

Somali

# Hogaaminta Caafimaadka



QAXOOTIGA MINNESOTA



MINNESOTA DEPARTMENT OF HEALTH  
REFUGEE HEALTH PROGRAM

# Hogaaminta Caafimaadka Qaxootiga Minnesota



Waaxda Caafimaadka Minnesota

## Refugee Health Program

Qeeybta Cudurada ka Hortagga iyo Xukumidda

P.O. Box 64975 • Saint Paul MN 55164-0975

Phone: 651-201-5414

Minnesota Hawlaha Gudbinta TDD/TTY: 651-201-5414

Hadii aad weeydiisato, waad heli kartaa buugaan hogaaminta asagoo  
ku dabcan far waweeyn, dhalaaleeyso, ama cajalad ku duuban.

*Lagu daabacay waxaaq la cusbooneysiixyey ugu yaraaq boqolkii 10 qalab la soo istaamaadin.*

# Fahmidda Xanaanada Caafimaadka Minnesota

Waxaan u qornay bugaan ee hogaaminta xanaaneeynta caafimaadka inaan ku caawino qaxootiga gobolka Minnesota. Waxaan rajeyneeynaa inuu buugaan kuu jawaabo su'aalaha badidood ee xanaaneeynta caafimaadka Minnesota. Waan fahmeeynaa in buukasta uuna heeyn akhbaaraadka dhan aad u baahan tahay. Hadii aadan ka weeysid buugaan waxa aad u baahan tahay, wac, qor, ama tag waaxda caafimaadkaaga gudaha ( fiiri lifaaqa A ) si aad caawinaad uga heshid.

Erayada xanaanada caafimadka badidood weey dhib badan yihiin in la fahmo. Waxaan u istacmaalnay buugaan erayo ka mid ah "kaaliyaha xanaanada caafimaadka" iyo "qimeeynta caafimaadka qaxootiga" aad ka maqli doontid marka aad heshid xanaanada caafimaadka Minnesota. Si aan kuugu caawino fahmidda erayadaan, buuga dhamaadkiisa waxaad arki doontaa liiska erayada cusub oo kuu macneendoono erayada badidood. Hadalada ah eray bixin waxee noqon doonaan **nooc culus** marka ugu horeeysa eey ku soo baxaan cutubka.

Ingiriis ayaa buugaan lagu qoray , waxaana loo turjumi doonaa luqada badan ee qaxootiga Minnesota.

Waxaan rajeyneeynaa in buugaan uu kuugu caawino fahanka xanaanada caafimaadka Minnesota.



# Jadwalka wuxuu ka Kooban-yahay

<i>Hordhac</i>	Fahmida Xanaanada Caafimaadka Minnesota	4
<i>Bandhigid</i>	Ku soo Dhowaada Minnesota	7
<i>Cutub 1</i>	Caafimaadka Qaxootiga Minnesota	9
<i>Cutub 2</i>	Dhiibida Xanaanada Caafimaadka Minnesota	13
<i>Cutub 3</i>	Khayraadka Minnesota	19
<i>Cutub 4</i>	Siiyaha Xanaanada Caafimaadka	23
<i>Cutub 5</i>	Booqashada Xanaanada Caafimaadka	27
<i>Cutub 6</i>	Ka Hortagga Xanaanada Caafimaadka	33
<i>Cutub 7</i>	Uur: Ilmo Dhalid	43
<i>Cutub 8</i>	Xanaanada Ilkaha iyo Indhaha	47
<i>Cutub 9</i>	Caafimaadka Maskaxda	51
<i>Cutub 10</i>	Turjumaanada Xanaanada Caafimaadka	57
<i>Cutub 11</i>	Xaqaada iyo Masuuliyadaada	61
<i>Liiska Erayada Cusub</i>	Micneeynta erayada adag	68
<i>Ku lifaaqa A</i>	Waaxyada Caafimaadka Degmooyinka Minnesota	76
<i>Ku lifaaqa B</i>	Su'aalaaha aad Weeydiin Kartid Kaaliyaha Caafimaadka	83
<i>Aqoonsi</i>	Tabarrucayaasha Hogaaminta Caafimaadka	88
<i>Tusmo</i>		90

# Ku Soo Dhowaada Minnesota

**A**ad bilaawdid nolashaada cusub ee Minnesota, Buugaan adiga iyo reerkaaga wuxuu idunku caawinayaa inaad fahamtaan ood ka barataan wax badan habka xanaanada caafimaadka Minnesota. Xanaanada caafimaadka Minnesota wuu ka duwanaa karaa xanaanada caafimaadka wadanka aad ka timid, markaa waa lagu wareeri karaa.

Buugaan wuxuu kaa siinayaa akhbaaraad ku anfacaya barnaamijyada caafimaadka kala duwan ee laga helo Minnesota iyo meesha aad wici ama aad caawinaad ka doonan kartid. Waxaa jiro akhbaaraad ku caawinaayo marka aad booqatid **kaaliyaha caafimaadkaaga, (Takhtar,kaaliye,** ama kuwa kale) iyo liiska kaaliyaal kala duwan aad u baahan kartid. Waxaa kale aan ku ogeysiineeynaa xaqa iyo masuuliyada aad u leedahay kaaliyaha caafimaadkaaga.

Marka aad aqrisid buugaan, meel ku qoro su'aal kasta aad ka qabi xanaanada caafimaadkaaga ama habka xanaanada caafimaadka Minnesota. Waxaad la hadli kartaa hay'adii ku keentay wadanka, ururka caawinaada siman, wakaaladda caafimaadka dadweeynaha degmada, ama kaaliye caafimaad inuu kuugu caawino helidda jawaabahaaga.

# Caafimaadka Qaxootiga Ee Minnesota



*Qaaxootiga  
dhan ee  
imaado  
Minnesota  
waa in laga  
qaadaa  
qiimeeyn  
caafimaad ee  
gudaha 30 ilaa  
90 maalmood.*

1

Cutub

## Qiimeeynta Caafimaadka Qaxootiga Gudaha

**Qiimeeynta Caafimaadka Qaxootiga Gudaha** waa tilaabada ugu horeeysa ee xanaaneeynta caafimaadka ee Wadanka Mareykanka (US). Waa in caafimaadka lagaa baaraa 30 ilaa 90 maalmood ee ugu horeeysa markaad Minnesota imaatid. Wuu ka duwan yahay baaritaankagi ee dibadda sababtoo ah baaritaankaan waa dhan yahay. Waa waqtigii la heli lahaa arrimo caafimaad aad qabi kartid oo kaa hor istaagi karo inaad shaqeeytid ama dugsi dhigatid. Qiimeeynta caafimaadka waxeey kuugu caawineysaa noloshada cusub ee US.

Qiimeeynta Caafimaadka Qaxootiga gudaha waxa ka mid ah:

- Dib u baarid baaritaankii caafimaadkaaga ee wadanki dibadda.
- Dib u baaridda taariikhda caafimaadkaaga
- Baaritaan caafimaad oo dhan.
- Baaritaanka fasasyada kala duwan
- **Talaalid**, ama durmo, kaa joojineeyso ineey kuugu dhacaan cudurada qaarkood.
- Baaritaanka maqaarka adoo lagaa fiirinayo hadii aad qabtid fasaska **qaaxada (TB)**

Qaxootiga imaado Minnesota waa ineey heeystaan Qiimeeynta Caafimaadka Qaxootiga Minnesota. Kuwa raadinaayo **magangalyo** iyo **qof dacwadiisa dhamaan**, sida dadka ka soo cararayo Cuba iyo Haiti, waa ineey helaan qiimeeyn caafimaad.

Waxaad qiimeeyntaas caafimaadka la heli kartaa wakaaladda caafimaadka dadweeynaha ee gudaha (fiiri lifaaqa A) ama sheeybaarka ama qofka ugu muhiimsan oo xanaaneeyo caafimaadkaaga, **kaaliyaha asaasiga caafimaadkaaga**.

Waa inaad keentaa waxyaabaha soo socdo qiimeeynta caafimaadkaaga hadaad Heeysatid:

- Dinwaanka caafimaadkaaga ee dibaada iyo **raajadaada**
- Dinwaanka talaalkaaga
- Dinwaano kale ee caafimaad
- Daawooyinka aad istacmaashid

Hadii aad u baahan tahay qof ku hadlayo luqadaada, **turjubaan**, kaa caawino inaad la hadshid **kaaliyaha caafimaadkaaga (takhtarka, kaaliye**, ama kuwa kale) ballanka caafimaadkaaga, waa laguu qorsheeyn karaa (fiiri cutubka 10).



Barnaamijka Xanaanada Caafimaadka Minnesota ( fiiri cutubka 2 ) wuxuu dhiibi kara qarashka baaritaanka.

Waxaad u baahan tahay kaarka caafimaadka wac ama tag oo sii wakaaladaa caafimaadka shacabka degmada sida aad uga heli leheeyd kaarka caafimaadka (fiiri lifaaqaA ).Hadii aad tahay qaxooti, aadan qabin warqadda caafimaadka, oo aad ku nooleeyd dalka Mareeykanka waqti ka yar 90 maalmood, xarunta caafimaadkaaga waxeey heli karaan qarash ku saabsan qiimeeynta caafimaadkaaga ee Waaxda Caafimaadka Mnnesota (MDH). U sheeg xarunta caafimaadkaaga ineey wacaan MDH 651-201-5414 si eey ugu helaan akhbaar badan.

Hadii dhibaato la helo waqtiga qiimeeynta caafimaadka, waxaa laguuri diri karaa xarun khaas ah si aad u hesho xanaaneeyn badan. Tusaale ahaan, hadii aad qaaxo qabtid (TB), waxaa laguuri diri karaa xarunta caafimaadka qaaxada TB si laguuri caawino.

Waaxda Caafimaadka ee Minnesota waa meesha keliya ee la socota marka qaxooti cusub (ama noocyo kale ee qaxooti) eey imaadaan Minnesota. Wakaaladaha caafimaadka shacaba ee degmada waxeey kuu qorsheeynayaan qiimeeyn caafimaad ka baccinana waaraaqihi oo diyaar ah waxeey u dirayaan MDH.



# Dhiibidda Xanaanada Caafimaadka Minnesota



*Dadka  
qarkiis  
waxaa  
caawini karo  
doowladda oo  
ka dhiibeyso  
xanaanada  
caafimaadka  
ayadoo dadka  
qarkiisna eey  
qabaan  
camiska  
caafimaadka  
oo ku  
caawinaayo  
dhiibidda.*

2

Cutub

Wadanka Mareykanka, dhiibidda xanaanada caafimaadka weey dhib badan tahay. Dadka qaarkiis waxeey caawinaad ka heli karaan doowladda ineey ka dhiibto xanaanada caafimaadka iyadoo inta kale eey qabaan caymiska caafimaadka oo ka caawinaayo dhiibidda. Qof kasta ama reer walba waa ineey dhiibaan qeeyb xanaanada caafimaadkooda eey ka mid tahay daawada ilkaha, indhaha, caafimaadka maskaxda, iyo xanaanada caafimaadka kale. Waxaa jiro erayo kala duwan oo micneeynayo hababka kala duwan eey dadka u dhiibaan xanaanada caafimaadka.

- **La dhiibid**
- **Ka jarid**
- **Sicirka sareeya**

Hadii caymiska caafimaadka aad shaqadaada ka weeysid, waxaa jiro barnaamijyo doowlada eey leedahay oo kuugu caawini karo dhiibidda xanaanada caafimaadka.

### **Barnaamijyada Dowladda**

Barnaamijyo kala duwan ee Minnesota waxeey caawinaan dadka in eey helaan iskana dhiibaan xanaanada caafimaadka. Barnaamij kasta wuxuu leeyahay sharciyo kala duwan ee qofka istacmaalaya. Waxaa jiro afar barnaamij ee qaxootiga istacmaalimkaraan:

- Caawinada Daaweeynta
- Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka (Caawinaada Guud GAMC)
- Caawinaad Daaweeynta Qaxootiga (RMA)
- Xanaanada Minnesota (MNCare)

### *Helidda Xanaanada Caafimadka*

Sidaad u dalbatid caawinaada caafimaadka wac, u qor, ama tag wakaalada shaqooyinka insaanka degmada si aad uga heshid warqadda dalbashada (fiiri cutubka 3). Marka degmada eey hesho foomkaaga, waxeey fiirinaayan akhbaarta ku taalo. Waxeeyna la bar-bar dhigayaan sharciyada ee qofka istacmaali karo barnaamijyada degmada. Degmada marka eey fiiriyaan akhbaarta, waxeey u sheegayaan gobolka markaasna gobolka wuxuu soo dirayaa waraaq ku saabsan hadii aad istacmaali kartid barnaamijyada daawda. Hadii lagu ogolaado, waxaad heleysaa kaarka daaweeynta ee Barnaamijka Xanaaneeynta Caafimadka Minnesota waana inaad qaadataa markasta aad u tageeysid **bixiyaha xanaanada caafimaadka, ( takhtar, kaaliyr,** ama kuwa kale).



Hadii aan lagu ogolaan barnaamijyadaan ee daaweeynta, waxaa jiro barnaamijyo kale qeeybtaada eey dhiibaan daaweeynta shacbiga, caafimaadka jaaliyadda, ama barnaamijyo gooni ah eey maal-geliyaan. Hadaad rabtid liiskas qeeybtaada, wac, u qor, ama tag oo arag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmadaada (fiiri cutubka 3).

### *Caawinaada Daaweeynta*

Caawinaada Daaweeynta (MA) waa barnaamij loo sameeyey in lagu caawino dadka qaarkood ineey iska dhiibaan hadda ama hadhoow qarashka daaweeynta. Waa inaad sameeyn lacag ka badan xadkooda waana inaad ku jirtaa kooxahaan soo socda:

- Ka weeyn 65
- Indha la'aan
- Naafo
- Oo leh caruur ka yar 21 jir
- Uur leh

Hadii aadan sameeyn lacag ka badan xadka barnaamijka MA oo aadan leheeyn qalab badan, waa laga yaabaa inaad istacmaashid Caawinaada Daaweeynta. Hadii adiga run kaa tahay aadna ka mid tahay kooxahaas kor ku qoran wac, ama u qor, ama ugu tag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmadaada weeydii waraqaha dalbashada.

### *Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka*

Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka (Caawinaad Guud ama GAMC) waa barnaamij lagu caawino dadka aan loo ogoleeyn ineey istacmaalaan gobol kale ama barnaamijka dowladda dhexe. Hadii lagu ogolaado inaad istacmaashid Caawinaad Guud, waxeey dhiibeysaa qarashka daaweeynta ee hadda iyo hadhoowba. Waxaad heli kartaa Caawinaad Guud hadii aad ka mid tahay kooxahaan soo socda:

- Aad deggan tahay Minnesota
- La ogoleeyn inaad qaadato Caawinaada Daaweeynta
- Aadan leheeyn qalab ka badan inta Caawinaada Guud kuu ogoshahay
- Aadan sameeyn lacag ka badan inta Caawinaada Guud kuu ogoshahay

Hadii aad u maleeyneeysid inaad kooxahaan ka mid tahay oo eey tahay in lagu ogolaado Caawinaada Guud soo wac, soo qor, ama u tag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmada si aad uga heshid waraaqda dalbashada.

### *Caawinaada Caafimaadka Qaxootiga*

Caawinaada Caafimaadka Qaxootiga (RMA) waa barnaamij caafimaad Doowladda Mareykanka ugu tala gashay qaxootiga. Si laguugu ogolaado inaad istacmashid RMA waa inaad sameeysaa arrimahaan soo socda:

- Aad joogtid Wadanka Mareykanka sideed bil ama bilo ka yar
- Aadan sameeyn lacag badan ama aadan leheeyn waxyaabo aan la ogoleeyn
- Aad soo gashid wadanka qaxooti ahaan, qof sugayaa magangalyo, ama ah Amerasian
- Aad u sheegtid magaca wakaaladda wadanka ku keentay wakaaladda shaqooyinka insaanka degmada.
- Aadan aadin waqti buuxa dugsiya waxbarashada sare (kulliyad, jaamacad, ama dugsiya kale) hadii aaysan kuu ogolaan qorshe ka mid ah gobolkaaga
- Raac shaqada iyo qaanuunka tababarka Caawinaada Qarashka Qaxootiga

Qaxootiga oo qanciyo shardiyaadaan waxeey xaq u leeyihiin RMA ilaa sideed bilood maalinta eey soo galaan wadanka Mareykanka. Hadii aad u heeysatid inaad qancinkartid waxa lagaa rabo ee RMA wac, u qor, ama u tag wakaalada shaqooyinka insaanka degmada si aad uga heshid waraaqda dalbashada.

### *Xanaanada Minnesota*

Xanaanada Minnesota (MNCare) waa barnaamij ka caawina dhiibida xanaanada caafimaadka dadka ku nool Minnesota oo aana qabin caymiska caafimaadka. Dadka loo ogolyahay inee istacmaalaan MNCare waxeey ka dhiibaan qarash yar bil kasta xanaanada caafimaadkooda. Waxeey ku dhisantahay inta qarash eey sameeyaan iyo inta qof ka tirsan reerkooda. Si laguugu ogolaado inaad istacmaashid MNCare waa inaad sameeysaa waxyaabaha soo socda:

- Deganaaw Minnesota
- Haa heeysan caymiska caafimaadka
- Aadan heeysan hab eey dadka iyo shirkadda aad u shaqeeysid inee kaa dhiibaan caymiska caafimaadkaaga.
- Aadan sameeyn qarash badan, ama aadan leheeyn waxyaabo aan la ogoleeyn

Hadii aad u heeysatid inaad qancinkarid waxa lagaa rabo ee MNCare wac, u qor, ama u tag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmada si aad uga heshid warqadda dalbashada.



## **Barnaamijyo Kale**

### *Maamulka Horey u Dhiibka Barnaamijka Xanaanada Caafimaadka*

Dadka badidiis oo loo ogolaaday ineey istacmaalaan MA ama GAMC iyo dadka dhan oo istacmaalo MNCare waa ineey doortaan **qorshe caafimaad**.

Qorshaha caafimaadka, waxaa jiro xanaana caafimaad bixiye qaarkeed, sida takhtarada, takhtarada ilkaha, daawa-sameeyaha, takhtarada dabeecadda, takhtarada jimicsiga lafaha, aqoonyahanada caafimaadka, iyo isbitaalada. Kooxdaas ee dadka waxeey xanaaneeynayaan caafimaadka xubnaha dhan ee qorshaha caafimaadka.

Qarashkaaga waxaa dhibaayo qorshahaaga caafimaadka hadii aad tagtid keliya bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga (daaweynta, ilkaha, indhaha, sheeybaarka, iyo kuwo kale) qorshahaaga uu kuu ogol yahay inaad aragtid. Haddii aad istacmaashid bixiyaasha xanaanada caafimaadka oo aan ku jirin qorshahaaga caafimaadka, waxaa laga rabaa inaad dhiibtid qarashka adiga.

MA iyo GAMC ma laha lacag zaai'd ah aad dhiibeeysid—sicir sareeya, ka jarid ama isla dhiibid. Waxaa jiro sicir sareeya, ka jarid qaarkeed, iyo isla dhiibid dadka ku jira MNCare.

Waxaa jiro dhoowr qorshe caafimaad aad ka dooran kartid. Shaqaalaha dhaqaalahaaga ayaa kuu sheegayo nooca qorshe caafimaad aad ka heli kartid degmadaada. Waxaad ka heleysaa waraaq qoraal ah qorshe caafimaad kasto. La hadal wakaaladda iskaa wax u qabso, wakaaladda shaqooyinka insaanka, ururada jinsiyeed, kafaalahaaga, ama shaqaalaha dhaqaalahaaga qorshaha kuu fiican adiga.

Marka aad ka qeeyb gashid qorshe caafimaad, qorshaha wuxuu kuu soo dirayaa kaarka ururka qorshaha caafimaadkaaga iyo ogeeysiis ku saabsan ayaga. Waa inaad qaadataa kaarka ururka markasta aad booqaneeysid bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

### *Caawinaada Daaweeynta Deg-Dega ah*

Caawinaada Daaweeynta Deg-Dega ah (EMA) waa barnaamij siinayo MA dadka aan heeysan muwaadinimada Mareeykanaka oo aana xaq u leheeyn noocyada kale ee MA. Dadka aan sharciga heeysan oo qaxooti eheeyn aana sharuuda muwaadanka gaarin ee MA ama GAMC waxeey helayaan EMA ama Caawinaada Guud Xanaanada Daaweeynta Deg-Dega ah (EGAMC).

EMA ama EGAMC waxaa la istacmaali karaa markii xanaano daaweeyn loo baahan yahay oo kadis ah jirka ama dhibaato maskaxeed oo keeni kara xanuun aad u xun, curyaanimo, ama dhimasho. EMA waxeey dabooshaa qaraashka dhalidda ilmaha ee isbitaalka.

