

# Warqadda Qoysaska

## Soo bandhigida FLASH-ka Dugsiga Hoose

---

Waalidiinta iyo mas'uuliyiinta qaaliga ah,

Ardaygaagu waxa uu dhawaan bilaabi doonaa mawduuca qaan-gaarnimada iyo caafimaadka galmada ee fasalkayaga. Waxaan bari doonaa manhajka FLASH. FLASH waa manhaj caafimaad ahaan sax ah oo ay daabacday Waaxda Caafimaadka Dadweynaha - Seattle & King County. Wuxuu manhajku barayaa xirfadaha wadhadalka ixtiraamka leh iyo cilaaqaadka caafimaadka leh iyo sidoo kale macluumaad muhiim ah oo ku saabsan ka hortagga xadgudubka galmada, qaan-gaarnimada, nidaamka taranka ee jirka, iyo uurka.

FLASH wuxuu ixtiraamayaa qiyamka ay qoysasku ka leeyihiin cilaaqaadka iyo mawduucyada caafimaadka galmada. Marka ardaydu waydiiyaan su'aalo ku saabsan qiyamka akhlaaqeed, FLASH wuxuu farayaa macalimiinta inay: ka jawaabaan qaybta xaqiiqada ku salaysan ee su'aasha, u sheegaan in dadku ay leeyihiin qiyam badan oo kala duwan oo ku saabsan mawduucaas, oo ay u diraan ardayda dhanka qoysaskooda si ay u bartaan qiyamkooda gaarka u ah. FLASH waxa kale oo uu leeyahay Shaqooyinka Guriga ee Qoyska si ardaydu ugala hadlaan xubin qoyska ka mid ah mawduucyada lagu soo qaatay fasalka. Ardayda marnaba lama waydiiyo inay ka hadlaan waxa ay kala hadlaan qoyskooda. Waxaan rajeyneynaa in tani ay ku siin doonto fursad qiimo leh oo aad ku wada hadashaan.

Waxaad ka arki kartaa casharada FLASH ee dugsiga hoose ee khadka halkan [kingcounty.gov/health/flash](http://kingcounty.gov/health/flash). Haddii aad wax su'aalo ah qabtid, waan jeclaan lahaa inaan kula hadlo

Si daacad ah,

# Shaqada Guriga ee Qoyska ee Asaasiyaadka FLASH

Mid ka mid ah yoolalka manhajka FLASH waa in la kordhiyo wada hadalka ka dhexeeya waalidiinta ama mas'uuliyiinta iyo carruurta ee ku saabsan qaan-gaarnimada, cilaaqaadka, iyo caafimaadka galmada mustaqbalka. Cilmi-baadhistu waxay muujinaysaa in dhallinyaradu ay jeclaan lahaayeen inay arrimahan kala hadlaan waalid ama qof kale oo weyn oo la aamini karo, iyo in wada-hadalladani ay door muhiim ah ka ciyaaraan caawinta dhallinyaradu inay caafimaad qabaan markay weynaadaan. FLASH waxa ku jira Shaqada Guriga ee Qoyska si loo fududeeyo wada-hadalladaan oo loo joogteeyo.

Darsi kasta oo FLASH ah wuxuu leeyahay su'aal shaqo-guri oo qoyska ah oo ardayga iyo qofka weyni si wadajir ah ay uga wadahadlaan. Waa fursad aad kaga hadasho mawduucyada ku jira FLASH oo aad la wadaagto ardayga waxa aad aaminsan tahay, iyo waxa qoyskaaga ama dadkaaga ay aaminsan yihiin. Macallimiintu ma waydiin doonaan wada hadalka shaqada guriga ee qoyska. Shaqada guriga ee qoyska waxaa lagu talinayaa in la sameeyo laakiin qasab ma aha. Ardeydu waxay qaban karaan shaqa-guriyeedka shakhsiyeed si ay buundooyinkaas oo kale u helaan.

