

TILMAAMAHA CAAFIMAADKA ILKAHA EE WAALIDIINTA IYO DARYEEL BIXIYEYAASHA

Ilkaha carruurta waxaa ay muhiim u yihiin cunto cunidda, hadalka, bulshanimada iyo caafimaadka guud.

CAAFIMAAD MA AAD QABTID HADDII UUSAN AFKAAGU CAAFIMAAD QABIN!

Somali

Dhalashada illaa hal jir

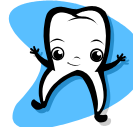


- Jeermiska waxaa uu keenaa duleelka ilkaha gala. Jeermiska waxaa uu ka gudbi karaa afkaaga una gudbaya ilkaha carruurtaada. Si fiican u daryeel ilkahaaga iyo ciridkaaga waxaadna xasuusataa in aad tusaale fiican u tahay carruurtaada; waxaad ku cadayataa dawada cadayga ee falooraydhka (fluoride) leh, findhicilo waxaadna aadaa baaritaan joogta ah!
- Waxaad cabtaa biyaha falooriinka (fluorine) uu ku jiro. Biyaha xaafadaha ka tirsan King County badankooda waxaa ku jira falooriinka. Waydii dhakhtarkaaga ilkaha.
- Maalin kasta waxaad ilkaha ku nadiifisaa maro nadiif ah ama burash jilcan.
- Haddii aad ilmaahaaga dhalada la seexinaysid waxaad dhalada ka buuxisaa biyo. Caanaha ama casiirka waxaa uu habeenkii ku dhegayaa ilkaha ilmaha waxaana ay keeni karaan daloolada ilkaha.
- Waxaad ku dhiirigelisaa ilmaha in ay koob wax ka cabaan laga billaabo sagaal bilood.
- Iligga ugu horreeya ee ilmaha waxaa ay qiyaastii ku soo baxaan lix bilood. Waxaad ilmaha siisaa waxyaabaha la calaajiyo oo ah qabow, adag, badbaadana leh.
- Laga billaabo sanadka hore, kaddibna sanad kasta, waa in ay carruurta arkaan dhakhtarka ama dhakhtarka ilkaha si ilkaha looga baaro ("baaritaanka ilkaha")



Hal illaa shan jir

- Waxaad si joogta ah u eegtaa ilkaha iyo ciridka ilmahaaga – "furuurta kor u qaad". Waxaad eegtaa isbeddelada ku imaanaya ilkaha ilmahaaga.
- Waxaad soo booqataa dhakhtarka ilkaha/kalkaalisada nadaafadda ilkaha/dhakhtarka marka uu hal sano jirsado.
- Waxaad ilmahaaga maalin walba siisaa cunto iyo cabitaan caafimaad leh sida khudradda, faakihaadka, looska, burcadda iyo biyo. Ka yaree cuntada fudud iyo casiirka sokorta leh.
- Dhalada ka jooji oo waxaad isticmaashaa koob oo kaliya marka ay gaaraan 12 bilood kaddib.
- Waxaad u cadaydaa ilkaha ilmaahaaga laba goor maalintii. Waxaad isticmaashaa burash jilcan cabbir miro bariis ah la eg oo ah dawada ilkaha ee falooraydhka leh. Waxaad billaabi kartaa in aad ilmahaaga bartid in ay si fiican ilkaha u cadaydaan marka aad is-leedahay waa diyaar, caadi ahaan qiyaastii 4 ama 5 jir. Waa in aad weli kormeertaa cadaysashada ilmahaaga illaa uu ka gaaro 7 ama 8 jir.
- Waxaad dhakhtarka ilkaha ama dhakhtarka caadiga ah weydiisaa in loo mariyo dawada falooraydhka leh laba ama seddex goor sanadkii
- Waxaad ka ilaalisaa suul nuugidda wixii dhaafsiisan sanadka afaraad ee ilmaha.



Lix jir iyo ka weyn

- Ilkaha (ilmaha) hore ayaa billaabmaya in ay dhacaan. Qaarkood waxaa laga yaabaa in ay qabaan illaa ilmuhu ay ka gaaraan 11 ama 12.
- Waxaad dhakhtarka ilkaha ama dhakhtarka caadiga ah weydiisaa in loo mariyo dawada falooraydhka leh laba ama seddex goor sanadkii
- Waxaad xabagta dhejiyaha leh saartaa gooska ugu horreeya islamarka uu soo baxo, caadi ahaan qiyaastii da'da marka ay tahay lix jir.
- Waxaad ku dhiirigelisaa in ay isticmaalaan qalabka afka lagu ilaaliyo marka ay isboortiga ciyaarayaan.
- Waxaad maalin walba kormeertaa cadaysashada ilkaha ee ilmahaaga.



Haddii aad saacidaad u doonaysid in aad heshid dhakhtarka ilkaha, ee deegaanka King County waxaad ka wacdaa Community Health Access Program – CHAP (Barnaamijka Helitaanka Caafimaadka Bulshada) 1 (800) 756-5437. Gobolka oo idil, waxaad ka wacdaa WithinReach 1-800-322-2588.

PH Public Health
Seattle & King County
KIDS GET CARE PROGRAM

City of Seattle King County

Source: King County Health Action Plan –
Public Health – Seattle & King County