Hadii aad qabtid baahi daaweeyn oo deg-deg ah oo aadan qabin caymiska daawada bilisxaanag wac, u qor, ama orod oo ka qaado bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga waraaqaha dalbashada ee EMA ama EGAMC. Waxaad u baahan tahay akhbaaraadkaan soo socda:

- Wax rasmi ah oo cadeeynayo qofkaad tahay, sida baasaboorkaaga
- Wax cadeeynayo inta lacag aad sameeysid
- Wax cadeeynayo hadii aad leeahay waxyaabo badan oo qiimahooda badan yahay ama lacag badan eey kuu taalo bankiga.
- Wax cadeeynayo inaad uur leedahay hadii aad weeydiisaneeysid caawinaad qarashka ku dhalidda cunuga isbitaalka.

Looma baahna cadeeyn socdaalka ama muwaadinimadaada. Hadii aad u fikireeysid in lagu ogolaado inaad istacmaashid EMA ama EGAMC wac, u qor, ama tag wakaaladda shaqooyinka insaanka degmadaada.



# Kheeyraadka Minnesota



*Waxaa jiro  
kheeyraad  
badan  
Minnesota oo  
lagu caawino  
qaxootiga.  
Halkaan waa  
liiska qeeyb  
ayaga ka mid  
ah. Waxeey  
ku siin  
karaan  
akhbaaraad  
si aad u  
heshid qaar  
kale.*

# 3

CUTUB

**Wakaaladaha iska wax u qabso**  
*Wakaaladahaan waxeey wakiishaan qaxootiga si eey uga caawinaan dajinta noloshooda cusub ee Minnesota.*

**Catholic Charities, Minneapolis & St. Paul (USCCB)**

1200 2nd Ave. S.  
Minneapolis, MN 55403  
(612) 204-8500

**Catholic Charities, Winona (USCCB)**

903 W. Center St.  
Rochester, MN 55902  
(507) 287-2047

**International Institute of Minnesota**

1694 Como Ave.  
St. Paul, MN 55108  
(651) 647-0191

**Jewish Family & Children's Service**

13100 Wayzata Blvd., Suite 400  
Minnetonka, MN 55305  
(952) 542-4844

**Lutheran Social Service of Minnesota**

2414 Park Ave. S.  
Minneapolis, MN 55404  
(612) 879-5258

**Lutheran Social Services of Pelican Rapids (LIRS)**

30 West Mill  
P.O. Box 867  
Pelican Rapids, MN 56572  
(218) 863-2252

**Lutheran Social Services Stearns County**

22 Wilson Ave. N.E.  
P.O. Box 6069  
St. Cloud, MN 56303  
(320) 251-7700

**Minnesota Council of Churches Refugee Services**

122 Franklin Ave. W. #100  
Minneapolis, MN 55404  
(612) 870-3600

**World Relief Minnesota**

1515 E. 66th St.  
Richfield, MN 55423  
(612) 243-2946

**Ururka Caawinaada Waadaagista (MAAs)**

*Qaxootiga ka imaado wadamo kala duwan waxeey qabaan barnaamijyo dadkooda ah. Liiska soo socda waa qaar ka mid ah barnaamiyadaas oo ka hela lacagtooda Waaxda Shaqooyinka Insaanka Minnesota. La hadal Volagas ama weeydii dadka aad taqaanid MAAs kale ee meesha aad degan tahay.*

**CAPI**

3702 E. Lake St., Suite 200  
Minneapolis, MN 55406  
(612) 721-0122





**Confederation of Somali Community  
in Minnesota**

**Brian Coyle Center c/o Pillsbury  
United Communities**  
420 S. 15th Ave.  
Minneapolis, MN 55454  
(612) 338-8421

**Ethiopian Community of Minnesota**

1821 University Ave., Suite 229  
St. Paul, MN 55104  
(651) 645-9668

**Hmong American Partnership**

1075 Arcade St.  
St. Paul, MN 55106  
(651) 495-9160

**Lao Family Community of Minnesota**

320 University Ave. W.  
St. Paul, MN 55103  
(651) 221-0069

**Neighborhood House**

179 E. Robie St.  
St. Paul, MN 55107  
(651) 789-2500

**Organization of Liberians in Minnesota**

7001 78th Ave. N., Suite 200  
Brooklyn Park, MN 55445  
(763) 208-5739

**Oromo Community of Minnesota  
Brian Coyle Center c/o Pillsbury  
United Communities**

465 Mackubin St.  
St. Paul, MN 55103  
(651) 757-3040

***Kheeyraad Kale***

*Kuwaani waa wakaalado kale oo  
kuugu caawini karo inaad heshid  
waxyaabo kale duwan Minnesota.*

**Minnesota Department of  
Human Services**

444 Lafayette Rd.  
St. Paul, MN 55101  
Akhbaarta Caawinaada Daaweeynta:  
(651) 431-2000  
Toll-free outside metro: (800) 627-3529  
Degma kasta ee Minnesota waxeey  
leedahay Waaxda Shaqooyinka  
Insaanka numberkeeda teleefonka  
iyo cinwaanka waxaa laga heli karaa  
adoo waca wakaaladda caafimaadka  
shacbiga ee degmada (fiiri lifaaqaA).

**State of Minnesota Office of  
Ombudsperson for Managed  
Health Care**

540 Cedar St.  
St. Paul, MN 55164  
(651) 431-2660  
Toll-free outside metro: (800) 657-3729  
Xafiiska dacwada-dadka waa  
dacwada xanaanada caafimaadka ee  
Barnaamijka maamulka xanaanada  
caafimaadka keliya.

**Minnesota Department of Health**

Freeman Building  
625 Robert St. N.  
St. Paul MN 55164  
(651) 201-5414

Every county in Minnesota has a Department of Public Health whose phone number and address can be found in appendix A. They can give you more information about the resources available for refugees.

Information for additional organizations serving refugees in Minnesota can be found in the *MAA-CBO Directory* at [www.health.state.mn.us/divs/idepc/refugee/refugeepub.html](http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/refugee/refugeepub.html).

# Bixiyaasha Xanaanada Caafimaadka



*Minnesota  
shaqooyinka  
xanaanada  
caafimaadka  
waxaa la  
isku siiyaa  
meelo kala  
duwan iyo  
habab kala  
duwan.*

4

CUTUBKA

Jaaliyadaha qaarkood waxeey ku siinayaan shaqooyin sida soo socoto:

### **Xanaanada Muhiimka ah**

Xanaanada muhiimka ah waa u tagidda sheeybaarkaaga caadiga ah ama **Takhtarka** xanaaneeyo baahida caafimaadkaaga caadiga ah, hadii loo baahdana, kuu diro takhtar kale ama **bixiye xanaanada caafimaadka** (takhtar, **kaaliye**, ama kuwa kale) oo tababar khaas leh, takhasus. Xanaanada muhiimka waa ineey gaarta ku dhawaad baahida xanaanada caafimaadka jirkaaga. Xanaanada muhiimka waxaa ka mid ahaan karo talaal ama daaweeyn dhibaato marka aad xanuunsan tahay. Waa rayi wanaagsan inaad booqatid bixiyaha xanaanada muhiimka ugu yaraantii sanadkii hal mar. Booqashada waa muhiim inaad iska hubisid caafimaadkaaga oo aad ilaalisid caafimaadkaaga, tusaale ahaan, talaalka.

### **Xanaanada Takhasuska**

Xanaanada takhasuska waa aragtida bixiyaha xanaanada caafimaadka (“**takhasus leh**”) oo leh tababar takhasus daaweeyn oo xoog-saaro caawinaada dadka dhibaatooyinka khaaska qaba. Tusaale ahaan, mararka qaarkood cunug qabo fasas xanuun dhagaha xun waxuu u baahnaan karaa inuu arko takhtar qabo tababar badan ee dhagaha. Badi ahaan **bixiyaha xanaanada caafimaadka** wuu ku caawini karaa mana u baahnid xanaanada takhasuska ah. Tani waa sababta uu bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga caadi ahaan uu dhaho waa OK inaad aragtid takhasuse. Xanaanada takhasuska ah waxaa lagu dhameeyn karaa meel kale aan aheeyn sheeybaarkaaga caadiga ah.

### **Waaxda Caafimaadka Shacbiga**

Waaxaha caafimaadka shabiga degmada qaarkood waxeey ku siinayaan shaqooyin caafimaad, sida **talaalidda** (durmo) sida looga hor tago cudurada iyo daaweeynta cudurada qaarkood sida **qaaxada**. Imaha dhan oo bilaabay dugsiiga waa ineey tusaan in la talaalay ama eey qaateen durmadoodi (fiir cutubka 5). Shaqooyinkaas waa lacag la'aan ama raqiis. Waaridka waa ineey fiiriyaan waaxda caafimaadka shacbiga degmada ku saabsan talaalidda caruurtooda (fiiri lifaaqa A liiska teleefonada waaxda caafimaadka shacbiga degmada) hadii eeyna qabin xanaanada muhiimka ah.

### **Sheeybaarada khaaska ah**

Sheeybaarada khaaska ah waxa laga heli karaa jaarakaaga. Bixiyaasha xanaanada caafimaadka keligood ayaa ku shaqeeyo xafiisyadooda ama waxeey ka mid yihiin kooxo kale ee bixiyaasha xanaanada caafimaadka ee sheeybaar weeyn. Sheeybaarada khaas ah badidood waxeey ku tusayaan inaad ku dhiibi kartid caawinaadooda marka kuugu horeeyso aad u tagtid. Bukaana-socodka waxeey ku dhiibi karaan shaqooyinka loo qabto qorshaha caymiskooda, MA, ama kaarka deeynta (fiiri cutubka 2).



## **Xanaanada Deg-dega ah**

Xanaanada deg-dega waa xanaaneeyn marka uu xafiiska bixiyaha caafimaadkaaga uu xiran yahay ama eeyna ku arki karin. Qorshe caafimaad kasta wuxuu leeyahay meel loo tago xanaanada deg-dega. Ka fiiri tusiyaha hubinnimada qorshaha caafimaadkaaga meesha aad u aadi leheeyd xanaanada deg-dega.

## **Xanaanada Guudaha iyo Dibadda**

Xanaanada gudaha waa marka bukaan-socodka eey tahay inuu joogo isbitaalka habeenkaas. Xanaanada dibidda waa marka bukaan-socodka lagu xanaaneeyo isbitaalka ama sheeybaarka asagoo aanan joogeeyn habeenkaas.

## **Isbitaalada**

Dadka u baahan qalliin ama qabo cudur xun waa lagu daaweeyn karaa isbitaalada. Bixiyaha xanaanada caafimaadka wuxuu u diri karaa bukaan-socodka dhibaatooyinka khaaska ah qabo isbitaalo baaritaan ama in laga fiiriyo dhibaatooyin caafimaad. Ilmaha waxeey ku dhashaan isbitaalada. Isbitaalada qaarkood waxeey ku weeydiin karaan inaad tustid sida aad u dhiibi laheeyd shaqada eey kuu qabanayaan. Tusaale ahaan, waxaa lagu weeydiin karaa inaad tustid kaarka ceeymiskaaga. Ayadoo ku xiran cudurkaaga, waxaa lagu diri karaa bixiyaha xanaanadaada muhiimka xanaano gudaha ama dibidda isbitaalka.

## **Qolalka xaaladda deg-dega**

Qolalka xaaladda deg-dega waxeey ku yaalaan isbitaalka gudihisa. Mealahaas waxaa loogu tala galay arrimaha deg-dega dhibaatooyinka caafimaadka oo u baahan in wax laga qabto isla markii ama arrimaha qofkaa uu u dhiman karo hadii asaga/ayada aan la daaweeyn si deg-deg ah. Haa u aadin qolka deg-dega dhibaato caafimaad sida hargab ama qandho. Uma baahnid inaad ballan u dhigatid caawinaad qolka deg-dega, laakiin waxaa laga yaabaa inaad sugtid waqti dheer marka aad meesha tagtid (fiiri cutubka 4).

## **Xanaanada Ilkaha**

Xanaanada ilkaha waa xanaano ilkahaaga iyo ciridkaaga. Takhtarka ilkaha, qof xanaaneeyo ilkaha, ayaa dhiibo xanaanadaas. Waxaa ka mid ahaan karo baaritaan caadi, nadiifinta ilkahahaaga, daaweeynta ilka xanuunka ama **duleelka**, iyo xanaaneeynta ilkaha ee kale (fiiri cutubka 8).

### **Sheeybaarka Daawada**

Sheeybaarka daawada waa meel aad ka heli kartid daawada uu kuu qoro takhtarka caadiga ama kan ilkaha. Mararka qaarkiis sheeybaarka wuxuu ku dhex yaalaa isbitaalka gudihisa, mararka qaarkiisna waxeey ku yaalaan jiiraankaaga sida dukaamada Walgreen's, Wal-Mart, Target, Snyder, iyo kuwa lamid ah. Sheeybaarada qaarkood waxeey kuugu soo qaadayaan daawada lagu qoray qarash yar ama qarash la'aan.

### **Kaaliyaasha Xanaanada Shacbiga**

Kaaliye caafimaadka shacbiga waxaa kaaliye loo tababaray in eey guriga kuugu imaato kuuguna caawinto xanaanada daawada iyo inaad fahamtid habka xanaanada caafimaadka ee U.S.A. Kaaliyaha caafimaadka shacbiga waxeey kaa caawineysaa kuna fahamsiineysaa qiimaha uu leeyahay talaalka iyo sida aad isku difaaci laheeyd inaad jiran. Kaaliyaha caafimaadka shacbiga waxeey kaala hadli kartaa ilmo dhalidda iyo xanaaneeyntooda, xanaaneeynta ilmaha xanuunsan, waxyaabaha gurigaada ama hawadiisa oo dhibaato u noqon karo caafimaadka, amni, iyo waxyaabo kale ee ku saabsan caafimaadkaaga.

### **Kaaliyaasha Dugsiga**

Kaaliyaha dugsiga waa kaaliye loo tababaray shaqada dugsiga. Asaga ama ayada waxeey ku weeydiin karaan cunugaaga talaalkiisa ama dhibaato caafimaad. Aragtidooda waxeey saaran tahay cunugaaga ama ilmaha caafimaadkooda aadida ama isku diyaarinta dugsiga.



# Booqashada Xanaanad Caafimaadka



*Helidda  
xanaanada  
saxda ah  
waxeey ka  
bilaabataa  
fahanka kala  
dixwamaanta  
dhibaatooyinka  
daaweynta  
dhaqsada  
ah iyo  
daaweynta  
deg-dega ah.*

5

*Cutubka*

## Marka la booqdo Bixiyaha Xanaanada Caafimaadka

Si aad ku heshid xanaanada daaweeynta saxda ah, waa inaad fahantid kala duwanaanta daaweeynta dhibaataada dhaqsada ah iyo *daaweeynta deg-dega ah*.

## Aqoonsiga Dhibaatooyinka Daaweeynta Dhaqsada ah

Waxaa jiro dhibaatooyin caafimaadka oo badan oona u baahan caawinaad daaweeyn deg-deg ah ayadoo eeyna dhibaata badan leheeyn oo keeneeyso dhimasho. Haddii aad qabtid dhibaatooyin caafimaad sida kuwaan, waa inaad wacdaa **bixiyaha xanaanada muhiimka (takhtar, kaaliye,** ama sheeybaarka aad u tagtid xanaanadaada caadiga ah, ma aha bixiyaha xanaanada ee waaxda deg-dega ee isbitaalka). Haddii aadan leheeyn bixiyaha xanaanada muhiimka, waa inaad u wacdaa waaxda deg-dega ee isbitaalka oo aad weeydiisaa inaad la hadashid kaaliyaha.

Dhibaatooyinka caafimaadka dhaqsada ah ma aha deg-degid oo kuu keeneeyso dhimasho, laakin waa dhibaatooyin dhab ah oo aan la sugi karin. Haddii aad qabti mid ka mid ah dhibaatooyinka soo socda, waa inaad heshaa caawinaad daaweeyn si deg-deg ah.

- **Qandho** (qandho waa kuleelka oo dhaafo 100.4 F ama 38C)
- Dheg xanuun
- **Hunqaaco, calool socosho,** ama calool xanuun aan istaageeyn, qaas ahaan dadka yar iyo waayeelka. Taasi waxeey kuu keeni kartaa jirkaaga inuu dareero badan beelo ama engegtid, taaso keeni karto dhibaatooyinka caafimaadka oo ka daro.
- Qufac aan kaa bexeeyn
- Hunqaacid ama qufacid dhiig
- Xanuunn ferahaaga, calooshaada (uusleeyda), ama madaxa aan kaa bexeeyn oo markaasna ka sii daro.
- Madax xanuun aad u xun
- Isbadal aadan filaneeyn ee aragtidaada, sida aragtida wax kasto labo-labo, ama lumidda aragtida hal il.
- Bararka lugaha ama gacmaha
- Cayilaad ama caatoow deg-deg ah
- Baahi eeyna ku qabaneeyn marwalba ama cunitaan ka yar caadigaadi waqti dheer
- Dhiig socodka mindhicirkaaga ama saxaradaada
- Xanuun marka aad istacmaaleeysid musqusha ama kaadineeysid
- Dhibaato kasto oo caafimaadka ee ka sii daro.





Caruurta waxeey qabi karaan dhibaatooyin caafimaad deg-deg ah. Wac bixiyaha xanaanada Caafimaadka isla markaas hadii aad aragtid dareemada hoose ee dhibaatooyinka soo socda:

- Qandho heeyso laba maalmood ka badan
- Dheg xanuun
- Ooyin, aan la sasabi karin
- Jiidad dheg ama dhegaha
- Aad u daalan, aan la kicin karin

Kuwaani tusaalooyin ee dhibaatooyin caafimaad oo u baahan caawinaad isla markaas. Hadii dhibaatadaada eey ka mid tahy liiskaan aadna ogeey ineey deg-deg tahay, wac bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

### **Aqoonsiga Daaweynta Deg-dega ah**

Daaweynta deg-dega ah waa xanuunsi kadis ah ama dhaawac u baahan xanaano isla markaas. Taasi waxeey dhacdaa marka qof dhibaatad caafimaadkiisa u keento asaga ama ayada inuu dhinto ama uu beelo adin sida faraha, gacanta, lugta, ama meela kale. Hadii eeyna helin caawinaad, waxaa imaanayo dhibaato halis ah ama dhimasho. Kuwaan soo socdo waa tusaalooyin ee caafimaadka deg-dega:

- Feera xanuun ama riixmo dhidid leh iyo neefto oo kuugu yaraato.
- **Miyir beelid**, suuxtin
- Dhibaato neefsashada
- Qof cunay wax sun ah ama daawo badan
- Dhiig bax aan istaageeyn
- Dhaawacyo xun oo ka imaado dhicid ama shil
- Kufsasho (kufsasho wasmo)
- Qof uu ku garaacay
- Marka uu qof damco inuu is dilo ama isdisho, is dilo
- Bilaawga **qallalaka** amar **gariir** ama kuwa aan istaageeyn
- **Asmo** aadan filaneeyn oo ku qabato oo aan joogsaneeyn
- Dareen la'aan aadan filaneeyn oo aadan dhaqaajin karin (**jiirka dareen la'aan**) hal gacan, lug, ama hal dhinac ee jirka
- Aragtida oo kaa lunta, aadan wax arki karin
- Madax xanuun aadan filaneeyn, qaas ahaan qoor xanuun ama is bedel miyirka
- Is bedel kartida maskaxdaada, sida ogaanta meesha aad joogtid ama aqoosiga saaxiibadaa reerkaaga, ama dadka kula shaqeyaa
- Maarka eey naag dhasho cunuga ayadoo waqtigi la gaarin

Mid ka mid ah xaaladahaan, waxaad ka heli kartaa caawinaad daaweyn nidaamka daaweeynta deg-dega.

Meelaha badidood waxaad ka heli kartaa nidaamka daaweeynta caafimaadka adoo ka waca **911** teleefon kasta. Is daji, tartiib u hadal iyo fasiixsanaan, una micnee dhibaatooyinkaada qofka kaa qabto teleefonka ee qolka deg-dega.

Qofkaas, xiriiriyaha teleefonka deg-dega, wuxuu kuu soo dirayaa **ambalaas**, gariiga deb-demiska, ama dad khaas ah oo qabo tababarka deg-dega. Isla marka eey dadkaas imaadan waxeey bilaabayaana ineey caawinaan qofka xanuunsan ama dhaawacan waxeeyna sii caawini doonaan qofkaas ilaa uu ka gaaro isbitaalka.

### **Nidaamka 911**

Marka aad wacdid 911 teleefonka, waxaad la hadleeysaa xiriiriye khaas ah ee deg-degga oo kaawareyinsanaayo dhibaataada. Waa inaad daganaataa aadna u hadashaa sida fasiixa ah ee suuroowda.

Tani waa tusaale sida uu 911 u dhacayo:

**Xiriiriyaha:** Haloo ,911.

**Qaxootiga:** Magaceeyga waa \_\_\_\_\_. Cinwaankeeyga waa \_\_\_\_\_. Waxaan ku hadlaa \_\_\_\_\_.

**Xiriiriyaha:** Waa maxay dhibaataada?

**Qaxootiga:** (U sheeg waxa dhacayo.) Waxaa jiro caafimaad deg-deg ah. Qof ayaa \_\_\_\_\_. Waxaan u baahan nahay ambalaas.