Waad ku mahadsan tahay wakhtiga aad ku bixisay inaad wax ka akhrido Shaqada Guriga ee Qoyska. Waxaan rajeyneynaa inay ka caawiso qoyskaaga inay yeeshaan wada hadallo qiimo leh. Si aad u dhammaystirto Shaqada Guriga ee Qoyska, si fudud ugala hadal ardayga su'aasha casharka maalin kasta. Dadka waaweyni waa in ay bilaabaan cashar kasta oo ay ka wadahadlaan iyaga iyo ardaygooda arrimahan kadibna ay ku saxeexaan booskan hoose.

---

Saxiixa qofka weyn

---

Magaca ardayga

Su'aalaha Shaqada Guriga ee Qoyska ee FLASH	Xarfaha hore ee magaca qofka weyn
Darsiga 1aad: Hordhac Casharka maanta su'aal ma qabo. Fadlan akhri macluumaadka boggan ee ku saabsan Shaqada Guriga ee Qoyska ee FLASH.	
Darsiga 2aad: Qoyska Maxay yihiin waxyaalaha qaar ee qoyskayaga ka dhigaya mid gaar ah?	
Darsiga 3aad: Isku-Kalsoonaanta Waxaan barannay in isku-kalsoonaanta ay ka dhigan tahay in aad jeceshay naftaada ama in aad ku faraxsanaato naftaada. Maxay yihiin waxyaabaha qaarkood ee uu qofku sameeyo haddii uusan naftiisa ku faraxsanayn?	
Darsiga 4aad: Doorarka Jinsiyeed	

**FLASH - Fasallada 4-6 Dugsiga Hoose  
Macluumaadka Hirgelinta**

Su'aalaha Shaqada Guriga ee Qoyska ee FLASH	Xarfaha hore ee magaca qofka weyn
Sidee buu takoorka jinsiga isu beddelay inta aad nooleyd?	
Darsiga 5aad: Saaxiibtinimo Maxay yihiin sifooyinka ay muhiimka tahay in uu yeesho saaxiibka?	
Darsiga 6aad: Go'aan Qaadashada Maxaad samaysaa marka ay tahay inaad qaadato go'aan adag?	
Darsiga 7aad: Oggolaanshaha iyo Xirfadaha Goob joogaha Maxaad jeclaan lahayd inaan sameeyo haddii qof i weydiyo inaan sir kaa qariyo?	
Darsiga 8aad: Soo Sheegida Xadgudubka Galmada Waxaan barannay in mararka qaarkood dadka waaweyn ama carruurta waaweyn ay carruurta u taabtaan si shahwo ku jirto, inkastoo ay taas ka soo horjeedo sharciga oo aysan marnaba wax iska caadi ah ahayn. Waxaan sidoo kale barannay in haddii tani dhacdo ay aad muhiim u tahay in qof loo sheego. Waa kuwee saddex qof oo aan u sheegi karo haddii ay tani ku dhacdo qof aan garanayo?	
Darsiga 9aad: Nidaamka Taranka ee Jirka Maalinta 1aad Maxaad ugu malaynaysaa inay muhiim tahay in wax laga barto nidaamka taranka ee jirka?	
Darsiga 10aad: Nidaamka Taranka ee Jirka Maalinta 2aad Waa maxay hal shay oo ku saabsan nidaamka taranka ee jirka oo aad jeclaan lahayd inaad baratay markii aad yareyd?	
Darsiga 11aad: Qaan-gaarnimada Maalinta 1aad Waa maxay shay aad rabto inaan ogaado oo ku saabsan maritaanka marxalada qaangaadhnimada?	
Darsiga 12aad: Qaan-gaarnimada Maalinta 2aad Waa maxay shay aad jeclaan lahayd inaad ka ogeyd qaangaadhnimada ka hor inta aadan marin?	
Darsiga 13aad: Uurka Ma jiraan waxyaabo muhiim ah oo uurka ku saabsan oo aad rabto inaad hubiso inaan ogahay?	
Darsiga 14aad: Hordhaca HIV (Fayraska AIDS-ka) Maxaad jeclaan lahayd inaad ka baratay HIV markii aad yareyd?	
Darsiga 15aad: Dhihitaanka Maya (Kahortagga HIV) Sharax tillaabooyinka diidmada ee aad fasalka maanta ku baratay. Midkiinba mar ayuu ku celcelin karaa.	