inta aadan malqacad kale oo cunto ah aadan siin carruurta hubi in afkoodu ay faaruq tahay.

**CABIRKA, QAABKA iyo TAABASHADA** waa kuwo muhiim ah in la tixgeliyo marka la bixi-nooyo cuntooyinka.

Cuntada yaryar iyo kuwa waaweynba waxay keeni karaan margasho. Qaybo yaryar oo adag oo cunto ah waxaa laga yaabaa in ay mari wayaan marin-haweedka, haddii ay la liqo ka hor inta aan si fiican loo calalin.

Qaybo waaweyn, oo ay adag tahay in la calaliyo, aa u badan tahay inay si buuxda u xirto cunaha

Cuntada adag, siman, ama jilicsan ayaa laga yaabaa in ay si toos ah u marto dhuunta oo ay gasho marin-haweedka.

Cuntada qallalan oo adag ayaa laga yaabaa inay adagtahay in la calaliyo laakin ay fududahay in la wada liqo.

Cuntooyinka dhegdheggu waxay ku dhegi karaan qeybta dambe ama saqafka kore ee afka oo waxay xannibi karaan dhuunta.

## Cuntooyinka soo socdaa ma ahan in la siiyo carruurta ka yar afar sano sababtoo oo ah khatarta margashada.

- Khudaarta ceeriinka eh sida selari, karooto, brokoli, digir cagaaran, sukiini (Waa caadi haddii la uumiyo oo la jarjaro ama la burburiyo).
- Miro/furuuto adag gaar ahaan kuwa qolof adag leh sida tufaax qallafsan (Wa caadi haddii oo lo jeex-jeexo si khafiif ah).
- Canabka oo dhan (waa caadi haddii afar meelood loo qaybiyo)
- Miraha oo dhan (waa caadi haddii la ja' jabiyo ama la jarjaro)
- Qaybaha muuska barafaysan
- Lowska/Natiska iyo iniinaha oo dhan
- Qaybaha subagga lowska (Waa caadi haddii la mariyo buskud/Krakarada, rooti, ama tufaaxa jarjaran)
- Qaybaha jiiska/farmaajo (waa caadi jiiska dhuuban oo la jarjaray iyo hilibka nooca deli-ga eh)
- Baastada qaro weyn (waa caadi haddi la googooyo)
- Rootiga nooca bagel-ka oo qamadi kaamil, buskud socod baradka loogu talo galey
- Digir la kariyey (Waa caadi haddii la jajabiyay ama ay qoyan tahay)
- Hilibka ridqan ee ama hilibka duban
- Hilib oodkac
- Bisteeki, hilib duban, hilibka kale ee faybarka leh (waa caadi haddi la jarjaro ama la ja' jabiyo oo qoyaan lagu daray)
- Baraatsal adag
- Toortiya jibbska
- Daango
- Nacnac adag
- Duubista nacnac dhadhanka miraha leh
- Nacnac loogu magac daray gummy bears, mar-shamaloows
- Sabiib

Xasuuusin: Khatar awgeed malab la dhallaanka ka yar