Hadii **turjubaane** uu joogo, xiriiriyaha 911 ayaa keeni doona si uu kuu caawino adiga ama ayada. Hubso inaad u hadashid si fasiix ah teleefonka, sii xiriiriyaha magacaaga iyo cinwaankaada. Haddi aadan ku hadlin luqadda ingiriiska, u sheeg xiriiriyaha luqada aad ku hadashid. U sheeg xiriiriyaha dhibaataada waxeey tahay iyo hadaad u baahantahay boliiska, gaariga dab-demiska, ama ambalaas. Haa ku dhigin teleefonka xiriiriyaha 911 ilaa uu kaa dhaho dhig.

Xiriiriyaha wuxuu kuu soo dirayaa caawinaad marka ugu horeeysa. 911 waa wacid lacag la'aan ah teleefon kasta waana in loo istacmaalo wixii deg-deg ah keliya.



## Shaqooyinka Ambalaaska

Ambalaaska wuxuu kuu qabanayaa laba nooc ee shaqo:

- Dadka la socdo ambalaaska waxeey qabaan tababar khaas ah ee xanaaneeynta dadka Qabo dhibaatooyin caafimaad.
- Waxeey u qabanaayaan rarid amni leh isbitaalka dadka qabo dhibaatooyin caafimaad.

Marka aad wacdid 911 aadna u sheegtid xiriiriyaha inaad qabtid dhibaato caafimaad, ambalaas ayaa lagu soo dirayaa meesha aad joogtid si deg deg ah.

Waa muhiim inaad xasuusatid in ambalaaska loo istacmaalo marka hawsha ay tahay mid loogu baahan yahay arrin deg-deg ah daraadeed. Shaqooyinka ambalaaska waxeey kuugu dallacayaan lacag aad dhiibeysid marka eey ku geeyaan isbitaalka ka dib. Ambalaaska kuuguma qaadayaan lacag la'aan sheeybaarka ama xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka. Ambalaaska waa in loo istacmaala marka eeyna jirin si amni ah ee qof xanuunsan loogu qaado isbitaalka.

## Booqashada Qolalka Deg-Dega

Hadii aad aadid qolka deg-dega ee isbitaalka inlaguu arko dhibaataadaada caafimaadka, waxaa dhici karo waxyaabo badan inta aad joogtid meeshaas:

- Kaaliyaha miiska soo dhaweeynta ayaa ku weeydiin karo dhibaatooyinkaada.
- Waxaa lagaa qaadayaa **kuleelkaada, garaaca halbowaha dhiiga**, iyo cabiraaa dhiiga.
- Horay waxaa kaa arkayo bixiyaha xanaanada caafimaadka hadii aad qabtid dhibaato xun oo aan la sugin karin.

Waxaa laga yaabaa inaad sugtid hadii dhibaataadaada eeyna xumeeyn. Waaxda deg-dega ah ma qaadaan baalanno, mararka qaarkoodna waa inaad sugtaa hadii bukaan-socodyo imaadaan oo dhibaato ka xun midaada eey heeyso.

Marka lagu geeyo inaad aragtid bixiyaha xanaanada caafimaadka, waxaa lagu siinayaa maro khaas ah (toob) aad isku badashid, hadii loo baahdo. Caadi ahaan, kaaliye ayaa marka hore ku arkayo oo ku weeydiinayo dhibaatooyinkaada. Ka bacdi takhtar ayaa ku arkayo.

Marka lagu baaro ka bacdi, baaritaan badan, sida kambiyoone ama raajo, ayaa loo baahnaan karaa. Marka eey baaritaanadaas eey dhamaadan, waxaa lagu sheegi doonaa waxa eey ka ogaadeen baaritaanadaas iyo sida loo xanaaneeynayo dhibaataada caafimaadkaaga.



# Xanaanada Caafimaadka Ka Hortagidda



*Inta la xulayo  
caafimaadkaag  
a waxaa  
lagaa baari  
doona  
cudurada la  
isku gudbiyo  
sida qaaxada  
cagaarshoowg  
a B iyo dulinta  
caloosha  
gasho.*

# 6

*Cutubka*

## Cudurada la isku Gudbiyo

Cudurada la isku gudbiyo waa xanuun qof qofkale u gudbiyey. Cudurada la isku gudbiyo waxaa la iskugu gudbin karaa siyaabo badan. Waa kuwaan qaar tusaale:

- Cudurada ku gudbo hawada, lagu magacaabo cudurada heehaabo. **Qaaxada (TB)** waa tusaale.
- Cudurada gudbo marka aad wasmo la sameeyneeysid nin ama naag fasas qabta. Kuwaasi waxaa loogu wacaa **Fasaska wasmada la iskugu gudbiyo (STIs)**. **Syphilis** iyo **HIV** waa tusaaleyaal..
- Cuduro iskaga gudbo raashinka oo aan si fiican loo karin, ceeyriin, ama fasas ku jiro. Calamadahaas waxeey naqan karaan **calool bax** ama **matagid**.
- Cuduro iskaga gudbo biyaha oo geermi caafimaad xun ku jiro.
- Cuduro iskaga gudbo cayayaan sida kaneecada ama

Wagtiga la **qiimeynayo caafimaadkaaga qaxootiga gudaha** waxaa lagaa baarayaa cudurada la isku hudbiyo sida TB, **cagaarshoowga B**, iyo **dulinta** xiidmaha. Hadii **bixiyaha xanaanada caafimaadka (takhtar, kaaliye**, ama kuwa kale) uu ogaado inaad qabtid mid ka mid ah cuduradaas, ama aad qabtid mid, waxaad u baahan tahay xanaanad caafimaad badan.

Cudurada la isku gudbiyo ee soo socdo oo caadi u ah qaxootiga. Akhaartaan waxeey micneeyneeysaa cuduradaas waxeeyna sheegeysaa habab fudud oo aan ku joojin karno ineey faafaan.

### Qaaxada (TB)

Qaxootiga badidood waxeey ka imaadaan wadamo qaaxada eey caadi tahay. TB waxeey ku jiri kartaa jirkaaga **fasas qaaxo** ahaan ama **cudur qaaxo**. Labadaasba waa la daaweeyn karaa lagana hortagi karaa. Qiimeeynta caafimadka qaxootiga gudaha waxaay kaa baarayaan fasas TB.

Hadii aad qabtid talaalka BCG ee cudurada TB, u sheeg bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga isla markaas. Talaalka BCG wuxuu siyaabeeyn karaa jawaabta baaritaanka TB ee haragaaga.

Hadii aad horay u qaadatay talaalka BCG, waxaad weli u baahan tahay in lagaa baaro TB wadankaan US.



Kuwaani waa habab bixiyaha xanaanada caafimaadka kaaga baari karo TB.

- **Mantoux baaridda haraga**—Qeeyb yar oo dareero ah ayaa cirbad lagugu shubayaa haraga gacantaada. Laba maalmood ka dib, waxaad u soo noqoneeysaa sheeybaarka markaasna bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu fiirinaayaa gacantaada si uu go'aan ka gaaro baaritaanka haraga Mantoux uu hubaal yahay. (baaritaan hubaal ah micnaheeda waa inaad qabi kartid jeermiska TB jirkaga. Tani waxaa la dhahaa fasaska TB.) Waxaad u baahan tahay baaritaanom kale hadii baaritaanka Mantoux uu hubaal yahay.
- **Raajada** eeraha—Waxaad u baahnaan kartaa raajo si lagu ogaado jeermiska TB jirkaaga uu u keenayo cudurka TB sambabahaaga.
- **Baarista jeermiga Xaaqada**—Waxaad u baahan kartaa inaad ka qufacdid **xaaqo** sambabadaada oo ku shubtid koob si looga baaro jeermiga TB sambabadaada.

Hadii jeermiga qaaxada laga waayo jirkaaga oo aan la daaweeyn, waxaad u gudbin kartaa dad kale ama u keeni kartaa naftaada dhibaato caafimaad.

### *Daawada ka hortagga ee TB*

Hadii baaritaanka xaragaaga ee TB uu hubaal yahay, waa muhiim in talada laga saaraa cudurada TB. Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu kuugu talin karaa raajo feeraha si loo arko haa aad qabtid cudurka TB sambabadaada. Hadii raajadaada eey caadi tahay, bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu kuu bilaabi karaa daaweynta daawada ka hortagga. Daawada waxeey kuugu caawineeysaa ka hortagga jeermiga TB ee jirkaaga inuu noolaado oow kuugu bukeeysiyo cudurada TB. Aad beey muhiim u tahay inaad dhameeysid daawooyinka oo dhan. Taasi waxeey yareeyn kartaa fursadda aad ku qaadi kartid cudurada TB mustaqbalka. Waa inaad qaadataa daawadaada lix bil ilaa 12 bil, ayadoo ku xiran ogaashada cudurkaaga iyo da'daada. Hadii eey dhibaato kaaga imaato qaadashada daawada, la hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga isla markaas.

***Ka hortagga Faafidda TB***

Waa halkaan tusalooyin caadi ah oo aan u joojin karno faafidda TB:

- Ogoow sumadahaan iyo calaamadahaan soo socda oo kuu sheegi karo TB: dareen xun guud ahaan, qufac, dhidid habeenkii, qaboow, daalanaan, cunto cunid aadan rabin ama caatoow.
- Haddii aad qabtid sumadaha iyo calaamadaha TB adiga, u tag bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga isla markaas.
- Haddii aad aragtid sumadaha iyo calaamadaha TB dadka agagaarkaaga, u sheeg ineey tagaan bixiyaha xanaanada caafimaadka isla markaas.

Haddii lagu shegoo inaad qabtid TB, iska ilaali inaad u gudbin dadka aktaada,. Waxaad sameeyn kartaa waxyaabaha soo socda:

- Ka dheeraaw dadka kale ilaa aad qaadaneysay daawaada waqti ku filan in aadan faafineeyn cudurka. (Weeydii bixiyaha xanaanada xanaanada caafimaadka inteev tahay waqtiga.)
- Afkaaga ku dabool warqad jilicsan markaad qufaceeysid.

**Talaalka**

**Talaalka**, ama **Talaalada jeermiga**, waa qeeyb muhiim ah ee qiimeeynta caafimaadka qaxootiga. Haddii aan lagu talaalin, waxaad qaadi kartaa cuduro aadan qaadi leheeyn. Waxaa la talaalaa caruurta iyo dadka waaweeynba. Si aad uga hortagtid cudurada. Hubso inaad weeydiisid bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga talaalada aad u baahan tahay. Waxaad u baahan tahay inaad qaadatid talaalada saxda intaadan qaadan kaarka sharciga.

Cudurada soo socdo waa kuwa aan u heeyno talaal.

***Diphtheria, Tetanus, iyo Pertussis (DtaP)***

Diphtheria, tetanus, iyo pertussis waa cuduro loo dhinto. Calaamadaha diphtheria waxaa ka mid ah **qandho** yo dhibaato neefsashada, oo keeni karto dhimasho. Tetanus, ama teetanaha, wuxuu ka dhex galayaa jirka boog wuxuuna hujuumayaa qeeybaha dareemaha wado. Pertussis, ama qiix dheer, wuxuu kuu keenayaa jirada sambabaha, qufac xun, iyo dhibaato maskaxda.





*Haemophilus Hargabka nooca B (Hib)*

Hib waa jeermi keeno cudurro badan oo dadka eey u dhiman karaan. Meningiito iyo epiglottis, waa barar dhuunta dabeesha, waxaa keeno Hib. Cuduradaan si deg-deg ah ayeey u faafi karaan.

*Cagaarshoowga B (Hep B)*

Cudurkaan wuxuu ku faafa dhiiga ama sameeynta wasmada. Jiradaas waxeey keeni keeni kartaa cudur beerka iyo kaanserka beerka, labadaba dadaka waa u diman karaan.

*Jadeeco, Qaamo-qashiir, Jadeeco nooca jarmalka (MMR)*

Jadeeco, qaamo-qashiir, iyo cudurada jadeecada jarmalka wweey u jilicsanaan kartaa caruurta, laakiin xaaladaha qaarkood dadka weey u dhiman karaan. Jadeecada waxeey keentaaa cun-cun iyo calaamado qaboow, laakiin waxeey keeni kartaa aragti la'aan, hargab xun, maskax hurid, iyo dhimasho. Qaamo-qashiirka wuxuu keenaa qandho, qanjir barar, iyo meningiito mararka qaarkood iyo maqal la'aan. Qaamo-qashiirka jarmalka, ama jedecada jarmalka, natiijadooda waa cun-cun iyo qandho. Dumarka uurka leh, qaamo-qashiirka jermalka waxeey u keeni kartaa dhibaato xun.

*Polio (cudur ku dhaca laf dhabarka)*

Polio waa fayrus u keeno xanuun murqaha, dhibaato neefsashada, mararka qaarkoodna dareen la'aan jirka.

*Varicella (Bus-bus)*

Bus-bus waa fudud yahay in la isku gudbiyo cudurkiisa cun-cunka, cun-cun biyo gelid. Caadi ahaan qatar ma aha, laakiin wuxuu keeni karaa xargab xun, maskax hurid, ama fasas boogaha furmo.

**Cagaarshoowga B**

Tani waxeey dhibaateeyn kartaa beerka. Dadka qaarkiis waxeey qabaan cagaarshoowga B sanado badan ayagoona ogeeyn. Dadka waxeey ku qaadi karaan cagaarshoowga B siyaabo badan:

- Ka qaadi karaan hooyadooda markeey dhalanaayaan
- Wasmada
- Taabasho dhiig ama boog furan ee qof lku taalo
- Ku dhawaan gurigaaga qof qabo
- Istacmaalidda cirbado aan nadiif eheeyn arrimaha sida cirbadeeynta jirka, cirbadeeynta sawirka jirkaaga, dheg duridda, ama istacmaalka muqaadiraadka

***Ka Hortagga Cagaarshoowga B***

Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu ka baari karaa dhiigaaga inuu ogaado hadii aad qabtid cagaarshoowga B. Haddii adiga ama qof reerkaaga ka mid ah qabo, inta kale ee reerka waa in laga baaraa. Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu u soo jeedin karaa talaal difaaco dadka aan weligood qaadin fayruska.

Waad ka hortagi kartaa inaad qaadid cagaarshoowga B hadii aad sameeysid arrimahaan:

- Istacmaal kondom markasta aad wasmo sameeyneysid.
- Haa la istacmaalin cirbad ama jirka duridiisa ama siku durid qalab marka uu dhiig ku yaalo.
- Qaado talaalka cagaarshoowga B.

**Dulinta Mindhicirka**

Haddii qiimeeynta baaritaanka caafimaadka qaxootiga eey ka helaan dulinta mindhicirka saxaradaada, ama caloosha socodkeeda, xanaano daaweeyn ah ayaa loo baahnaan karaa. Waa inaad qaadatid daawada oo dhan ilaa uu baxo xataa hadii aad darentid fiicnaan.

***Ka Hortagga Fasaska Dulinta***

Waad ka hortagi kartaa inaad qaadid dulinta mindhicirka hadii aad sameeysid arrimahaan.

- Dhaq qudaarta intaadan cunin ka hor
- Karinta raashinka si fiican

**Fasaska Wasmada la isku gudbiyo**

Fasaska wasmad la isku gudbiyo (STIs) waa fasas oo la isku gudbin karo waqtiga wasmada qof kale. STIs ma laha wax tusaalaha ah ama calaamado. Waad u gubin kartaa cudurka qof kale sababtoo ah ma ogid inaad fasas qabtid. Haddii aan fasaska la daaweeyn, waxaad qabi kartaa dhibaatooyin xun hadhoow. Ogaashada inaad STIs qabtid, kala hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga baaritaan.

Haddii adiga ama rafiiqaada uu wasmo la sameeyey hal qof ka badan, waa lagaa baari karaa STIs sida fasaska HIV, waraaboow, **jabto, kalaamdiya**, ama fasaska dulinta. Kuwaani waxeey kuu keeni karaan caafimaad xun hadii aan la daaweeyn.



### *Ka hortagidda STIs*

Istaajinta faafidda STIs, waxaad sameeyn kartaa arrimahaan caadiga ah:

- Haa sameeyn wasmo.
- Hadii aad sameeysid wasmo, la samee hal qof kaliya.
- Istacmaal kondomka latex markasta aad wasmo sameeyneysid.
- Istacmaal jeermi dilaha, subag, ama daawo ku jirto nonoxynol-9 iyo kondom.

### **Fyruska Difaac la'aanta Biniaadamka (HIV)**

HIV waa fyruska ku rido dadka calaamadda cudurka difaac la'aanta (**AIDS**).

Fyruska wuxuu laciifinayaa nidaamka difaaca. Dadka qabo HIV badidood ma qabaan calaamadaha, laakiin wuu gudbin karaa fyruska. HIV waa fasas la iskugu gudbiyo wasmada wuxuuna faafaa marka dhiig, shahwo, dhacaanka siilka oo fasas leh uu galo jirkaaga, ama qeeybsashada cirbadda ama isku duridda muqaadiraadka. HIV la iskuguma gudbiyo dhiig deeqida, shumiska, gacan is-qabsashada, ama u dhowaashada qof HIV qabo.

Qof qabo fasaska HIV waxaa laga yaabaa inuu calaamadaha qabin sanado.

Marka uu sii yaraado nidaamka difaaca, calaamadaha HIV weey soo baxayaan.

Arrimahaan soo socda waa calaamadaha kuu tilmaamayo HIV:

- Qunanka oo ku bararo
- Qandho
- Dhidid habeenkii
- Daali xun
- Caatoow

Hadii aad qabtid calaamadaha fasaska HIV, arag bixiyaha xanaanada caafimaadka isla markaas. Ma laha daawo fasaska HIV ama fasaska AIDS, laakin waxaa jiro xanaano daaweeyn iyo muqaadiraad ku dareensiinayo fiicnaan oona kuugu caawinaayo inaad xanuunsan. Fasas, dumarka uurka leh weey qaadan karaan daawo si eey u yareeyaan fursadda fasasaka ee ilmaha markaa dhashay.

### *Ka hortagidda HIV*

Halkaan waa arrimo aad sameeyn kartid si aad ugu badnaan aad u qaadin HIV:

- Haa sameeyn wasmo ama iska daa. Taasi waa habka kaliya oo la hubo in aadan ku qaadeeyn fasaska HIV oo la iskugu gudbiyo wasmada.
- Istacmaal kondomka latex iyo jeermi dilaha uu ku jiro nonoxynol-9.
- Qofna haa la qeeybsanin cirbadaha isku duridda muqaadiraadka.

### **Cudurada Daba-dheeraada**

Cudurada sida sokoroowga, cudurka wadnaha, **neefta**, iyo **kaanserka** waxeey u baahanyihiin xanaano soconeeyso waxaana loogu wacaa cudurada daba-dheeraadka. Bixiyaha xanaanada caafimaadka wuxuu kuugu caawini karaa inaad la noolaatid cudurada daba-dheer asagoo ku siinayo caawinaad doorashada daawada iyo raashinka iyo inuu ku arko waqti badan. Cudurada daba-dheeradka qaarkood waxeey ku ku qoranyihiin liiska hoose.

#### *Sokoroow*

Sokoroowga wuxuu dhacaa marka uu jirka qaadan karin ama istacmaalin karin gulukoos , nooc sokor.

#### *Dhiig kar*

Dhiig karka, ama dhig kar caadi aan aheeyn, wuxuu u keeni karaa xanuun hawl gab keeno ama wadno xanuun dadka dareemayo caafimaad.

#### *Ka Hortagidda Cudurada Daba-dheeraadka*

Cudurada daba-dheeraadka badidood waa laga hortagi karaa ayadoo la jimicsado markasta iyo ilaalinta culeeyskaaga heerka ugu fiican dhirirkaaga. Aad beey muhiim u tahay in aad baaritaan markasta ugu tagtid bixiyaha asagoo kaa baari karo cudurada daba-dheeraadka.



## **Dhaawac**

Dhaawac wuxuu dhici karaa waqti kasta adiga iyo reerkaaga. Dhawaca badidiis wadanka mareeykanka wuxuu u dhacaa sababahaan:

- Shil gaari
- Dhaawac mooto ama baaskiil
- Rabshada guriga, ku garaaco ama ku dhaawaco qof aad la deggan tahay
- Qoryaha
- Argagax Koronda
- Dab
- Ceejin
- Cabburid
- Biyo ku hafasho

## *Ka Hortagga Dhaawaca*

Waxaad isku caawini kartaa ka hortagidda dhaawaca adoo sameeynayao arrimahaan soo socda:

- Weligaa xiro suunka nabad-gelyada marka aad gari wadeeysid ama raaceeysid, caruurta waa ineey saarnaadaan kursi khaas ah.
- Markasta qaado koofida loogu talagalay mootada ama baaskiilka.
- Usheeg booliiska marka uu qof gurigaaga joogo ku garaaco ama ku dhaawaco. Taasi waxaa la dhahaa rabshada guriga waana qalad sharciga wadankaan.
- Ka qaad hubka guriga, ku kala xaree meelo kala duwan xabbadaha iyo qoryaha, meelna ka dheer caruurta ku kala quful xabbadaha iyo qoryaha.
- Haa ku istacmaalin qalabka korontada biyaha agteeda iska bedelna qalabka korontada oo halaabay.
- Haa ku cabin sigaar waxyaabaha si fudud u guban karo.
- Ka qaad caruurta qalabka eey ku cabburi ama murgan karaan.
- Haa uga tagin caruurta keligood weelka qubeeyska ama goobta dabaasha xataa laba daqiiqo.

