



Baaritaanka caafimaadka ee loo baahan yahay?

- ✓ Ilmaha yar waxaa ay baaritaanka caafimaadka u baahan yihiin bilooyin yar kaddib.
- ✓ Carruurta waxaa ay baaritaanka caafimaadka u baahan yihiin sanad kasta.
- ✓ Carruurta waaweyn iyo dhallinyarada waxaa ay baaritaanka u baahan yihiin sanadkii ama labadii sano.

Haddii aadan hubin waqtiga xiga ee baaritaanka carruurtaada, waxaad wacdaa bukaan socod eegtada ama dhakhtarka caafimaadka.

Waxaad xusuusataa in aad hore u soo qaadatid

- ❖ Galka tallaalada (tallaalka)
- ❖ Kaarka Caymiska Caafimaadka ee DSHS
- ❖ Kaarka Healthy Options (Xulashada Caafimaadka) ama caymiska (haddii aad mid qabtid))

Haddii aad doonaysid in aad ballantaada tirtirtid, waxaad soo wacdaa bukaan socod eegtada maalinta ka horreysa.

Miyaad u baahan tahay gaadiid ku qaada?

Waxaad wacdaa 1-800-562-3022 si aad u heshid macluumaadka la xiriira sida looga helo gaadiid ku qaada deegaanka aad ku nooshahay.

Si aad carruurtaada ugu heshid daryeelka caafimaadka miyaad doonaysaa caawimaad?

Waxaad wacdaa mid ka mid ah lambarradan:

Meel kasta oo Washington ka tirsan
WithinReach
1-800-322-2588

In King County (Deegaanka King)
Community Health Access Program
(Barnaamijka Helitaanka Caafimaadka Bulshada)
(CHAP) 1-800-756-5437

 **DELTA DENTAL**
Washington Dental Service
Foundation
Community Advocates for Oral Health

 **IP Public Health**
Seattle & King County
KIDS GET CARE PROGRAM

Waxaa soo saaray
OMPRO

A Healthcare Quality Improvement
Organization (Hay'adda Hagaajinta
Tayada Daryeelka Caafimaadka)
Portland, Oregon

Waa maxay sababta ay carruurta oo idil ugu baahan yihiin baaritaan caafimaad joogta ah



Ilmaha yar • Carruurta •
Dhallinyarada



Ilmaha yar waxaa ay u baahan yihiin baaritaan caafimaad joogta ah

- ✓ Si loo arko sida ilmaha yar uu u korayo
- ✓ Si jawaab loogu helo su'aalahaaga
- ✓ In xilli hore la ogaado dhibaatooyinka, si durbadiiba loo daweyo. Ilmaha yar ma ay kuu sheegi karaan haddii ay xanuunsan yihiin Waxaa ay doonayaan in adiga iyo dhakhtarkoodu aad xaqiijaan in ay fiican yihiin.
- ✓ In la xaqiijiyo tallaalkooda (tallaalada) ayu baahan yihiin si looga badbaadiyo cudurrada daran
- ✓ Si loo xaqiijiyo in ilkahooda cusub ay caafimaad qabaan

Waxaad kala hadashaa dhakhtarka sida aad dareensan tahay. Miyaad

- ❖ heshaa jiif kugu filan?
- ❖ dareensan tahay murugo ama xanaaq?
- ❖ waqti u heshaa carruurtaada waaweyn?

Si fiican u taqaan ilmahaaga yar. Waxaad inala qaybsataa waxyaabaha aad ka walwal qabtid.

Carruurta waxaa ay u baahan yihiin baaritaan caafimaad joogta ah

- ✓ Si looga tallaalo tallaalka dugsiyada looga baahan yahay
- ✓ Si looga baaro dhibaatooyinka caafimaadka ee soo ifbaxa xilliga ilmanimada.
- ✓ In araggooda la baaro, si ay miraayadaha indhaha loogu geliyo haddii ay u baahan yihiin
- ✓ Si maqalkooda loo baaro
- ✓ Si loogala hadlo badbaadada
- ✓ Si loo arko korriinkooda iyo waxbarashadooda marka loo barbardhigo carruurta kale ee da'dooda ah

Kala hadal dhakhtarkaaga waxyaabaha aad ka walwal qabtid, sida haddii carruurtaadu

- ❖ cuntadiisu xun tahay
- ❖ ay qabaan dhibaatooyin xagga dugsiyada ama goyska ah
- ❖ ay qabaan dhibaatooyinka xagga dhaqanka ah

Aad aqalka ku aragtid waxyaabaha uusan dhakhtarku arki karin. Hubi in aad wax ka weydiisid wax kasta ee aad ka walwal qabtid.

Dhallinyarada waxaa ay u baahan yihiin baaritaan caafimaad joogta ah

- ✓ Si loogala hadlo waxyaabaha baaluqa la xiriira
- ✓ Si loogala hadlo arrimaha la xiriira miisaanka, cunto cunidda caafimaadka leh, iyo jirdhiska
- ✓ Si loogala hadlo sida ay yihiin waxyaabaha dugsiyada ka dhacaya
- ✓ Si loogala hadlo dhaqannada khatarta ah, sida sigaarka/tubaakada, khamriga, iyo isticmaalka maandooriyeyaasha
- ✓ Si loogala hadlo dareenka, qaasatan niyad jabka, iyo in ay gargaar helaan haddii ay u baahan yihiin
- ✓ Si loogala hadlo ka hortagga uurka

Kala hadal dhakhtarka isagoo carruurtaada dhallinyarada ah ay ku ag joogaan

- ❖ si loo dhiso kalsoonida carruurtaada dhallinyarada ah ay dhakhtarka ku qabaan
- ❖ si loo xaqiijiyo in carruurtaada dhallinyarada ah uu yaqaan halka uu tagayo haddii uu xanuunsado ama dhaawacmo

Dhallinyarada badankooda waxaa ay qabaan su'aalo u gaar ah. Waxaad ku dhiirigelisaa in ay su'aasha waydiiyaan!