

Nadiifinta Alaabta Carruurta Ku Ciyaarto Waxay Kahortagtaa Xannuunka



Jeermisyadu waxay si fudud ugu dhex faafi karaan carruurta marka ay isla wadaagayaan alaabta ay ku ciyaaraan marka ay joogaan barnaamijka waxbarashada barbaarinta ubadka. Nadiifinta iyo jeermis ka yareynta alaabta carruurta ay ku ciyaarto waxay gacan ka geysataa kahortagga faafitaanka cudurada la isku gudbiyo.

Habraacyada lasoo jeediyeey

- Marka aad soo iibsaneysa alaabta ay carruurta ku ciyaarto, dooro kuwa la dhaqi karo markasta oo ay suuragal tahay.
- Kasoo aruuri marka ay wasaqoobaan maalintii oo dhan.
 - Alaabta carruurta ku ciyaarto ee ay “afka geliyaan” – kadib marka uu isticmaalo canuga
 - Dhammaan alaabta carruurta ku ciyaarto ee kale – maalinle, ama hadba sidii loogu baahdo
- Ku kala sooc alaabta carruurta ku ciyaarto weelal kala duwan: weel loogu talagalay kuwa maryaha leh ee cufeysan iyo weel loogu talagalay kuwa alwaaxda iyo caaga ah. Kala soocidda alaabta carruurta kuciyaarto waqtiga kahor waxa ay sahli doontaa in la dhaqo oo jeermiska laga nadiifiyo.
- Dhammaadka maalinta, ama waqti la cayimay (sida waqtiga hurdada gaaban), nadiifi, biyo raaci oo jeermiska ka nadiifi alaabta carruurta ku ciyaarto.
- Waxaad isticmaali kartaa mashiinka dharka lagu dhaqo, midka ootomaatiga u dhaqa, ama waxaad ku dhaqi kartaa gacmaha alaabta carruurta ku ciyaarto.

Ku dhaqidda alaabta carruurta ku ciyaarto gacmaha

Tallaabada 1 aad: Nadiifi

- Ku dhaq oo xoog ugu xoq alaabta carruurta ay ku ciyaarto saabuun ama oomo iyo biyo diiran si aad ooga saarto wasakhda badankeeda, dhagdhagga, iyo calyada. **Waa tallaabada ugu muhiimsan ee lagu nadiifiyo alaabta carruurta ay ku ciyaarto.**
- Waxaa muhiim ah in la **nadiifiyo** alaabta carruurta ay ku ciyaarto kahor inta aanan jeermiska laga dilin sababtoo ah jeermis dilaha wuxuu si fiican jeermiska ooga dilaaa meelaha nadiifka ah.

Tallaabada 2 aad: Biyo Raaci

- **Biyo raaci** alaabta carruurta ay ku ciyaarto si aad ooga saarto wasakhda, haraaga saabuunta, iyo jeermiska si aad gacan ooga geysato sameynta sagxad nadiif ah.

Tallaabada 3 aad: Ka nadiifi jeermiska

- **Ka nadiifinta jeermiska** waxay jeermiska ka yareeyaan meelaha dushooda ilaa heer badbaado loo arko.
- Dhexgeli alaabta carruurta ku ciyaarto milanka biyaha warankiilada koloriinta; u tixraac “Habka la isugu Qaso Biliijka Warankiilada” si aad u hesho saamiyada saxda ah. Maqaarka jirkaaga ilaali adigoo xiranaya gacmo gashiyada canjirka ah ee guriga.
- U oggolow alaabta carruurta ku ciyaarto inay gabi ahaanba qalalaan (sida habbeenki oo dhan) ama u oggolow 2 daqiiqo oo ay ku disho kahor inta aanad ku tirtirin alaabta ay ku ciyaarto carruurta shukumaan warqad ah.
- Koloriinta kasoo baxdo milanka warankiilada jeermiska nadiifisa waxay ka uumi baxdaa alaabta carruurta ay ku ciyaarto marka majiro wax haraa ah oo ka hara mana loo baahna biyo raacin dheeraad ah.

Ku dhaqidda alaabta carruurta ku ciyaarto mashiinka otomaatiga u dhaqa

- Qaar ka mid ah alaabta ADAG ee carruurta ku ciyaarto sida kuwa alwaaxa, caaga ama birta waxaa lagu dhaqi karaa mashiinka otomaatiga u dhaqa. Ka hubi tilmaamaha kuqoran alaabta carruurta kuciyaarto.
- Isticmaal qadarka ku habboon ee saabuunta mashiinka otomaatiga u dhaqa ee ay ku talisay shirkadi soosaartay.
- Mari alaabta carruurta ku ciyaarto dhaqitaan iyo wareegga qalajinta oo dhammeystiran.
- Haku dhaqin alaabta carruurta ay ku ciyaarto saxamo, maacuun, iwm oo wasakh ah.

Ku dhaqidda alaabta carruurta ku ciyaarto mashiinka dharka lagu dhaqo

- Alaabo JILICSAN oo badan oo ay carruurta ku ciyaarto waxay ka sameysan yihiin maryo, sida xayawaanada maryaha la isku cufeeyey ah, firinbiyada iyo dharka la xirto waxaa lagu dhaqi karaa mashiinka dharka lagu dhaqo. Ka hubi tilmaamaha ku qoran alaabta carruurta ku ciyaarto.
- Isticmaal biyo KULUL iyo saabuun.
- Ku qalaji gabi ahaanba alaabta carruurta ku ciyaarto mashiinka qalajiyaha oo kulul marka ay suurtagal tahay.

FIIRO GAAR AH: Biliijka warankiilada koloriinta ah haku qasin nadiifiyayaasha ama kiimikooyinka kale. Isku qasidda kalooriinta iyo amooniya waxay keeneysaa qiiq halis ah. Biyo qabow kaliya ku qas warankiilada koloriinta ah.

SI AAD U HESHO MACLUUMAAD DHEERAAD AH:
Child Care Health Program (Barnaamijka Caafimaadka Daryeelka Carruurta)
Public Health - Seattle & King County
401 Fifth Avenue, Suite 1000
Seattle WA 98104-1818
(206) 263-8262
www.kingcounty.gov/health/childcare