# Uurka: Dhalidda ilmaha



*Bixiyaha  
xanaanaada  
caafimaadkaa  
ga wuxuu kuu  
sheegi doonaa  
fasallo aad ku  
baraneysid  
waxaad  
sameeyneysi  
iyo waxaad  
aad filaneysid  
marka aad  
isbitaalka u  
tageeysid ilmo  
dhalidda.*

7

*Cutubka*

## Xanaanada Hooyada Uurka Leh

Tani waa xanaanada daawada adiga marka aad cunug dhaleeysid. Haddii aad weeysid **caadada weqtigeedi**, dhiigi bixidi bishaas, uur baad lahaan karta, ama cunug baad dhali kartaa. Waxaad u baahantahay inaad u tagtid **bixiyaha xanaanada caafimaadka (takhtar, kaaliye, ama kuwa kale)** ama sheeybaar.

Xanaanadaan ee adiga iyo cunugaaga waxaa la yiraahdaa **xanaanada hooyada uurka leh**. Waxaad arki doontaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga sagaal ilaa 13 goor inta uu cunugaaga dhalan. Xanaanadaan waa muhiim. Aragtidaasi waxeey caawineeysaa adiga iyo cunugaaga inaad caafimaad qabtaan. Qorsha xanaanada caafimaadkaaga marka ugu horeeysa aad ogaatid inaad uur leedahay. Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga ayaa kuu sheegi doono sida uu jirkaaga isku bedeli doono iyo sida uu cunugaagana u korayo. U sheeg sida aad dareemeeysid. Weeydii su'aal kasta aad qabtid. Baaritaan aan xanuun leheeyn oo la dhaho **dhawaaqasareeya** ayaa mararka qaarkood loo baahan yahay si loo hubsado cunugaaga inuu caafimaad qabo.

Haddii aadan qorsheeyn Uurkaan, waxaa jiro doraasho aad sameeyn kartid. Doorashooyinkaas Waxaad kala hadli kartaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

Haddii aadan leheeyn caymiska caafimaadka, waxaad u baahan tahay inaad weeydiisatid Caawinaada Daawada. Waxaa jiro karo barnaamijyo kale sida **Dumarka, Dhalaanka & Caruurta (WIC)** ama raashinka shabbadeeysan oo kuugu caawini karo inaad heshid cunto caafimaad leh adiga iyo cunugaaga. Wac, u qor, ama tag oo arag waaxda caafimaadka si aad u ogaatid wax badan.

Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu ku weeydiin doonaa inaad joojisid waxyaabaha qaarkood marka aad uur leedahay si aadan u dhibaateeyn cunugaaga. Tusaale ahaan, marka aad cunug dhaleeysid, ma aha inaad sameeysidwaxyaabahaan:

- Sigaar cabid
- Qamro cabid
- Istacmaalka muqaadiraadka jidka (muqaadiraadka sharci darrada)
- Qaadashada daawada, geedaha cuntada, ama qorshe kale adoona la hadlin bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

U wac sheeybaarkaaga wixii dhibaato caafimaadkaaga sida kuwaan ku qoran liiska oo aad u maleeyneeysid inaad dhibaato qabtid:

- Dhiig ka imaanayo meesha cunuga ka soo baxayo (dhiig bax siilka)
- Madax xanuun aad u xun



- Xanuun ama danqasho calosha
- **Hunqaacid**
- Barar gacmahaaga ama lugahaaga (la dhaho edema)
- Ifilo ama hargab qabtid waqti u dhow dhalashada cunugaaga

Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga ayaa kuu sheegi doono fasallo aad ku baraneysid waxa aad sameeyneysid iyo waxa aad filaneysid marka aad tagtid isbitaalka inaad dhashid cunuga. Taasi waxaa la yirahdaa fasalada dhalmada-ilmaha. Fasaladaas, waxeey ka hadli doonaan meesha aad isbitaalka aad ku dhaleysid cunuga; ku haaynta qolka cunugaaga marka aad asaga ama ayada uu dhasho, waxaa la dhahaa **la-degganaan**. Qofka loo ogol yahay inuu ku soo booqdo ama heeyn karo cunugaaga; iyo sida marka aad dhashid cunuga aad u bilaabi kartid raashin ka siinta cunuga naaskaaga ama **naas-nuujinta**. Hadii aad wiil dhashid, bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wuxuu ku weeydiin doonaa hadii aad u rabtid **guditaan**.

### **Dhalashada Cunugaaga**

Dumarka badidood waxeey isku dayaan ineey ku dhalaan cunuga isbitaalka. Waxaaa jiro calaamado kuu sheegayo waqtiga uu cunuga soo baxayo ama in eey **foolashadaada** eey bilaabatay:

- Waxaad qabtaa biyo ka imaanayo meesha uu cunugaaga ka soo baxayo, siilka. Cunuga wuxuu ku nool yahay kiish khaas ah gudahaaga marka aad uur leedahay. Marka eey “biyaha dilaacaan” waa inaad wacdaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga isla markaas.
- Waxaad dareemeysaa in calooshaada la maroojinaayo si adag, ku celcelin. Taasi waa xanuun. Taasi waxaaa la dhahaa **isku soo aruurid**. Waxeey dhici karaan 15 daqiiqaba mar ilaa seddaxdii ama afartiiba daqiiqo mar. Waa inaad wacdaa bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga marka eey xanuunadaan bilaawdaan.

Marka aad dhashi cunugaaga, waxaad joogi kartaa isbitaalka hal ilaa shan maalmood.

### **Naas-nuujinta**

Naas-nuujinta wa habka ugu fiican ee raashin lagu siiyo cunug. Caafimaad beey u leedahay cunuga, waxey ku caawineysaa hooyo cusub iyo cunuga ineey isku soo dhawaadaan. Hooyada cusub waa ineey cuntaa cunto kala duwan oo caafimaad leh eeyna cabtaa lix ilaa sideed koob oo biyo ah maalin kasta. Hooyada cusub iyo cunuga waxeey ugu baahan yihiin raashinka si eey u xoogeestaan iyo caafimaad inta eey naas-nuujineeyso. Hooyada cusub waxeey u baahan tahay hurdo. Iska hubso inaad hurudid marka uu cunuga hurdayo. Hadii aad dhibaato kuugu heeyso naas-nuujinta cunuga, weydii bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga caawinaad.



Hooyo cusub waxeey qaadi kartaa uur inta eey naas-nuujineeyso. Jirkeeda wuxuuna diyaar u ahaan karin uurr kale. La hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga sida aadan uur u qaadin.

### **Marka uu cunugaaga dhasho ka dib, Dhalidda ka dib**

Cunuga markaa dhasho wuxuu u baahan yahay inuu arko bixiyaha xanaanada caafimaadka hal ama laba usbuuc asaga ama ayada marka uu dhasho. Taasi waxaa la dhahaa **booqashada cunug-caafimaadsan**. Hooyada cusub waxeey u baahan tahay ineey aragto bixiyaha xanaanada caafimaadka labo ilaa afar usbuuc marka oow cunuga dhasho ka dib. Waxaa la dhahaa **booqashada dhalidda ka dib**. Waxaad u baahan tahay inaad ballan u qabsatid labadaan ballan ee daaweeynta.

### **Niyad-jabidda Dhalidda ka dib**

Hooyooyinka cusub badidood waxeey dareemaan murug iyo niyad-jabid, ooyin fudud, ama daalanaan badan. Dareemadaas sababtooda waa hooyada cusub hurdo ku filan ma hesho. Ma aha inaad jecleeyn cunugaaga. Hadii aad qabtid mid ka mid ah dareemadaas, waxaad u baahnaan kartaa inaad la hadashid cunuga aabihiis, reerkaaga, saaxib, ama bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Dareemadaan waa u caadi hooyooyinka cusub badidood.

### **Erayada mar Kasta la Maqlo ee Uurka**

Hooyooyinka cusub waxeey waqti badan la qaataan bixiyaha xanaanada caafimaadka. Waxaa jiro erayo badan oo kala duwan eey istacmaalaan bixiyaasha xanaanada caafimaadka marka ee naagta uur leedahay eeyna cunug ku dhaleeyso isbitaalka. Erayadaan qaarkood waxaa lagu micneeynayaa buugaan dhamaadkiisa qeeybta lagu wacayo erayada cusub. Halkaan waa tusaalayaal qaarkood:

- **Taariikhda dhalmada**
- **Dhalidda qalitaanka** ama **Qeeybta c**
- Guditaan
- **Man-dheerta/dhalmada ka dib**
- **Xarigga xudunta**
- **Ilma galeenka**

IHadii bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga uu istacmaalo erayo aadan fahmeeyn, haa ka cabsanin inaad weeydiisid asaga ama ayada micnaha ereyga.



# Xanaaneeynta Indhaha iyo Ilkaha



*Dhaaweridda  
ilkahaaga iyo  
indhahaaga  
ineey  
caafimaad  
qabaan aad  
beey muhiim u  
tahay.*

8

*Cutubka*

## **Xanaanada Ilkaha**

Dhawrida caafimaadka ilkahaahga aad beey muhiim utahay. Hadii aadan rumayan oo aadan nadiifin ilkahaaga, waxeey noqonaayaan caafimaad la'aan weeyna dhici karaan. Caruurta iyo dadka waaweeyn oo dhan waa ineey xanaaneeyaan ilkahooda. Wadanka mareeykanka, waxaad heeysan kartaa noloshaada oo dhan ilkahaaga hadii aad xanaaneeysid.

Waxaa jiro arrimo badan aad sameeyn kartid si aad u dhoortid ilkahaaga:

- Ku rumayo ilkahaaga dhoowr goor maalintii rumay jilicsan oo ilko fiican.
- Gado oo istacmaal daawad ilkaha oo leh daawada **fluoride**. Fluoride waxeey kuugu caawini kartaa caafimaadka ilkahaaga.
- Istacmaal dunta ilkaha nadiifisa markasta.
- Baaaritaan caadi ah ee ilkaha samee markasta.

## *Baaritaanka Ilkaha*

Waa in la nadiifiyaa ilkahaaga iyo baaritaan ilkaha lixdii bilba mar. Waxaad u baahan tahay ballan inaad dhigatid. Inta ilkaha la naadiifinaayo oo labaarayo, waxaa ku dayac tirayo nadiifiyaha ilkaha iyo takhtarka ilkaha. Nadiifiyaha ilkaha wuxuu kaa qaadyaa raajo ilkahaaga, naadifinaayaa ilkahaaga, wuxuuna ku barayaa sida saxda ah ee loo rumayado iyo xanaaneeynta ilkahaaga. Takhtarka ilkahaaga ayuu daaweeynayaa. Caruurta iyo dadka waaweeyn waa in ilkahooda naadiifiyaan eeyna baaraan ilkahooda.

Takhtarka ilkaha si taxadarsan ayuu u fiirinayaa ilkahaaga ka dib markuu nadiifiyaha ilkaha uu nadiifiyay. Takhtarka wuxuu fiirinayaa waxyaabaha sida **huuro, godad, ilko xanuun, iyo cudurka ciridka.**

Mararka qaarkood ilkahaaga uma bahayaan si toosan ama ilka badan ayaad leedahay. Waxaa jiro siyaabo badan uu takhtarkaaga kuugu caawini karo inuu hagaajiyo ama toosiyo ilkahaaga. Kala hadal takhtarkaaga ilkaha caawinaada noocaas ah.

## *Ka Hortagga Halaabidda Ilkaha*

Dadka waaweeyn iyo caruurta ilkahooda weey halaabi karaan. Taasi waxaa la dhahaa ilko halaabid. Waxeey dhacdaa markuu jeermi ku koro uuna baabi'iyay ilkahaaga. Waad ka hortagi kartaa ilka baabi'idda adoo rumaya ilkahaaga dhoowr goor maalintii oona nadiifiya.



### *Dhalada Cunuga Ilka Halaabidda*

Waaridka mararka qaarkood waxeey ku jifiyaan caruurta dhalo caano ama casiiir. Taasi waxeey caawineeysaa inuu jeermiga ku koro afka ilkahan halaabaan. Waa muhiim in uu cunugaaga afkiisa nadiif yahay waqtiga hurdada. Halkaan waa waxyaabaha aad sameeyn kartid inta aad dhalo siin leheeyd waqtiga hurdada:

- Sii cunugaaga majuurac (ama loo yaqaano sasabiye ama Nuk)
- U sheekeey cunugaaga
- U hees cunugaaga
- Sii cunugaaga asaga ama ayada kubeertada ama boombolada uu jecelyahay

Hadii cunugaaga uu dhalada u baahdo, waxaad biyo ku dari kartaa caanaha. Habeen walba hal usbuuc. Waa inaad biyaha u badisid oo caanaha ka yareeysid. Usbuuca dhamaadkiisa, dhalada biyo kaliya ayeey naqaneeysaa. Biyo ma dhibaateynayaan cunugaaga ilkahiisa habeenkii.

Kala hadal takhtarkaaga ilkaha hab aad uga joojin kartid cunugaaga dhalada habeenkii.

Waxaa laga soo qaatay qoraalka “Dhalada Cunuga Ilka halaabidda ee Caruurta Hmong,” CUHCC, 1997.

### **Baaritaanka Indhaha**

Waa inuu takhtarka indhaha fiiriyaa indhahaaga labadii sanadba mar si uu u istaajiyo cudurada indhaha ineeyna kuugu bilaaban. Dadka u jiran cudurada sida cagaarshoowga iyo dhiig karka waxeey u baahnaan karaan baaritaanka indhaha marar badan. Caruurta waxeey qabi karaan dhibaatooyin indhaha waana in laga baaraa indhaha inta eey dugsiga bilaabin.

Inta lagaa baarayo indhaha, takhtarka indhaha wuxuu baarayaa indhahaaga asagoo fiirinaayo hadii aad u baahan tahay quraaradaha indhaha. Takhtarka indhaha wuxuu ku shubayaa indhahaaga daawo si oow u baaro cudurada indhaha oo kala duwan ka mid ahna **xuubka indhaha, jirada birta indhaha,** iyo dhibaatooyinka qeeybta **isha madoowga.**

Labo nooc ee takhtarada indhaha, la yiraahdo **optometrists** iyo **ophthalmologists** (takhatiir indhaha qabo tababar khaas ah) waxeey sameeynkaraan baaritaanka indhahaaga. Optometrist waxeey ka shaqeeyaan dukaamada lagu gado quraradaha iyo sheeybaarada khaaska ah. Waxeey kuu sheegi karaan markeey baaraan indhahaaga in aad quraarado u baahn tahay ama aad cuduro indhaha aad qabtid. Hadii cudur indhahaaga laga helo, waxeey kuu diri karaan ophthalmologist si uu kuu caawino.

*Quraaradaha iyo Bikaacada indhaha la dhex geliyo*

Hadii aad quraarado u baahan tahay, waxaad u baahan tahay inaad tagtid dukaan gado quraaradaha, waxaa la dhahaa dukaanka indhaha. Dukaamada waaweyn qaarkood waxeey gadaan waxyaabo badan, waxaa la dhahaa dukaamada laamaha badan, waxeey qabaan waaxda quraaradaha. Dukaanka gado quraaradaha ama dukaanka laamaha waaxda quraaradaha indhaha, waad ka soo qaadan kartaa quraaradaha waaxaana lagu sameeyn karaa bikaacado khaas u ah indhahaaga. Hadii aad u baahan tahay bikaacadaha indhaha la dhex geliyo ( bikaacado khaas ah oo dhex gelayo isha madoowgeeda si eey u saxaan aragtidaada), waxaa ka soo qaadan kartaa dukaamadaan ama xafiiska ophthalmologist Caymisyada qaarkood waxeey kaa dhiibayaan quraaradaha keliya ee ma dhiibaan bikaacyada indhaha la dhex geliyo.

Halkaan waa talo-bixin sida aad indhahaaga u xanaaneeyn leheed:

- Iska baar indhaha labadii sanaba mar.
- Qaado quraarado difaacayo indhahaaga si eey indhahaaga amni u qabaan marka aad u baahan tahay shaqada.
- Istacmaal gooja kasta uu takhtarka indhahaaga ku siiyo.
- Gasho quraarado difaac khaas ah u leh qoraxda, la dhaho **difaaca nuurka badan.**
- Hadii aad cagaarshoow ama dhiig kar qabtid, arag **bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, ( takhtar, kaaliye,** ama kuwa kale) oona raac taladiisa asaga ama ayada qaadashada daawada.
- Haa xiranin qof kale quraaradihiisa.



# Xanaanada Maskaxda



*Wadanka  
Mareykanka  
waxaa jiro  
shaqooyin,  
loogu tala-galay  
dadka qabo  
cudurada  
maskaxda  
waqti dheer iyo  
dadka  
dareemayo si  
xun waqtiyada  
dhibta badan ee  
noloshooda.*

9

*Cutubka*

Sida dadka eey uga fikiraan **caafimaadka maskaxda** wadanka Mareeykanka weey ka duwanaan kartaa sida aad u taqaaney wadankaaga. Wadamada qaarkood, dadka waxeey u fikiraan sababta helidda caawinaada xanaanada maskaxda micnaheeda ineey tahay waad “waaalan” tahay. Wadanka Mareeykanka, waxaa jiro shaqooyin loogu tala-galay dadka qabo waqti dheer cudurada maskaxda iyo dadka dareemayo si xun waqtiyada dhibta badan ee noloshooda. Dhibaatooyinkaas badanaa waxaa lagu caawinaa daawweyn ama la hadlidda qof yaqaano noocyada dhibaatooyinkaas.

Hadii aad qabi jirtay cudur maskaxeed aadna isbitaal ku jirtay ama daawo aad horay u qaadan jirtay , u sheeg **bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga (takhtar, kaaliye** ama kuwa kale) waqtiga baaritaanka caafimaadkaaga. Hadii aad heeysatid dhalooyin daawo ama war-bixin xanaano caafimaad, tus bixiyaha xanaanada caafimaadka, xataa hadeeyna luqadda ingiriiska aheeyn. (Turjubaane xanaanada caafimaadka oo tababar leh aya caawino karo bixiyaha xanaanada caafimaadka inuu fahmo waxa dhalada daawada ku qoran.) Waa muhiim inaad wadid daaweenta hadii aad qabtid cudurka maskaxda.

### **Helid Caawinaad Dhibaatooyinka Leh Dareen**

Ilaa aad timid Minnesota, waxaa kuugu dhacay isbedel badan noloshaada. Waxaad ka soo tagtay wadankaagi. Waxaad ka soo tagi kartey xubno ka tirsan reerkaaga. Waxaad ka soo tagtay meel aad garaneysay luqadda, caadooyinka, iyo dhaqanka. Waa kuu caadi inaad u qabtid dareemo kala duwan imaashada wadanka Mareeykanka qaxooti ahaan.

Qaxootiga qaarkiis waxeey imaadan wadankaan Mareeykanka aygoo ku riyoonayo nolol cusub oo dhib yar oona amni ka leh noloshii eey wadankooda ku heeysteen. U guuridda wadan cusub weey dhib badan tahay sababtoo ah isbedelka badan. Taasi waxeey keeni kartaa dareemo kala duwan: ka xumaan, murugo xanaag, cidlo, cabsi, wareer, walaacal, Waxaad dareemi kartaa mid ka mid ah arrimahaan ama aad qabi kartadareemo adag. Taasi waa caadi.

Qaxootiga badidood waxaa ku dhacay waxyaabo xun waqti la soo dhaafay ama waxeey arkeen waxyaabo xun oo ku dhacay dad kale. Waa caadi in waxyaabahaan eey ku dhibi karaan adiga xataa hadii waqti dheer ka soo wareegtay markeey dhaceen.



Mararka qaarkeed dareemada waxeey noqan karaan raaxo la'aan ama wareer. Marka eey aad u xoog badany yihiin ama eey dhib badan tahay inaad ka hadashid waxaad dareemi kartaa caafimaad la'aan, u dhaqmi kartaa si aan kuu caadi aheeyn, ama aad qabtid dhibaatooyin sameeynta waxyaabo aad caadi u sameeyn jirtay. Mararka qaarkood dadka ma rabaan ineey kala hadlaan dad kale dareemadaan dhibka leh. Ma rabtid inaad dacwootid, aad dad kale dareensiisid wax xun., ama qof uuna fahmeeyn sababta aad u dareemeysid sidaan xun. **Qofka Xirfadda xanaanada maskaxda** eh wuu ku caawini karaa.

Qaxootiga badidood weligood ma weeydiisan caawinaad qof xirfadda xanaanada maskaxda ka hor. Marka eey u baahan yihiin caawinaad, dadka badidood waxeey la hadli karaan qof eey isku dhaw-yihiin ee reerka, saaxiix oow aaminsanyahay, ama qof sharaf ka leh jaaliyadda ama madaxda diinta. Imaashada wadanka Mareykanka qaxooti ahaan badi waxeey kaa dheereeyneeysoo dadkaas oo ku soo caawinay waqtigii la soo dhaafay.

Qof walba wuxuu mar qabi jiray dhibaatooyinka hoos ku qoran. Laakinn hadii aad qabtid dhibaatooyinka badidood ama xataa hal oo kuugu heeyso dhibaato oo eey dhib badan tahay maalinta sida aad ku dhaaftid, u sheeg qof si aad caawinaad u heshid.

## **Dhibaatooyinka aad qabi kartid**

### *Dhibaatooyin Hurdada*

- Aadan hurdi karin habeenkii
- Aadan hurdeeyn habeenkii ilaa subaxdii
- Aadan hurdada ku noqon karin markaad soo kacdid habeenkii
- Hurdada aad uga kacdid habeenkii riyo xun ama qarow daraadiis
- Aad rabtid inaad huridid waqti kasta

### *Dhibaatooyin Cunta Cunidda*

- Aadan dareemeeyn baahi
- Aad cuneysid marka uu qof hubsado inaad cuntid
- Culaais beelid, dareemid dharka inuu kaa weeyn yahay
- Baahi ku heeyso mar kasta
- Cunid raashin inta aad u baahan tahay ka badan
- Culeeys kordhid, dareemid dharka inuu kuugu dhagan yahay



*Dhibaatooyinka dareemayaashaada*

- Daareen ruxasho gudahaaga
- Qabid gariir ama ruxasho jirkaaga
- Dhidid badan
- Wadnahaaga oo garaacayo adoo ka dareemayo feerahaaga
- Adkaan ama dareen culus feerahaaga
- Dareen inaad marganeeysid
- Dareen inaad heleen dabeel kuugu filan neefsashadaada
- Dareen in uu wax ku kor socdo haragaaga
- Dareen in aad dhimaneeysid

*Dhibaatooyinka niyadaada*

- Dareen murug waqti kasta
- Ooyin badan
- Dareen xanaaq fudud, dareemid caro aadan hore uga qaadi jirin waxyaabo aan ku dhibi jirin.
- Muran iyo qeeylo badan dadka aad aragtid maalin kasta
- Rabid inaad cidlo ahaatid in ka badan sidi aad ahaan jirtay
- Ka fogaasho dadka kale in ka badan sidi aad ahaan jirtay
- Neef tuurid badan
- Dareen la'aan, sidii aadonan dareen leheeyn markale
- Dareen rajo la'aan, sidi ayaadoona eey jirin wax adiga ama qof kale uu sameeyn karo inuu kuugu caawino noloshaada inee fiicnaato
- Rajeynayo inaad dhimatid iyo ka fikirid habkii ad u dhameeyn leheeyd noloshaada
- Aadan ka soo kaceeyn sariirta subaxdii sameeynta wixii aad sameeyn leheeyd
- Aadan leheeyn iraadada aad ku sameeyn leheeyd shaqadii caadiga aheeyd malintii
- Dareen wareer
- Lumin danta wasmada
- Dareen qiimo la'aan

*Dhibatooyin habka aad u fikireeysid ama aad u dhaqmeeysid*

- Iloowid ka badan cadigii
- Dareen in qof uu rabo inuu ku dhibaateeyo
- Dhumid waxyaabo caadi ahaantii kabadan
- Iloobid inaad dhameeysid wixii aad bilaawday
- Aadan xusuusan akhbaar eey tahay inaad ogaatid



## X a n a a n a a M a s k a x d a

- Aadan sameeyn karin shaqo caadi ah sababtoo ah ma fikiri kartid ama xusuusan kartid waxa aad sameeyneeysid
- Aadan wax akhrin karin, fiirin karin TV, ama dhegeeysan karin raadi yaha sababtoo ah aadan digtoonaan karin ama fadhin karin si toosan
- Aadan wax baran karin ama xusuusan karin akhbaarta cusub
- Aad qabtid fikiro ama xusuus aadan xukumin karin
- Aad maqleeysid laakiin marka aad habsatid, aad ogaatid in qofna uu joogin
- Adoo waqtiga kuugu socdo adoona ogeeyn sida aad u qaadatay

Hadii adiga ama qof reerkaaga ka mid ah uu qabo wax ka mid ah dhibatooyinkaan, kala hadal arrimahaan bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga. Dareemahaan waa u caadi jawaabaha macquulka ah oo ka dhacay wadankaaga, safarkaaga wadanka Mareykanka qaxooti ahaan ama u barashada nolohaada cusub halkaan. Halkaan Minnesota, waxaa jiro barnaamijyo ka caawino qaxootiga nooca dareemadaan iyo dhibaatooyinkaan. Bixiyaha xanaanada caafimaadka maskaxda waxaa loo tababaray ineey fahmaan dareemadaan iyo dhibaatooyinkaan. Badidood weey fahmayaan dhaqankaada iyo waxa aad rumeeysan tahay. Waxaad ka soo badbaaday dhibaato badan welina aad dareemeeysid dhibaataada. Hadii aad leedahay waqti xun ee maridda maalinta, u sheeg qof kale si aad u heshid caawinaad aad ku dareentid fiicnaan.

### **Meelaha Caawinaada Laga Helo**

Halkaan waa liis barnaamijyo ee Minneapolis-St Paul agagaarka oo ku caawinaayo qaxootiga dhibaatooyinka noocaan:

#### **Chicanos Latinos Unidos en Servicios (CLUES)**

797 East 7th St.  
St. Paul, MN 55106  
(651) 379-4200

720 East Lake St.,  
Minneapolis, MN 55407  
(612) 747-3500

#### **Community University Health Care Center (CUHCC)**

2001 Bloomington Ave. S.  
Minneapolis, MN 55404  
(612) 638-0700

**Hennepin County Medical Center (HCMC)**

701 Park Ave.  
Minneapolis, MN 55415  
(612) 873-3000

**HealthPartners Center for International Health**

451 North Dunlap St.  
St. Paul, MN 55104  
(651) 647-2100

**Wilder Foundation**

451 Lexington Parkway N.  
St. Paul, MN 55104  
(651) 280-2000

**The Center for Victims of Torture**

649 Dayton Ave.  
St. Paul, MN 55104  
(612) 436-4800

# Xanaanada Caafimaadka Turjubaanada



*Turjubaanada  
shaqadooda waa  
ineey u sheegaan  
wax walba sida  
aad ugu sheegtay  
bixiyaha  
xanaanada  
caafimaadkaaga  
ka bacdina  
sheegaa wax  
walba uu  
bixiyaha  
xanaanada  
caafimaadka dib  
kuugu sheego.*

**10**  
*Cutubka*

Hadii Ingiriis uuna eheeyn luqadda koritaankaagi aad ku hadleeysey, waxaad u baahan kartaa qof kuugu caawino la hadalka **bixiyaha xanaanada caafimaadka (takhtar, kaaliye,** ama kuwa kale). Qofka sameeyo waxaas waxaa la dhahaa **turjubaane**. Asaga ama ayada wuxuu ku hadlaa Ingiriis iyo luqadaada si fiican wuxuuna qabi karaa tababar khaas ah ee turjubaanida xanaanada caafimaadka (micneeynta waxa la sheegayo laba qof oo ku kala hadlayo luqada kala duwan). Turjubaanaha shaqadiisa waa inuu u sheego wax walba sida aad u sheegtay bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga ka baccina wax walba uu sheego bixiyaha xanaanada caafimaadka dib kugu sheego. Dadka ka turjubaano qeeybaha xanaanada caafimaadka waxaa loo tababaray kalmadaha daawada, sida dhawrida wixii khaas ah, iyo u sameeynta shaqo wanaagsan adiga iyo bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

Turjubaanada xirfadda leh waa ineey akhbaar kasta u hayaan si khaas ah. Kalama hadli karaan qofna caafimaadkaaga, xanaanaada daawadaada, ama ballanada daaweeyntaada. Turjubaanada ma qeeybsan karaan rayi'gooda, citiqaadkooda, waano, ama ka jawaabid caafimaadkaaga. Waa shaqadaada, ma aha turjubaanaha, inaad weeydiisid bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga wixii ku saabsan caafimaadkaaga hadii eey jiraan waxyaabo aadan fahmeeyn. Turjubaanaha wuxuu kuugu caawini karaa jadwalka ballamada soo socdo. Haa weeydiin turjubaanka xanaanada caafimaadkaaga inuu kuugu caawino baahida kale aad qabtid sida gaadiid ama dhaqaalaha.

## **War-gelin Kugu Caawineeyso la Xariirka Sida Fiican aad u Istacmaaleeysid Turjubaane**

### *Weeydisashada Turjubaane*

Qofka ballanka kuu dhigayo waa inuu markasta u sheegaa qofka ka jawaabayo teleefonka xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka inaad u baahantahay turjubaane iyo luqadda aad ku hadashid. Hadii aan turjubaane la weeydiisan marka jadwalka ballankaaga, marka aad tagtid xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka ama sheeybaarka waxaa laga yaabaa inaad ballan kale dhigatid waqti dambe. Waxaad kaloo weeydiisan kartaa turjubaane adoo wacayo qorshaha xubnaha shaqada caafimaadkaaga.



### *Istacmaalka Saaxiib ama qaraabo*

Ayadoo sharciga uu leeyahay meelaha dhiibo xanaanada caafimaadka waa ineey turjubaano qabaan, qaarkood ma qabaan. Waxeey kaa filanaayaan inaad soo wadatid qof reerkaaga ka mid ah ama saaxiibkaa turjubaane ahaan. Istacmaalidda qof reerkaaga ama saaxiibadaada turjubaane ahaan waxeey kaa hor istaagi kartaa inaad heshid xanaano caafimaad fiican sababtoo ah saxiibadaa iyo reerkaaga laga yaabaa ineeyna qabin xirfadda iyo aqoonta daawada aad u baahan tahay. Saaxiibadaa iyo reerkaaga waxeey sameeyn karaan qaladaad kuu keeni karo dhibaatooyin xun. Isla markaas, saxiibadaa ama reerkaaga waxaa ku adkaan karo ineey kuu sheegaan wax kasta uu bixiyaha xanaanada caafimaadka kuu sheego, khaas ahaan hadii eey tahay wax shaqsi ah ama akhbaar xun. Caruurta ma aha in loo istacmaalo turjubaanida xanaanada caafimaadka. Taasi waa ku adagtahay cunuga iyo adigaba.

### *Xaqaada*

Sharcihaan waxaad xaq u leedahay turjubaane tababar leh eey kuu keenaan meesha aad u tageeysid xanaanada caafimaadka. Kaama diidi karaan ineey ku xanaaneeyaan sababtoo ah kuma hadleeysid luqadda Ingiriiska. Hadii meesha aad u tageeysid xanaanada caafimaadka eey ku dhahaan waa inaad soo wadatid turjubaankaada, waxaad sameeyn kartaa waxyaabo badan.

- Soo xasuusi meesha aad ka heleeysid xanaanada caafimaadka xaqaada iyo waxa eey tahay ineey sameeyaan.
- Wac wakaaladda ku soo dajisay ama ururka jinsiyadda inaad weeydiisatid caawinaad si eey ugula hadlaan xaqaada meesha aad ka heleeysid xanaanada caafimaadkaaga.
- U qor cabasho Xafiiska Dowladda ee Xuquuqda Dadweeynaha. Numberka telefonkooda waa 1-312-886-2359. Ma aha inaad siisid magacaaga xafiis kaan u qoridda cabashadana uma keeneeyso dhibaato xanaaneeynta caafimaadkaaga ee dambe. Xafiis kaan wuxuu kuu keenayaa turjubaane telefonka si aad u gudbisid cabashadaada.

Waxaa laga soo qaatay “Tilmaaminta la Shaqeeynta Turjubaanada,” Bruce Downing, Jaamacadda Minnesota.

*Halkaan waa war-gelinta qaarkeed ee si fiican kuugu caawineeyso markaad istacmaaleeysid turjubaane:*

- Markasta weeydii su'aalo hadii adaan wax fahmin ama akhbaarta aad maqashay eeyna kuu cadeeyn.
- Si toos ah ula hadal bixiyaha xanaanada caafimaadka, turjubaanaha haa u la hadlin.
- Weedii turjubaanaha inuu kuu qoro daawada lagu qoro ama tilmaam-bixinta daaweeyntaada.
- Haa u sheegin turjubaanaha wax aadan rabin bixiyaha xanaanada caafimaadka inuu ogaado. Turjubaanaha waxaa laga rabaa inuu ku soo noqo wax walba oo la sheego adiga iyo bixiyaha xanaanada caafimadka.
- Weeydii turjubaanaha su'aalaha daaweeynta marka keliya uu bixiyaha xanaanda caafimaadka uu joogo.
- Haa weeydiinin turjubaanaha asaga/ayada rayi' gooda. Turjubaanaha kuma siin karo la-talin shaqsi ah.
- Haa weeydiinin turjubaanaha inuu kuugu caawino go'aan gaaridaada.



# Xuquuqda iyo Mas'uuliyadda



*Aad baratid  
wax badan  
xamaanada  
caafimaadka  
wadanka  
Mareykanka,  
waxaad ku  
caawini  
kartaa inaad  
bartid  
xubnaha  
jaaliyadaada  
wixii ku  
saabsan  
caafimaadka.*

**11**  
*Cutubka*



Wadanka Mareeykanka waa muhiim inaad ogaatid xaqaada qof ahaan oo istacmaalayo xanaanada caafimaadka iyo waxa aad sameeyneeysid ama ogaashada marka aad qaadaneysid xanaanada caafimaadka.

### **Waxaad Leedahay Xuquuqahaan**

- Si ixtiraam leh laguula dhaqmo markasta.
- Aad awoodi-kartid inaad istacmaashid shaqooyinka xanaanada caafimaadka aad u baahan tahy 24 saac maalintii, todobada maalmood usbuucii. Taasi waxaa ka mid ah xalaadaha deg-dega ah.
- Lagu sheego dhibaatooyinka caafimaadkaaga.. Waxaa jiro waqtiyo lagu weeydiinayo inaad ku saxiixdid magacaaga waraaq sharciyeysan (dhiibidda ogolaashada qoran) si laguugu qabto daaaweeynta qaarkeed, sida qalitaanka. **Bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga, (takhtar, kaaliye,** ama kuwa kale) ayaa kuu micneeynayo arrintaas, hadii loo baahdo.
- Aad heli kartid akhbaarta ku saabsan daaweeyntaada iyo sida eey kuu caawinaayaan ama kuu dhibaateynayaan.
- Aad maya tiraahdid daaweeyn iyo helidda akhbaarta waxa dhici karo hadii aad maya tiraahdid.
- Aad ogtahay in uu bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga uu diwaankaaga si khaas ah u haynayno. Wax walba aad u sheegtid bixiyaha xanaanada caafimaadka iyo **turjubaanaha** waa khaas.
- Dacwo si aad ugu qortid xafiiska qorshaha caafimaadka ama Wakiilka-Guud Waaxda Shaqooyinka Insaanka Minnesota, ama Waaxda Caafimaadka ku saabsan xanaanada ama shaqooyinka lagu qabto.
- Micneeyn cad ee waxa eey guryaha dadka xanaaneeyo ama shaqooyinka xanaanada guriga uu qorshaha daaweeyntaada dhiibayo.
- Lagu siiyo tilmaam-bixin qoran ee xanaanada daaweeyntaada hadii eey dhacdo xaalad nolol-halis ah; taasi waxaa la dhahaa dardaaran nololeed.
- Aad dooratid meesha aad ka heleysid caawinaad inaad qorsheeysid inaad heshid ama aad diidid dhalidda ilmaha.
- Si aad u heshid ra'yi daaweeyn oo labaad, caafimaadka maskaxda, iyo shaqooyinka **ku xirnaanta kiimakada.** services.

Dhinac markii la dhigo akhbaarta kor ku qoran, xataa hadii aadan lacagta dhiibi karin, waxaad kaloo leedahay xuquuqahaan soo socdo:

- Lagu macaamilo si fiican waqti kasta.
- Aad horay u soo wadatid qof reerkaaga ama saaxiibkaa ballanadaada si uu kuugu mudoco, qof kuu hadli karo hadii aad wareertid ama kala badatid.
- Inaad bartid bixiyaasha xanaanada caafimaadka shaqooyinka xanaaneeynta caafimaadka ee dhaqankaaga iyo sida aad isku xanaaneeysid keligaa; tani waxaa ka mid ah inaad u sheegtid ayaga daawada dhan aad qaadatid.



- Istacmaalka shaqooyinka lagu sawiray, sida turjubanaada, gaadiidka, iyo sheeybaarada qaaska ah.
- Ka hadal shaqooyinka aan gaarsiisneeyn baahidaada.

### **Waxaad Mas'uul ka Tahay Inaad Ogaatid Arrimahaan**

Waa inaad ogaatid akhbaarahaan soo socdo. Ogaashadooda waxeey kuugu caawineysaa inaad heshid shaqooyinka aad u baahan tahay. (Badi akhbaarahaan adiga ayaa lagu siinayaa qeeyb ka mid ah xubinta buuga-gacanta ee qorshaha caafimaadka aad ka tirsan tahay.)

#### *Maxay Hadii Aan Qabo Xaalad Deg-deg Ah?*

- Hadii eey tahay xaalad deg-deg ah oo kuu keeni karto dhimasho ama qeeyb jirkaaga aad beeshid sida gacan ama lug, wac 911 ama tag xarunta deg-degga ee kuu dhow.
- Hadii eey tahay xaalad deg-deg ah oo kuu keeni karto dhimasho ama qeeyb jirkaaga aad beeshid sida gacan ama lug, wac 911 ama tag xarunta deg-degga ee kuu dhow.

#### *Maxaan Sameeyaa Hadii aan Xanuunsado ama Dhaawacmo Marka aan Magaalada ka Maqanahay?*

- Hadii aad xanuunsatid ama dhaawacamatid inta aad magaalada banaankeeda jirtid, u tag xanaano sheeybaarka ama isbitaalka kuugu dhow.
- Hadii aad u baahan tahay inaad isbitaalka ku jirtid, weeydii isbitaalka ineey wacaan qorshaha caafimaadkaaga si aad u habsatid in qarashka la dhiibayo.
- Hadii aad aadeeysid magaalada banaankeeda in ka badan dhoowr maalmood, wac qorshaha caafimaadkaaga sida aad ku heli leheeyd xanaano caafimaad.

#### *Sideen u Dhigtaa Ballan?*

- Sida loogu dhigto ballan bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga baaritaan nidaamxanaanaeeyn ama jiro, wac sheeybaarka aad caadi ahaan tagtid. Taasi waxaa la dhahaa sheeybaarka xanaanada aasaaska.
- Hadii aadan weli tagin sheeybaarka xanaanada aasaaska, wac oo ballan dhigo si uu sheeybaarkaaga uu diwaanka adiga iyo caafimaadkaaga u heeysto.
- Hadii uu dhaawac ku gaaro ama aad xanuunsatid si deg-deg ah, isku day inaad wacdid sheeybaarkaaga inta aadan u tagin caawinaad.
- U sheeg sheeybaarkaga xanaanada aasaaska hadii aad bedeleeysid ama aad baajineeysid ballanka.
- Hadii qof ka badan reerka uu u baahan yahay inuu arko bixiyaha xanaanada caafimaadka, ballan u dhig qof kasta.
- Sheeybaarkaaga ayuu kuu sheegayo natiijada baaritaanada caafimaadka. Wac Sheeybaarka hadii aad wel wel qabtid ama su,aalo.

### *Markasta Ma Arki Karaa Bixiyaha Xanaanada Caafimaadkeeyga?*

- Waxaad arki kartaa bixiyaha xanaanada caafiimaadkaaga waqtiga badidiis, laakiin asaga ayada mararka qaarkood lama heli karo.
- Hadii aad rabtid inaad aragtid bixiye xanaanada caafimaadka, aadna sugi karin inta uu bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga uu ka helo waqti uu kuugu arko, waxaa lagu weeydiin karaa inaad aragtid bixiye xanaanada caafimaadka kale.
- Hadii aad rabtid inaad badashid bixiyaasha xanaanada caafimaadka, sheeybaarka xanaanada aasaaskaaga ayaa ku caawinaayo.
- Hadii aad rabtid inaad badashid sheeybaarka, qorshaha caafimaadkaaga ayaa ku caawinayo.

*Ballan u Dhigashada Inaad Aragtid Bixiyaha Xanaanada Caafimaadkaaga*  
Waxyaabahaan waxeey kuugu caawinaayaan si aad u dhigatid ballan aad ku aragtid bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

### *Waxyaabaha aad sameeyneeysid*

- Sii magacaaga: “Magaceeyga waa\_\_\_\_\_.”
- U sheeg qofka ka jawaabo teleefonka hadii aad Ingiriis yar ama waxba aad ku hadashid.
- Sheeg sababta aad u waceeysid. “Waxaan jeclahay inaan ballan u dhigto takhtarka ama kaaliyaha \_\_\_\_\_ ulujeedada \_\_\_\_\_.”
- U sheeg qofka teleefonka ku jira waxa aad la xanuunsantahy. Hadii aad u xanuunsantahy, u sheeg asaga ama ayada.
- Marka ballankaaga la dhigo, ku soo celi taariikhda iyo saacadda ballanka qofka teleefonka ku jira si aad u habsatid inaad akhbaar sax ah heeysatid.
- Wac xafiiska bixiyah xanaanada caafimaadka hadii aad ballan ka baaqaneeysid ama hadii aad ka soo daaheeysid.

### *Waxyaabaha Ayna Eheeyn Inaad Filatid*

- Haa filanin inaad la hadashid bixiyaha xanaanada caafimaadka marka aad teleefon u dirtid ballan dhigasho.
- Haa filanin in uu bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga kuugu imaado guriga inuu ku arko.
- Haa filanin in aad aragtid bixiyaha xanaanada caafimaadka maalinta aad soo wacday inaad ballan dhigatid hadii aadan aad u xanuunsaneeyn.



*Maxay Hadii Aan U Baahanahay Caawinaad Sida Aan U Tago Meesha?*

Hadii aad qaadatid Caawinaada Daaweeynta (MA), Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka (GAMC), ama Xanaanada Minnesota (MNCare) waxaad heli kartaa caawinaad inaad dhiibtid safarada Bixiyaha xananaada caafimaadka. MNCare waxeey ka dhiibeysaa safarada bixiyaha xanaanada caafimaadka caruurta ka yar 21 sano iyo dumarka dhalaya. MA iyo GMAC waxeey ka dhiibayaan safarada bixiyaha xanaanada caafimaadka dadka istacmaalayo barnaamijyadaas.

Hadii aad wadatid gaarigaaga ama aad leedahay saaxiib ama qaraabo ku wado, degmada (MA ama Caawinaada Daaweeynta) ama gobolka (MNCare) ayaa dhiibayo inta mayl aad soo waday iyo inta eey ku kaceeyso xareeynta garaashka. Waa inaad dhiibtaa marka hore laakiin dib ayaa lagu siinayaa lacagta. Weeydii shaqaalaha dhaqaalahaaga foomka la dhaho “Codsashada Dhiibidda Safarka Daaweeynta.” Buuxi foomka, ku qao rasiit kasta aad heeysatid, u soo noq foomka shaqaalaha dhaqaalahaaga. Laguma siinayo lacagta ilaa wakaaladda shaqooyinka insaanka eey ka garato in lagu ogolaaday in lagu siiyo lacagta xareeynta gaariga iyo inta mayl aad soo waday.

Hadii aad istacmaashid MA ama GAMC oo aad ku jirtid qorshe caafimaad, Qorshaha caafimaadka ayaa kuu habeeyn karo safarka bixiyaha xanaanada caafimaadka.

- Waa inaad ahaataa xubin ka mid qorshaha caafimaadka.
- Waa inaad weeydiisataa shan ama toddoba maalmood ka hor hadii aad rabtid in lagu qaado. Ka dhaafid waxaa la sameeyn karaa isla maalintii ama ballamaada **xanaanada deg-dega ah.**
- Qorshaha caafimaadka ayaa ku habeeynayo qaaditaan lacag la'aan oon xaalad deg-deg aheeyn ee bixiyaha xanaanada caafimaadka hadii aadan heeysan wax kuu soo qaado ballankaada.
- Waxaad heli kartaa qaaditaan ballamadaada oo qorshaha caafimaadkaaga kaa dhiibo. Kuwaasi waaxaa loogu talagalay bixiyaha xananaada caafimaadka, takhtarka murqaha, xanaanada indhaha, takhtarka ilkaha, daaweeynta jirka, iyo xaladaha qaarkood, daaweeynta ku xirnaanta kiimikada.
- Qorshaha caafimaadka ayaa kuu habeeynayo nooca qadidda aad u baahan tahay. Qaadidda waxeey noqon kartaa gaadiidka dadweeynaha, ama taxi, ama baabuur khaas ah.

Hadii aad qabtid wax su'aalo ku saabsan bixiye xanaanada caafimaadka, kala xiriir caawinaad wakaaladda shaqooyinka insaanka degmada ama Waaxda Shaqooyinka Insaanka (fiiri cutubka 3).

## Dareenka Dhaqanka

Wadanka Mareeykanka, bixiyaasha xanaanada caafimaadka oo dhan ma yaqaanaan xirfadaha caafimaadka dhaqanka. Marka aad booqatid bixiye xanaanada caafimaadka, waqti fiican ayeey kuu tahay inaad bartid asaga ama ayada waxa uu caafimaad micnihiisa ka yahay wadankaaga. Sabar u lahaaw su'aalaha uu bixiyaha xananaada caafimaadka ku weeydiyo. Waa habka uu asaga ama ayada ku ogaanayo sida uu kuugu caawini lahaa.

Markasta u sheeg bixiyaasha xanaanada caafimaadkaaga daawada dhan aad qaadatid, xataa dhaqan ahaaneed ama daawada guuriga. Daawooyinkaan dhaqaneed waxeey keeni karaan dhibaatooyin ayaka iyo daawada uu bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga uu ku dhaho qaado. Hadii aad u baahan tahay akhbaarta daawada uu bixiyaha xanaanada caafimaadka uu ku dhaho in laguu turjubaano, hubso inaad weeydiisatid in laguu turjubaano.

Hadii aadan maqsuud ka eheeyn sida laguu xanaaneeyey, waa inaad la hadashid qofka shaqadiisa eey tahay inuu caawino bukaan-socodka xarunta xanaanada caafimaadka. Hadii taas ku caawin weeyso, waxaad wici kartaa Waaxda Shaqooyinka Insaanka **Doodaha-dadka** (fiiri cutubka 3).

Waxaa jiro waxyaabo aad u muhiim ah inaad xasuusatid marka aad istacmaaleeysid habka xanaanada caafimaadka Mareeykanka:

- Waa muhiim inaad waqti hore aad imaatid ballankaaga. Soo daahida micnaheeda waa bixiyaha xanaanada caafimaadka kuma arki karo, waana inaad ballan kale dhigataa. Waqtiga ballamada waa muhiim wadanka Mareeykanka.
- Waxaad weeydiisan kartaa bixiye xanaanada caafimaadka oo dumar ah hadii aad dumar tahay ama nin hadii aad tahay nin.
- Qolka lagaaga qaadayo baaritaanka aad buu u yaraan karaa. Hadii aad ka baqeeysid meelaha yar, u sheeg bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.

Aad ka baratid wax badan xanaanada caafimaadka Mareeykanka, waxaad ku caawini kartaa inaad bartid xubnaha jaaliyadaada. Waxaad tahay asalka amniga akhbaarta. Ku darsam qaxootiga kale u doodaha qaxootiga ama shaqooyinka kooxaha si aad uga caawintid wal-walka dadka kale ee ku cusub wadanka Mareeykanka eey ka qabaan xanaanada caafimaadka. Waxaad la kulmi kartaa dadka maamulo xarumaha qorshaha caafimaadka si aad ugu sheegtid habab arrimaha sheeybaarka fududeeya.



## **U Doodaha Bukaana-socodka**

Waxaa lagu ogolyahay inaad su'aalo ka weeydiisid xanaanada caafimaadkaaga. Hadii aadan jecleeyn xanaanada caafimaadkaaga ama u fikireysid inuu fiicneeyn, waxaa jiro dad ku caawinaayo.

Sheeybaarada badidood iyo isbitaalada waxeey leeyihiin dad shaqadooda eey tahay ineey caawinaan bukaana-socodka. Waxaa lagu magacaabaa **u doodaha bukaana-socodka** ama matalaha bukaana-socodka. Adiga ayeey kula shaqeeynayaan si eey u habsadaan inaad ku faraxsan tahay xanaanada aad heleysid.

Hadii aad su'aalo ka qabtid dhiibidda qarashkaaga ama aad u baahantahay in lagu geeyo oo lagaa soo qaado ballamadaada, u doode bukaana-socod ayaa ku caawini karo. Hadii eey noqoto inaad joogtid isbitaalka, u doodaha bukaana-socodka ayaa kuugu caawini karo wixi dhibaato luqadeed.

## **Kheeyraadka kale ee Caawinaada**

Markii lagu aro u doodaha bukaana-socodka, waxaa jiro meelo badan oo caawinaad laga helo. Wakaaladahaaga ee iskaa wax u qabso weey ku caawini karaan. Dadka u shaqeeyo wakaaladaha kala du'wan ee shaqooyinka bulshada ama ururada jinsiyeed weey ku caawini karaan. Waxaad liiska ka heli kartaa melahaan meel ka mid ah ee wakaaladaha iska wax u qabso.

# Eray Bixin

*Qeeybtaan waa sharaxa erayada adag ee loo isticmaalay hagahaan. Erayadaan waxay u qoranyihiin **Si nuurnuusan** marka hore ay ka soo baxaan cutub kasta.*

ABDOMEN (UUSLEEYDA): Caloosha

AFTERBIRTH (DHALMADA KA DIB): Fiiri “mandheerta.”

AIDS (AIDS): AIDS ama Calamaadaha nusqaanta difaaca jirka waxaa keena fayruska la yiraahdo HIV. Fayraska nusqaanka difaaca jirka bani aadanka. HIV wuxuu ku fidaa wasmada, wadaaga cirbidaha qof qaba HIV ama hooyo qabta HIV oo ilmaha u gudbis. Waxaa jira dhowr siyood oo loo baari karo iyo daawooyin loo qaato si caafimaadka loo daryeelo.

AMBULANCE (AMBALAAS): Gaari qaas ah oo wata qalabka iyo daawooyinga loogu tala galay xaaladaha deg-dega ah waxaana wada shaqaalaha caafimaadka oo loo carbiyay xaaladaha deg-dega ah.

ASTHMA (NEEFF): Waa marka neefsashadu aad dhib u noqoto taasoo u baahan daawo lagu daaweeyo. Qofka neefta qaba neeftu dhib ayeey ku noqotaa. Taasu waxeey u dhici kartaa si lama filaan ah waxaan loo yaqaanaa hujuunka neefta.

ASYLUM (MAGANGALYO): Waa wadan qof uu tago si uu ugu nabad galo. Qofka u baahan magangalyada waa qof aan ku dhalan US, wadani aan ahayn, kuna noqon karin wadankiisa ama wadankeeda ama meeshi ugu dambeysay ee uu qofku ku noolaa maxaa yeelay waxaa loo dhibaataynayaa ama wax loo yeelayaa jinsiyadiisa, dhalashadiisa, fikradiisa siyaasadeed ama kooxda bulshada ee uu ka tirsanyahay. Dowladda Mareykanka go'aamiso in qofku u baahanyahy magangalyo marka uu yimaado Mareykanka.

BLOOD PRESSURE (DHIIG KAR): Cabir ayaa badanaa laga qaadaa gacanta si uu shaqaalaha caafimaadku u ogaado xaalada xididada dhiigaada.

BODY FLUID (DHEECAANKA JIRKA): Waa waxyaabaha ka soo baxa jirkaada sida: dhiiga, manida, dheecaanka hoos ka yimaada, candhuufta, kaadida, ilmada iyo caanaha naska.



BREASTFEEDING (NAASNUUJIN): ka quudinta ilamaha naaska hooyada.

CANCER (KANSAR): Koriin xun oo dhibaato leh ee jirkaaaga.

CATARACTS (XUUBKA INDHAHA): Marka isha qofku caad yeelato iftiin yar ayaa dhaafi kara.

CAVITIES (SUUS): Dalool ku sameysma ilkaha oo ay keento bakteeriya. Suuska qaarkiis waa la nadiifiyaa oo dabadeedna lagu buuxiyaa alaab iliga ilaalinaya.

CESAREAN DELIVERY OR C-SECTION (QALIINKA DHALMADA): Waa qaliinka ilamaha hooyada looga soo saaro. Caloosha hooyada ayaa la jeexayaa cunugana laga soo saarayaa.

CHEMICAL DEPENDENCY (KU TIIRSANAANTA KIIMIKADA): waa dhibaato la socoto isticmaalka alkolada iyo mukhaadaraadka kale.

CHLAMYDIA (KALAMIIDIYA): Waa cudur la isagu gudbiyo isutaga, Cudurada Galmada ku faafa (STI). Si aadan u qaadin cudurkaan haa sameeyn wasmo ama isticmaali kondomka latex markasta asaga ama ayada uu sameeynayo wasmada gadaale, siilka ama afka qof qaba fasaska. Cudurkan wuxuu hooyada uga gudbaa cunuga aan dhalan. Waxaa lagu daaweyn karaa daawada ku haboon.

CIRCUMCISION (GUDNIIN): Waa ka goynta laga gooyo maqaarka yar afka hore ee guska. Badanaa waxaa lagu sameeyaa ilmaha dhashay.

COMMUNICABLE DISEASE (CUDURADA LA ISKU GUDBIYO): Waa cudur iskugu gudbo qof ilaa qof kale.

CONTRACTION (ISKU SOO ARUURID): Waa marka ilma galeenka naagta uurka leh uu uruuru sida gacanta kadibna dabco.

CO-PAYMENT (ISLA DHIIBID): Waa qadarka lacagta ah ee qofka laga rabo inuu bixiyo marka u dhakhtarka booqdo, lacagta inta badan waxaa bixiya ceymiska. Tusaale, ceymiskaadu wuxuu bixiyaa biilka intiisa badan marka aad dhakhtar u tagtid laakiin waa inaad bixisaa toban doolar mar kastoo dhakhtarka booqatid.

DEDUCTIBLE (KA GO'INTA): Qadarka lacagta lagaa rabo inaad ku bixiso marka ugu horeyso qorshe caafimaad inta aan ceymisku bilaabin inuu bixiyo biilka. Mararka qaarkood taasi ma aha lacag ee waa adeeg. Tusaale, waxaa laga yaabaa inaad bixisid labada maalmood hore ee isbitaalka intuusan ceymiska bilaabin inuu bixiyo inta kale. Ceymisyada badidood ma laha ka go'inta.



**DIARRHEA (SHUBAN):** Waa mushqushood si isdaba joog saxaro u tagtid, ama calooshoo socoto, sida biyo.

**DOCTOR (TAKHTAR):** Waa qof tababar qaas ah ku qaatay si uu dadka u caawino caafimaadkooda shatina u qaatay inuu sameeyo. Inta badan eraygan waxaa loola jeedaa dhakhtarka daawada, laakiinse shaqaale kale ee caafimaadka ayaa waxaa loogu yeeraa dhakhtar.

**DOMESTIC REFUGEE HEALTH ASSESSMENT (QIIMEEYNTA CAAFIMAADKA QAXOOTIGA GUDUHA):** Waa baaritaanka lagu sameeyaa Mareykanka gudihisa ee ma'aha wadankaadi.

**DUE DATE (WAQTIGA DHALIDAADA):** Waa qiyaasta ugu haboon ee waqtiga cunugaadu dhalanaayo.

**FEVER (QANDHO):** Kulaylka jirka oo ka sareeya inta caadiga ah (caadigu waa 98.6 F ama 37 C). Tusaale xumadu waxay noqon kartaa 100.4 F ama 38 C.

**FLUORIDE (DAAWADA LAGU RUMAYDO):** Waa macdan laga helo daawada lagu rumaydo ama biyaha taasoo caawiso caafimaadka ilkahaada. Haddii aad u baahantahay fluoride siyaado ah dhakhtarkaada ama dhakhtarka ilkaha ayaa kuu sheegi doono.

**GLAUCOMA (GALUKOOMO):** Waa cudur indhaha ee ubucda isha ku keena kar. Kaasoo dhaawici kara isha keeni karana indha la'aan.

**GONORRHEA (JABTO):** Waa cudur uu qofku ka qaadi karo wasmada, cudurada wasmada ku gudba (STI). Si aadan u qaadin cudurkaan haa sameeyn wasmo istacmaal kondomka latex mar kasta asaga ama ayada uu sameeynayowasmada gadaale,siilka, ama afka qof qaba fasaska. Cudurkan wuxuu uga gudbi karaa hooyada ilmaha aan dhalan. Waxaa lagu daaweyn karaa daawo si haboon loo qaato.

**GUM DISEASE (CUDURKA CIRRIDKA):** Waa marka cirridka ilkaha ku wareegsan uu ka durko iligta ilkuhuna dabcaan.

**HEALTH CARE PROVIDER (BIXIYAHA XANAANADA CAAFIMAADKA):** Takhtraka, kalakaaliyaha ama dadka kale ee tababarka caafimaadka qaatay.

**HEALTH PLAN (CEYMISKA CAAFIMAADKA):** Waa shirkadda ka caawisa qofka xanaanada caafimaadka. Mararka qaarkeed waxaa loogu yeeraa ururka daryeelka caafimaadka (HMOs), ururrada bixiyaasha la doorbiday (PPOs), isku xirayaasha dhameystiran ee jaaliyadda, ama qorshaha ceymiska.

**HEPATITIS B (CAGAARSHOWGA NOOCA B):** Cudurkan wuxuu ku fidaa marka dhiiga ama dheecaanka qof jiran uu ka galo dhaawac maqaarka ah ama wasmo. Cudurkan wuxuu sababaa dhimashada unugyada beerka iyo kansarka beerka, taasoo dadku u dhiman karaan.



**HIV (HIV):** HIV waa eray kale oo nusqaanta difaaca jirka bani aadanka. Fayrasku wuxuu ku fidaa wasmada marka dhiiga fasas qabo, manida, dheecaanka siilka uu galo jirka ama iyadoo cirbad la qaybsanaayo. Waxaa jira daawo HIV, laakiin wali ma laha daaweyn.

**IMMUNIZATION (TALAALKA):** Waa talaalka, duriinka, kaa ilaaliyanayo inaad qaado cudurada qaarkood {cagaarshow nooca B; teetano, qihi dheer; hargabka nooca B; booliyada; busbuska; seddexda nooc ee jadedcada.

**INFECTON (FASAS):** Marka bakteeriya jirka gasho (wax yaryar oo nool) keentana cudur ama jiro.

**INTERPRETER (TURJUBAAN):** Waa qof caawiyo labo qof oo aan isku luqad ku hadlin ineey isla hadlaan. Turjubaanku wuxuu si taxadir leh u dhegeystaa hadal luqad lagu sheegay, markaas ayuu ugu turjumaa sidii loo yiri luqad kale.

**LABOR (FOOSHA):** Marka cunugu dhalanaayo. Waqtiga foosha, maroojis (marka caloosha dumarka adkaato) ayaa dhaca inta badan soona noq-noqda. Taasi waxeey keentaa in minka hooyada (meesha cunugu ka soo baxo) uu furmo si cunugu u dhasho.

**LOSS OF CONSCIOUSNESS (MIIR BEELID):** Waa miir beelid awooda aad ku jawaabi leheeyd meesha aad joogtid.

**MANTOUX SKIN TEST (MANTOUX BAARITAANKA MAQAARKA):** Waa baaritaanka fasaska qaaxada. Bixiyaha xanaanada caafimaadka wuxuu ku duraa dareere hoosta maqaarka gacanta. Labo ilaa seddex maalin ka dib, bixiyaha xanaanada caafimaadka wuxuu fiiriyaa gacanta bukaanka-socodka si uu qiimeyo waxa baaritaanka uu keenay.

**MENSTRUAL PERIOD (CAADAADA):** Waa dhiig bax caadi ah iyo dareero ee ka imaada ilagaleenka dumarka. Wuxuu socdaa seddex ilaa lix maalmood.

**MENTAL HEALTH (CAAFIMAADKA MASKAXDA):** Waa xaalada caafimaadka maskaxda. Caafimadka wanaagsan ee maskaxda waa dareenkaada iyo fikirkaada wanaagsan, sida caafimaadka wanaagsan ee ugu fiicanyahay jirkaada.

**MENTAL HEALTH PROFESSIONAL (SHAQAALAHA CAAFIMAADKA MASKAXDA):** Waa qof aqoon u leh ama loo carbiyay inuu dadka ka caawiyo mushaakilada caafimaadkooda maskaxda. Tusaale, la talyalaha ama tababare.

**MOOD (DAREEMADA):** Maxaad dareemeysaa maskaxdaada, sida murug ama farxad.

**NIGHTMARE (QAROW):** Waa riyo xun oo kaa cabsiiso ama kaa kiciso.

**NURSE (KAALIYE):** Waa qof loo tababaray inuu caawiyo bukaan-socodka iyo takhtarka.

**NURSE MIDWIFE (UMULISO):** Waa kaaliye leh xirfad, tababar dheeraad ah si ay u dhaliyaan ilmaha ugana taxadiraan hooyada dhlamada ka hor iyo ka dib.

**NURSE PRACTITIONER (KAALIYE SARE):** Waa kaaliyeleh xirfed, tabarbar dheeraad ah si ay u caawiyaan dadka qabtana shaqooyin qaarkood takhaatiirtu qabato.

**OMBUDSPERSON (U DOODAHA DADKA):** Waa qof u shaqeeya dowladda oona dhegeysta dersana cabashada dadka, gudbiya wixii uu asaga ayada soo dersay, kadibna caawiya sidi loo xalin lahaa dhibka.

**OPHTHALMOLOGIST (TAKHTARKA CUDURADA INDHAHA):** Waa takhtarka daawada oo leh tababar qaas ah ee daryeelka iyo daaweynta caafimaadka indhaha qofka.

**OPTOMETRIST (TAKHASUSAHA CABIRKA INDHAHA):** Waa qof loo tababaray oona heysta shatiga baaritaanka kuna caawiya dadka ineey helaan muraayda saxa ah ama murayada indha la dhex geliyo. Qofkaanu ma'aha takhtar daawo.

**PARALYSIS (QALAL):** Waa marka aadan waxba ka dareemin ama dhaqaajin karin xubin jirka ah.

**PARASITE (DULIN):** Waa noole ku nool korka ama gudaha qofka.

**PAROLEE (BAROOLEE):** Waa qof ajnabi ah oo la siiyay ogolaasgho inuu soo galo Mareykanka xaalad khatar ah aawadeed ama marka soo galiinkiisa loo arko danta shacbiga. Tusaale, Haitian ama Kuubaan.

**PATIENT ADVOCATE OR PATIENT REPRESENTATIVE (U DOODAHA BUKAANKA AMA WAKIILKA BUKAANKA):** Waa qof kuugu caawiyano inaad la hadasho bixiyaha xanaanada caafimaadkaada (takhtarka, kaaliyaha, ama kuwo kale) wuxuuna kuugu caawini karaa inaad daryeelka caafimaadka aad u baahantahay.

**PLACENTA (AFTERBIRTH) MANDHEERTA (DHALIDA KA DIB):** Waa unug gaar ah oo ku kora minka dumarka marka ay uurka yeeshaan, kaasoo caawiya quudinta ilmaha. Waxeey soo baxdaa marka uu cunugu dhasho, xudunta ayeeyna ku dhegen tahay.

**PLAQUE (HUURO):** Waa shey dheg dheg ah oo midalaawe ah ku dhegana ilkaha qof kasta. Huurada waxaa ku jira bakteeriya oo ilkaha haleen karta. Nadiifinta ilkaha caadi ahaan waxeey kuugu caawineeysaa inaad huurda ka celisid.



**POSTPARTUM VISIT (BOOKHASHADA DHALMADA KA DIB):** Waa baaritaanka uu dhakhtarku ku sameeyo hooyada ka dib marka ay ilmuhu dhashaan.

**PREMIUM (QIIMAHA SAREEYO):** Waa lacag si joogto ah qofku ama kambanigaadu siiyo ceymiska daryeelka caafimaadka.

**PRENATAL CARE (XANAANADA DHALMADA KA HOR):** Waa xanaanada caafimaadka hooyada intuuusan cunugu dhalan si ay hooyada iyo cunuguba u caafimaad qabaan. Waxaa ka mid ah booqashada badan ee bixiyaha xanaanada caafimaadka (takhtarka, kaaliyaha iyo kuwo kale).

**PREPAID MANAGED HEALTH CARE PROGRAMS (BARNAAMIJKA QADIMAADA XANAANADA CAAFIMAADKA):** Barnaamijka qadimaada xanaanada caafimaadka waa Caawinaada Caafimaadka, Caawinaada Guud ee Xanaanada Caafimaadka, iyo Xanaanada Minnesota. Xanaanada caafimaadka ee barnaamijka qadimaada waxaad ka heli kartaa qorshaha caafimaadka. Waa inaad ka heshaa dhamaan xanaanada caafimaadkaaga qorshaha caafimaadka.

**PREVENTIVE THERAPY (DAAWEYNTA KA HORTAGA):** Daawada ama daaweeynta jirada kuwaasoo ka ilaalin kara qofku inuu jirado mustaqbalka. Daaweeynta ka hortaga badi waxa loo isticmaalaa qaaxada.

**PRIMARY CARE PROVIDER (BIXIYAHA CAAFIMAADKA ASAASKA):** Waa sheeybaarka ama qofka xanaanada caafimaadka kaa warqaba mar kasta, qaasatan marka aad xanuunsantahay, talaal rabtid, ama aad u baahantahay inaad ka aragtid qof mashaakilka caafimaadka.

**PULSE (GARAACA):** Waa garaaca wadnahaaga.

**REFUGEE (QAXOOTI):** Qaxooti waa qof aan ku dhalan Mareykanka ama aan dhalasho heysan, qofkaasoo aan ku noqon karin wadankiisa ama wadnkeedi ama meeshi ugu dambaysay uu ku noola waayo waxaa laga yaabaa in loo dhibaateeyo ama Lagu dhaawaco sababtoo ah qabiilkiisa, dhalashadiisa, fikradiisa siyaasadeed ama xubin ahaantiisa kooxo bulsho ee gaar ah. Dawlada Mareykanka ayaa go'aan ka gaareeyso in qofkaasi qaxooti yahay inta uusan soo galin wadankaan.

**RETINA (BARTA MADDOOW ISHA):** Waa qeeyb ka tirsan isha. Waa qeeybta ugu horeysa ee isha qofka muuqaalku ku soo dhaco waxayna u dirtaa muuqaalka maskaxda.

**ROOMING IN (ISLA DAGANAAN):** Waa marka hooyada iyo ilmaha dhashay qol wada seexdaan ka dib marka cunugu dhasho.

**SEIZURES OR CONVULSIONS (QALALKA AMA JARAYSKA):** Waa uruur aan ku tala gal ahayn, ama noocyo taxan ee uruur, taasoo keenta dhac-dhac. Ilmuhu waa ku dhici karaa jarayska sababtoo ah asaga ayada wuxuu qabaa qandha sare.

**SPECIALIST (TAKHASUSE):** Bixiye xanaanada caafimadka oo ku qaatay tababar gaar ah qeeyb daaweeynta. Tusaale, takhasusaha ilmaha waa takhtar ilmaha la shaqeeya.

**SPUTUM (XAAKO):** Waa waxa ka soo go'a gudaha sambabada.

**SPUTUM CULTURE (BAARITAANKA XAAKADA):** Waa baaritaanka xaakada laga baaro in bukaan-socodka qabo jeermiska TB ee sambabada.

**STOOL (SAXARO):** Waa waxa ka soo baxa qofka calooshiisa ama hoosta qofka marka uu isticmaalayo musqusha. Waa qashinka jirka.

**STROKE (XANUUNKA KEDISKA MASKAXDA KU DHACA):** Waa awood daro uusan qofku la nuuxin karin qayb jirka ka mid ah waayo dhiiga ayaa gaari waayay maskaxda.

**SUICIDE (ISDILIDDA):** Waa marka aad naftaada disho ujeedo.

**SYPHILIS (WARAABOOW):** Waa cudur uu qofku ka qaado wasmada, fasaska wasmada ku gudba (STI). Si aadan u qaadin haa sameeyn wasmo ama istacmaal kondomka latex markasta aad adiga ayada aad sameeyneeysid wasmada dabada, siilka, ama afka qof qabo fasaskaan. Fasaskaan wuxuu hooyada uga gudbaa cunuga aan dhalan. Waxaa lagu daaweyn karaa daawada ku haboon.

**TB (TB):** Qaaxo

**TEMPERATURE (HAWADA):** Inta uu yahay diirmada ama kuleeylka jirka qofka. Qof kasta kulayl ayuu leeyahay. Waxaan dhahnaa qofka "kulaylka ayaa laga qaadayaa" marka la fiirinayo inuu qofku qandho hayso.

**TREMORS (GARIIR):** Waa jareeys madaxa, gacmaha, ama lugaha oo aadan xukumi karin.

**TUBERCULOSIS (QAAXO):** Cudurka waxaa la yiraahdaa TB. Waa cudur ay keento bakteeriyada taasoo weerari karta qayb kasta ee jirka laakiin badanaa waxeey weerartaa sambabada. Waxeey iskaga gudbi kartaa qof ilaa qof hawada. Waxaa lagu daaweyn karaa daawo.

**TUBERCULOSIS DISEASE (CUDURADA QAAXADA):** Marka aad qabtid qaaxada, ama TB, jirkaada ama markaas jiradu ku heyso.



**TUBERCULOSIS INFECTION (FASASKA QAAXADA):** Waa marka aad qabtid bakteeriyada qaaxada jirkaaga laakiin cudurku markaas ku haynin.

**ULTRASOUND (DHAWAAQA DHEER):** Waa baaritaan xanuun la'aan ah ee lagu baaro qalab qaas ah, oo kaamera oo kale ah, si loo arko ama loo cabiro naagta uurka leh ilmaheeda inta aysan dhalan. Waxaa loo isticmaali karaa baaritaanada kale si loo arko waxyaale kala duwan ee jirka gudahiisa ku jira.

**ULTRAVIOLET PROTECTION (DIFAACA NUURKA BADAN):** Waa difaac laga helo muraayadaha qoraxda qaarkood kuwaasoo ka dhowra indhaha ilayska qoraxda, la yiraahado nuurka badan, oo dhaawici kara ama waxyeelayn kara indhaha.

**UMBILICAL CORD (XARIGA XUDUNTA):** Waa tubo, ama xarig, ku xira ilmahaada mandheerta.

**UTERUS (ILMO GALEENKA):** Waa xubin caag oo buufin la mid ah wuxuuna ku jiraa caloosha dumarka. Waa meesha ilmuhu ku koraan marka hooyadu uurka leedahay.

**VACCINE (TALAAL):** Waa durmada ama daawada aad qaadato si aad uga hortagtid cudurada faafa.

**VAGINA(SIILKA):** Waa meesha cunugu ka soo baxo marka uu dhalanaayo.

**VOMITING (HUNQAACO):** Waa marka cuntadi aad cuntay ka soo noqoto calooshaada afkana si xoogan uga soo baxdo.

**WELL-CHILD VISIT (BOOQASHA CUNUGA CAAFIMAAD QABO):** Waa booqasha caruurta caafimaadka qabo, tusaale si loo talaalo (durmo) iyo koritaaankooda la hubiyo.

**WOMEN, INFANTS, AND CHILDREN (WIC) (DUMARKA, ILMAHA IYO CARUURTA) (WIC):** Waa barnaamij lagu caawino dumarka uurka leh iyo kuwa naas-nuujiya si ay u bartaan cuntada caafimaadka u leh iyaga iyo ilmahooda. Waxee kaloo caawisaa ilmaha ka yar shan sano.

**X RAY (RAAJO):** Waa sawir lagu qaado kaamera qaas ah si loo fiiriyo jirka gudahiisa.

# Lifaaqa A

*Qeeybtaan waa liis Waaxaha Caafimaadka Degmada Minnesota.*

## **AITKIN**

Aitkin County Health & Human Service  
204 First St. N.W., Courthouse  
Aitkin, MN 56431  
Teleefonka: (218) 927-7200

## **ANOKA**

Anoka County Community Health  
Anoka County Government Center  
2100 Third Ave. S.  
Anoka, MN 55303  
Teleefonka: (763) 422-7030

## **BECKER**

712 Minnesota Ave., Box 1637  
Detroit Lakes, MN 56501  
Teleefonka: (218) 847-5628, ext. 399

## **BELTRAMI**

Beltrami County PHNS  
616 America Ave., Suite 340  
Bemidji, MN 56601  
Teleefonka: (218) 333-8140

## **BENTON**

Benton County Human Services  
531 Dewey St.  
P.O. Box 740  
Foley, MN 56329  
Teleefonka: (320) 968-5087

## **BIG STONE**

Countryside Public Health Service  
47 NW 2nd St  
Ortonville, MN 56278  
Teleefonka: (320) 839-6135

## **BLUE EARTH**

Blue Earth County PHNS  
410 S. Fifth St., P.O. Box 3526  
Mankato, MN 56002  
Teleefonka: (507) 304-4175

## **BROWN**

Brown County PHNS  
1117 Center St., P.O. Box 543  
New Ulm, MN 56073  
Teleefonka: (507) 233-6820

## **CARLTON**

Carlton County Public Health  
30 N. Tenth St.  
Cloquet, MN 55720  
Teleefonka: (218) 879-4511

## **CARVER**

Carver County CHS  
600 E. Fourth St., Second Floor  
Chaska, MN 55318  
Teleefonka: (952) 442-4493

# Waaxaha Caafimaadka Degmada Minnesota

## **CASS**

Cass County PHNS  
400 Michigan Ave.  
P.O. Box 519  
Walker, MN 56484  
Teleefonka: (218) 547-1340

## **CHIPPEWA**

Countryside Public Health Service  
719 N 7th St  
Montevideo, MN 56265  
Teleefonka: (320) 269-2174

## **CHISAGO**

Chisago County CHS/PHN Service  
6133 402nd St  
North Branch, MN 55056  
Teleefonka: (651) 213-5202

## **CLAY**

Clay County Public Health  
715 11th St. N., Suite 303  
Moorhead, MN 56560  
Teleefonka: (218) 299-5220

## **CLEARWATER**

Clearwater County Nursing Service  
212 Main Ave. N.  
Bagley, MN 56621  
Teleefonka: (218) 694-6581

## **COOK**

Cook County Public Health  
411 W. Second St.  
Grand Marais, MN 55604  
Teleefonka: (218) 387-3620

## **COTTONWOOD**

Cottonwood-Jackson CHS/PHNS  
11 Fourth St.  
Windom, MN 56101  
Teleefonka: (507) 831-1891

## **CROW WING**

Crow Wing County Health Services  
204 Laurel St., Suite 12  
Brainerd, MN 56401  
Teleefonka: (218) 824-1077

## **DAKOTA**

Dakota County Public Health  
14955 Galaxie Ave.  
Apple Valley, MN 55124  
Teleefonka: (952) 891-7500

## **DODGE**

Dodge County PHNS  
42 E Maint St.  
Dodge Center, MN 55927  
Teleefonka: (507) 635-6150

## **DOUGLAS**

Douglas County PHNS  
809 Elm St.  
Alexandria, MN 56308  
Teleefonka: (320) 763-6018

## **FARIBAULT**

Human Service/Faribault-Martin Co.  
412 N Nicollet  
Blue Earth, MN 56013  
Teleefonka: (507) 526-3265

## **FILLMORE**

Fillmore County CHS  
902 Houston St. N.W., Suite 2, Box 580  
Preston, MN 55965  
Teleefonka: (507) 765-3898

## **FREEBORN**

Freeborn County PHNS  
411 S. Broadway, P.O. Box 1147  
Albert Lea, MN 56007  
Teleefonka: (507) 377-5100



## Lifaaqa A

### **GOODHUE**

Goodhue County Public Health Service  
512 W. Sixth St.  
Red Wing, MN 55066  
Teleefonka: (651) 385-6100

### **GRANT**

Mid-State CHS/Stevens-Traverse-Grant  
10 E Highway 28  
Morris, MN 56267  
Teleefonka: (320) 208-6670

### **HENNEPIN (BLOOMINGTON)**

Bloomington Division of Health  
1900 W. Old Shakopee Rd.  
Bloomington, MN 55431  
Teleefonka: (952) 563-8900

### **HENNEPIN (MINNEAPOLIS)**

Hennepin County Public Health  
525 Portland Ave. S., MC L963  
Minneapolis, MN 55415  
Teleefonka: (612) 348-3925

### **HOUSTON**

Houston County PHNS  
304 Marshall Ave. S., Courthouse  
Caledonia, MN 55921  
Teleefonka: (507) 725-5810

### **HUBBARD**

St. Joseph's Area Health Services  
600 Pleasant Ave.  
Park Rapids, MN 56470  
Teleefonka: (218) 732-3311

### **ISANTI**

Isanti County Public Health  
555 18th Ave. S.W.  
Cambridge, MN 55008  
Teleefonka: (763) 689-4071

### **ITASCA**

Itasca County Health/Human Services  
1209 S.E. Second Ave.  
Grand Rapids, MN 55744  
Teleefonka: (218) 327-2941

### **JACKSON**

Cottonwood-Jackson CHS/PHNS  
405 Fourth St., Suite 209  
Jackson, MN 56143  
Teleefonka: (507) 847-2366

### **KANABEC**

Kanabec/Pine Community Health  
905 E. Forest, Suite 127  
Mora, MN 55051  
Teleefonka: (320) 679-6330

### **KANDIYOHI**

Kandiyohi County Public Health  
2200 23rd St. N.E., Suite 1080  
Willmar, MN 56201  
Teleefonka: (320) 231-7860

### **KITTSOON**

Kittson Memorial Home Healthcare  
1010 S Birch Ave.  
Hallock, MN 56728  
Teleefonka: (218) 843-3612

### **KOOCHICHING**

Koochiching County Community Health  
1000 Fifth St.  
International Falls, MN 56649  
Teleefonka: (218) 283-7070

### **LAC QUI PARLE**

Countryside Public Health Service  
201 13th St. S.  
Benson, MN 56215  
Teleefonka: (320) 843-4546



# Waaxaha Caafimaadka Degmada Minnesota

## **LAKE**

Lake County Health Department  
601 Third Ave.  
Two Harbors, MN 55616  
Teleefonka: (218) 834-8300

## **LAKE OF THE WOODS**

Lakewood Nursing Service  
600 Main Ave. S.  
Baudette, MN 56623  
Teleefonka: (218) 634-1795

## **LE SUEUR**

Le Sueur County PHNS  
88 Park Ave. S.  
Le Center, MN 56057  
Teleefonka: (507) 357-8246

## **LINCOLN**

LLMP Public Health Services  
607 Main St. W.  
Marshall, MN 56258  
Teleefonka: (507) 537-6713

## **LYON**

LLMP Public Health Services  
607 Main St. W.  
Marshall, MN 56258  
Teleefonka: (507) 537-6713

## **MAHNOMEN**

Norman/Mahnomen Public Health  
15 E. Second Ave., Room 107  
Ada, MN 56510  
Teleefonka: (218) 784-5425

## **MARSHALL**

Marshall County PHN Service  
109 Minnesota St. S.  
Warren, MN 56762  
Teleefonka: (218) 745-5154

## **MARTIN**

Human Services/Faribault-Martin Co.  
115 W. First St.  
Fairmont, MN 56031  
Teleefonka: (507) 238-4757

## **MCLEOD**

McLeod County PHNS  
1805 Ford Ave. N., Suite 200  
Glencoe, MN 55336  
Teleefonka: (320) 864-3185

## **MEEKER**

Meeker County PHNS  
114 Holcombe Ave. N., Suite 250  
Litchfield, MN 55355  
Teleefonka: (320) 693-5370

## **MILLE LACS**

Mille Lacs County CHS/PHNS  
620 Central Ave. N.  
Milaca, MN 56353  
Teleefonka: (320) 983-8318

## **MORRISON**

Morrison County Public Health  
200 Broadway E.  
Little Falls, MN 56345  
Teleefonka: (320) 632-6664

## **MOWER**

Mower County PHNS  
1301 18th Ave. N.W., Suite A  
Austin, MN 55912  
Teleefonka: (507) 437-9770

## **MURRAY**

LLMP Public Health Services  
607 Main St. W.  
Marshall, MN 56258  
Teleefonka: (507) 537-6713

## Lifaaqa A

### **NICOLLET**

Nicollet County PHNS  
501 S. Minnesota Ave.  
St. Peter, MN 56082  
Teleefonka: (507) 931-6800

### **NOBLES**

Nobles-Rock Public Health  
315 Tenth St., P.O. Box 757  
Worthington, MN 56187  
Teleefonka: (507) 295-5200

### **NORMAN**

Norman/Mahnomen Public Health  
15 E. Second Ave., Room 107  
Ada, MN 56510  
Teleefonka: (218) 784-5425

### **OLMSTED**

Olmsted County Public Health  
2100 Campus Drive S.E.  
Rochester, MN 55904  
Teleefonka: (507) 328-7500

### **OTTER TAIL**

Otter Tail County Public Health  
Government Services Center  
560 W. Fir  
Fergus Falls, MN 56537  
Teleefonka: (218) 998-8320

### **PENNINGTON**

Inter-County Nursing Service  
318 N. Knight Ave.  
Thief River Falls, MN 56701  
Teleefonka: (218) 681-0876

### **PINE**

Pine County Nursing Service  
130 Oriole St. E.  
Sandstone, MN 55072  
Teleefonka: (320) 245-3020

### **PIPESTONE**

LLMP Public Health Services  
607 Main St. W.  
Marshall, MN 56258  
Teleefonka: (507) 537-6713

### **POLK**

Polk County Public Health  
721 Minnesota St. S., Suite 1  
Crookston, MN 56716  
Teleefonka: (218) 281-3385

### **POPE**

Pope County Public Health  
211 E. Minnesota Ave., Suite 100  
Glenwood, MN 56334  
Teleefonka: (320) 634-5720

### **RAMSEY**

St. Paul-Ramsey Dept. of Public Health  
50 W. Kellogg Blvd., Suite 930  
St. Paul, MN 55102  
Teleefonka: (651) 266-2400

### **RAMSEY (ST. PAUL)**

St. Paul-Ramsey County Health Dept.  
555 Cedar Street  
St. Paul, MN 55101  
Teleefonka: (651) 266-1200

### **RED LAKE**

Inter-County Nursing Service  
318 N. Knight Ave.  
Thief River Falls, MN 56701  
Teleefonka: (218) 681-0876

### **REDWOOD**

Redwood County Public Health Service  
266 Bridge St. E.  
Redwood Falls, MN 56283  
Teleefonka: (507) 637-4041



# Waaxaha Caafimaadka Degmada Minnesota

## **RENVILLE**

Renville County Public Health Services  
105 S 5th St., Suite 119H  
Olivia, MN 56277  
Teleefonka: (320) 523-2570

## **RICE**

Rice County CHS/PHNS  
320 Third St. N.W., Suite 1  
Faribault, MN 55021  
Teleefonka: (507) 332-6111

## **ROCK**

Nobles-Rock Public Health  
315 Tenth St., P.O. Box 757  
Worthington, MN 56187  
Teleefonka: (507) 295-5200

## **ROSEAU**

Roseau County Home Health Care  
715 Delmore Dr.  
Roseau, MN 56751  
Teleefonka: (218) 463-3211

## **SCOTT**

Scott County Human Services  
792 Canterbury Rd.  
Shakopee, MN 55379  
Teleefonka: (952) 496-8555

## **SHERBURNE**

Sherburne County Public Health  
13880 Highway 10 W.  
Elk River, MN 55330  
Teleefonka: (763) 241-2750

## **SIBLEY**

Sibley County PHN  
111 Eighth St., P.O. Box 237  
Gaylord, MN 55334  
Teleefonka: (507) 237-4000

## **ST. LOUIS**

St. Louis County Public Health  
325 W. First St., Suite 300  
Duluth, MN 55802  
Teleefonka: (218) 725-5210

## **STEARNS**

Stearns County Human Services  
705 Courthouse Square, P.O. Box 1107  
St. Cloud, MN 56303  
Teleefonka: (320) 656-6000

## **STEELE**

Steele County PHNS  
635 Florence Ave., P.O. Box 890  
Owatonna, MN 55060  
Teleefonka: (507) 444-7650

## **STEVENS**

Mid-State CHS/Stevens-Traverse-Grant  
10 E Highway 28  
Morris, MN 56267  
Teleefonka: (320) 208-6670

## **SWIFT**

Countryside Public Health Services  
201 13th St. S.  
Benson, MN 56215  
Teleefonka: (320) 843-4546

## **TODD**

Todd County Public Health  
119 Third St. S., Suite 2  
Long Prairie, MN 56347  
Teleefonka: (320) 732-4440

## **TRAVERSE**

Mid-State CHS/Stevens-Traverse-Grant  
10 E Highway 28  
Morris, MN 56267  
Teleefonka: (320) 208-6670

## Lifaaqa A

### **WABASHA**

Wabasha County PHS  
411 Hiawatha Dr E.  
Wabasha, MN 55981  
Teleefonka: (651) 565-5200

### **WADENA**

Wadena County Public Health  
22 Dayton Ave. S.E.  
Wadena, MN 56482  
Teleefonka: (218) 631-7629

### **WASECA**

Waseca County PHNS  
299 Johnson Ave SW  
Waseca, MN 56093  
Teleefonka: (507) 835-0655

### **WASHINGTON**

Washington County Public Health  
14949 62nd St. N., P.O. Box 6  
Stillwater, MN 55082  
Teleefonka: (651) 430-6655

### **WATONWAN**

Watsonwan County Human Services  
715 Second Ave. S., P.O. Box 31  
St. James, MN 56081  
Teleefonka: (507) 375-3294

### **WILKIN**

Wilkin County Public Health  
Courthouse, 300 S. Fifth St.  
P.O. Box 127  
Breckenridge, MN 56520  
Teleefonka: (218) 643-7122

### **WINONA**

Winona County PHNS  
202 W. Third St.  
Winona, MN 55987  
Teleefonka: (507) 457-6500

### **WRIGHT**

Wright County Human Services Agency  
1004 Commercial Dr.  
Buffalo, MN 55313  
Teleefonka: (763) 682-7476

### **YELLOW MEDICINE**

Countryside Public Health Service  
201 13th St. S.  
Benson, MN 56215  
Teleefonka: (320) 843-4546



# Lifaaqa b

Qeeybtaan waxeey kuu tali bixineeysaa su'aalo aad weedineeysid bixiyaha xanaanada caafimaadka.

## Su'aalo aad ka jawabeysid booqashada ka hor:

1. Maxaan u tagayaa bixiyaha xanaanada caafimaadka?

---

---

---

2. Ma u baahanahay inaan arko bixiyaha xanaanada caafimaad maanta?

HAA  MAYA

3. Ma u baahanahay inaan arko bixiyaha xanaanada caafimaadka dhoowrka maalmood soo socda?

HAA  MAYA

4. Ma u baahanahay Medicaid, Blue Cross, ama kaarka caymiska maanta?

HAA  MAYA

5. Wax daawo ah miyaan qaataa?

HAA  MAYA *Hadii haa, sheeg daawada (yinka)?*

---

---

6. Waa maxay dhibaataada ugu muhiimsan aan qabo?

---

---

---

7. Ma qandho aya qabaa?

HAA  MAYA *Hadii haa, intee muddo ayaan aniga madax xanuun qabay?*

---

---

**Su'aalaha la Weeydiyo Bixiyaha Xanaanada Caafimaadka marka aad Booqaneysid:**

1. Maxaa iga qaldan?

---

---

---

2. Goormaan roonaan doonaa?

---

---

---

3. Maxaan u xanuunsaday, sideen uga hortagi karaa mustaqbalka inaana xanuunsan?

---

---

---

4. Qof kale ma qaadi karaa cudurkaan, calaamadahaan, ama xaaladaan iga qaadi karaa?

HAA  MAYA

5. Ma wax aad ka ogaatay ayaa jiro baaritaanka jiradeeyda oo eey tahay inaan ogaado?

HAA  MAYA

6. Daawo miyaan u qaataa jiradeeyda?

HAA  MAYA

*Hadii eey tahay HAA, liisgaree daawada:* \_\_\_\_\_

*Ma daawo lagu qoraa?*  HAA  MAYA

7. Daawada ma leedahay tilmaan bixin khaas ah ama dhibaato ka imaan karto oo eey tahay inaan ogaado?  HAA  MAYA

*Hadii haa, maxay yihiin ayaga?*

---

---

---



8. Hadii eey tahy inaan qato daawo, ilaa goormaan qaadanaayaa iyo waqtiyadee maalintii?

---

---

---

---

---

**Waxyaabaha la sameey**

- U sheeg dhibaatooyinkaada oo dhan adoo ka bilaabay kuwa ugu xun.
- U sheeg marka dhibaataada bilaabatay. Dhibaato miyaa jirto mar kasta ama marar keliya? Badanaa meeqa goor ayeey dhacdaa? Maxaa, wax kasta, sameeyo ineey dhacaan? Maxaa ka dhigo fiicnaan ama xumaan?
- Ogoow taariikhda caafimaadkaaga.
- Sheeg dhibaatooyinkaaga oo dhan si aadan ugu soo qaadan safar kale xafiiska bixiyaha xanaanada caafimaadka.
- Soo qaad daawo kasta oona tus bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga.
- Weeydii bixiyaha xanaanada caafimaadka inuu kuu qoro tilmaan bixin ah ama akhbaarta aadan fahmeeyn.
- Weeydii bixiyaha xanaanada caafimaadka inuu kuugu soo noqo wixii tilmaan bixin ah ama akhbaarta aadan fahmeeyn.
- Filo baaritaano qaarkiis in loo bahnaanayo.





**Su'aalaha la Weeydiiyo Bixiyaha Xanaanada Caafimaadka ama Qofka miiska soo Dhaweeynta Fadhiyo inta Aadan Ka bixin Sheeybaarka:**

1. Ma inaan u soo noqdaa booqasho kale?  HAA  MAYA  
*Hadii haa tahay, goorma?*

---

2. Ma inaan teleefon u soo diraa jawaabta baaritaan kasta?  HAA  MAYA  
*Hadii haa tahy, goorma?*

---

*Hadii Haa , yaan wacaa?*

---

3. Maxaan sameeyaa guriga waxaan soo socda:  
A. Sideen ula macaamiilaa dhibaataadaan?

---

---

---

---

B. Maxaan cuni karaa?

---

---

---

---

C. Maxaan sameen karaa ama aan sameeyn karin?

---

---

---

---

D. Maxaan firiyaa?

---

---

---

---

4. Ma ula xiriiraa bixiyaha xanaanada caafimaadka sababo kale ee xanaanada caafimaadka?

HAA  MAYA

*Hadii haa tahay, goorma?*

---

---

---

5. Ma ka tagaa wax waraaqo caymiska??

HAA  MAYA

---

---

---

### **Waxyaabaha aad Sameeyn Karo**

- Samee wax kasta uu bixiyaha xanaanada caafimaadka ku dhaho samee.
- Wac bixiyaha xanaanada caafimaadka hadii aad dhibaatooyin ka qabtid daawooyinkaaga ama hadii aad qabtid dhibaatooyin culus.
- Soo wac ogaashada natiijada baaritaanada.

### **Waxyaabaha aadan sameeyn karin**

- Haa joojinin inaad istacmaashid daawadaada marka aad dareentid fiicnaa. Wad istacmaalka daawada inta uu bixiyaha xanaanada caafimaadka uu ku dhaho wad. Hadii aadan istacmaalin daawada inta laguugu talagalay, waad xanuunsan kartaa mar kale.
- Haa qaadan daawooyin kale adoona kala hadlin bixiyaha xanaanada caafimaadka.

Waxaa laga soo qaatay Habka Caafimaadka Mareeykanaka, Itixaadka Jewishka ee Magaala-Weeynta Chicago, 1991

# Aqoonsashada

## **Dadka soo socda waxeey ku tabaruceeyn qoritaanka buukaan:**

Carol Berg, R.N., M.P.H., Maamulaha Jaaliyadda iyo Caafimaadka Bulshada,  
UCareMinnesota

Kaying Hang, M.P.H., Isku-duwaha Caafimaadka Qaxootiga, Waaxda Caafimaadka  
Minnesota

Donna LaValle, Isku-duwaha Qoritaanka Caawinaada Caafimaadka horay loo  
dhiibay, Shaqooyinka Insaanka Jaaliyadda Degmada Ramsey

Maryanne O. Maliwat, M.P.H., Barnaamijka Caafimaadka Qaxootiga, Waaxda  
Caafimaadka Minnesota

Joanne Meehan, M.S.W., Agaasimaha Shaqooyinka Bulshada, Xarunta Caawinaada  
Dhibanayaasha la Cadaadiyay

Julian Middlebrooks, Kormeere Cutub, Waaxda Caawinaad Dhaqaalaha Degmada  
Hennepin

Maureen E. Murphy, Maamule Sheeybaar, Qiimeeynta Caafimaadka iyo  
Horumarinta Sheeybaarka, Waaxda Caafimaadka Jaaliyadda Degmada Hennepin

Sherry Pittman, R.N., Isku-duwe Shaqaalaha kala Duwan, Xarunta Caafimaadka  
Degmada Hennepin

Ellen Rau, BA, Shaqooyinka Turjubanimada Takhasusaha La-Xiriirka Jaaliyadda,  
Xarunta Caafimaadka Degmada Hennepin

Judy Rosenberger, Barnaamijka Xukumidda Qaaxada, Waaxda Caafimaadka  
Minnesota

Florida P. Stevens, PHN, Maamulaha Barnaamijka Qaxootiga Sheeybaarka /Ka  
Hortagga, Degmada St. Paul-Ramsey, Waaxda Caafimaadka Shacbiga

Jo M. Tollefson, PHN, Kormeeraha Kaaliyaasha Caafimaadka Shacbiga, Waaxda  
Caafimaadka Jaaliyadda Degmada Anoka

Oukeo Vang, Ugu sareeyaha shaqaalaha Caafimaadka Jaaliyadda, Sheeybaarka  
qiimeeynta iyo Dalacsiinta, Waaxda Caafimaadka Jaaliyadda Degmada Hennepin

Bridget Votel, R.N., Maamule Kaaliyaasha, Xarunta Akhbaarta Caafimaadka,  
Isbitaalka Gobolka

Paul Wilkie, Kormeere Cutub, Waaxda Caawinaada Dhaqaalaha Degmada  
Hennepin



**Waxaan rabnaa inaan u mahad celino dadki aqriyay oona dib u hubiyay boogaan:**

Vinodh Kutty, Xarunta Caafimaadka Dhaqanka Kala Duwan

Alan Lifson, M.D., M.P.H., Jaamacadda Minnesota, Dugsiga Caafimaadka Shacbiga,  
Qeeybta Cudurada Faafa

Steve Maxwell, Lic. SW, Xarunta Xanaanada Caafimaadka Jaaliyadda Jaamacadda

Mary McGinnis, Shaqooyinka Gargaarka Caalamiga

Japhet Nyakundi, M.S.W., AIDS/STD Shaqooyinka Waaxda ka Hortagga, MDH

Mohammed Osman, SAHAN Mashruuca Wax Barashada

Huy S. Pham, M.P.H., U Doodaha Xuquuqda Insaanka Minnesota

Masami Suga, PH.D., Jaamacadda Minnesota, Xarunta Barashada Qaxootiga

James Tang

Song Khoua Xiong, Shaqooyinka Insaanka Degmada Ramsey

Lynn Yamanaka, M.P.H., AIDS/STD Shaqooyinka Qeeybta Ka Hortagga, MDH

Judi Yellin, M.S., Itixaadka Minneapolis ee Shaqooyinka Jewishka

Mahad naq khaas ah shaqaalaha Qeeybta Shaqooyinka Ka Hortagga Cudurada  
Xun, MDH ineey caawineen habka tilmaansiinta buuga.

This book was adapted from *A Health Guide for Refugees*, Illinois Department of Public Health and the Center for Applied Linguistics.

Maalgalinta sameeynta tilmaansiinta buuga waxeey ka timid Xafiiska Dib U Dajinta  
Qaxootiga, DHHS.

**Sawirada:**

Xarunta Dabakhidda Luqadaha iyo Barnaamijka Qaxootiga

Waaxda Caafimaadka Bulshada Illinois

Shaqooyinka Wax Barashada Dhaqanka Kala Duwan

Shaqooyinka Deegaanka iyo Caafimaadka Jaaliyadda Degmada Anoka

Xarunta Caafimaadka Caalamiga, Isbitaalada Gobolada

Teresa Mische

Sheeybaarka Horumarinta iyo Qiimeeynta Caafimaadka, Waaxda Caafimaadka  
Jaaliyadda Degmada Hennepin

Helen Knox

# Tusmada

*Xusuuso: Kheexitaan (micneeynta) waxeey ku yaalaan numbarada baalka ayakoo nooc culus.*

## A

AIDS (qaadidda calaamada cudurka diffc la'aanta), 39, **68**  
arga-gaxa korontada,ka hortagga, 41  
akhbaarta caafimaadka iyo daaweeynta,xaqa, 62  
awooda maskaxda,is-bedel ama wareer, 29

## B

baaritaanka ilkaha, 48  
ballamada xanaanada caafimaadka, 63-64  
bus-bus, 37  
bixiyaasha xanaanada caafimaadka, 24-26, **70**  
Bulshada Lutheranka, Shaqooyinka Minnesota, 20  
booqashada xanaanada caafimadka, 28-32, 44, 46, 64  
boogaha furan iyo dhaawaca, fasaska, 37  
barnaamijyada horay loo dhiibay xanaanada caafimaadka, 17, **73**  
booqashada dhalmada ka dib, 46, **73**  
bixiyaasha xanaanada aasaaska, 24, **73**  
bararka gacmaha ama lugaha, 28  
bararka gacmaha ama lugaha inta aad uur leedahay, 29, 45  
Bus-us (bus-bus) talaalka, 37  
biyo, cudurada laga qaado, 34  
biyo, cabidda inta aad naas-nuujineeysid, 45  
booqashada cunug fiican, 46  
booqashada ilmo fiican, 7  
booqashada bixiyaha xanaanada caafimaaadka, 28-32, 44, 46, 64

## C

Clamydia cudurada galmoodka, 38, **69**  
cudurada daba-dheer, 40  
cudur beerka galo (cusurka beerka), 3

## Tusmada

cudurada la isku gudbiyo, 34-40, **69**  
cudur keeno dhibaato neefsasho, 36  
cudur neefsasho, teetano (DtaP) talaal, 36  
calool bax, 28, 34, **70**  
cabidda qameiga markaad uur leedahay, 44  
cabidda biyaha inta uur leedahay, 45  
cunitaanka, bedelka caadada ama cunid la'aanta, 28, 36, 53  
cunitaanka, caado fiican, 38  
cunitaanka intaad naas-nuujineeysid, 45  
cudur dareero buuxiyaan unugyada, 45  
Caawinaada Caafimaadka Deg-dega (EMA), 18  
cudurada raashinka, 34  
Caawinaada Guud Xanaanada Caafimaadka (GAMC), 15-16, 65  
cudurka indhaha, 49, **70**  
qanjirada, bararka, 37, 39  
cudurka ciridka 48, **70**  
cudurada wadnaha, 40  
cagaarshoow B, 34, 37-38, **70**  
Cagaarshoowga B (Hep B) talaalka, 37  
cayayaan, cudurada ka imaada, 34  
cudurada beerka, 37  
Caawinaada Daaweeynta (MA), 15, 44, 65  
caafimaadka maskaxda, 52-56, **71**  
cayayaan, cudurada laga qaado, 34  
cirbadaha, istacmaalka ayagoona nadii aheeyn, 37  
cun- cunka, 37  
Caawinaada Caafimaadka Qaxootiga (RMA), 16  
Codsiga Dhiibidda Safarka Daaweeynta 65  
calool xumo (dareen), 54  
calool xanuun, 28  
calool xanuun inta aad uur leedahay, 45  
cirbadaha aan nadaaf leheeyn, istacmaalkooda, 37  
Confederation of Somali Community in Minnesota, 20  
culeeyska, heeyntiisa, 40  
culeeyska badashadiisa ama dhibaataada dhumidiisa, 28, 36, 39, 53

## Tusmada

### D

daaweeynta cirbadaha, 37  
dareen xanaag, 54  
dhalada ilmaha halaabidda ilkaha, 49  
dabeecadaha qubeeyska, 39  
dabeecadda ama dhibaatada fikirka, 54-55  
dhaawaca baaskiilka, ka hortagidda, 41  
dareeraha jirka, 68  
dhiig bax aan istaageeynin, 29  
dhiig, hunqaaco ama qufacid, 28  
dhiig socodka mindhicirka ama saxarada, 28  
dhiig kar iyo dhibaatooyin, 40, 68  
dhaawac maskaxda, 36  
dhibaato neefsashada, 29, 36, 37, 54  
duleelada ilkaha, 25, 48, 69  
dhagool, 37  
dhimasho, jadeeco, qaamo-qashiir, ama jadeeco german, 37  
dhimasho, aad filaneysid, 54  
dhalmada laguugu qalo (qeeybta c), 46, 69  
dacwadaha, xaqa aad ku dacwoon kartid, 62  
dacweeynta turjubaanada, 59  
dhalidda ilmaha, 45  
dhalidda waqti hore(dhiciis) dhibaatooyinka, 29  
dhaawaca culus ee gudaha, ka hortagga, 41  
dheg xanuun, 28, 29  
dheg duridda, 37  
dhibaatooyinka indhaha ama cudurada, 28, 29, 49  
dhul ku dhicid, dhaawaca ka imaad, 29  
daal (daalitaan), 36, 39, 46  
dareemada, dhibaatooyinka ka imaado, 52-53  
dab, ka hortagga, 41  
dareen rajo la'aan, 54  
dhiig kar aan caadi aheeyn (dhiig kar sare), 40, 50  
dhiig kar sare, 40, 50  
dulinta xiidmaha, 34, 38, 72  
dareemada laga xanaaqo, 54  
dhaawac iyo ka hortagga, 29, 41  
dareeraha qanjirada, bararka, 39

## Tusmada

dardaaran qofka nool, 62  
daaweeynta xaaladaha deg-dega ah, 29-30  
baaritaanka daaweeynta, 10  
diwaanaka daaweeynta, 10  
dhibaatooyinka dhididka, 54  
dhibaatooyinka caafimaadka deg-dega ah, 18, 28  
daawada (muqaadiraadka), 10, 26  
daaweeyn (muqaadiraadka), istacmaalka sharci la'aanta, 37  
daaweeyn (muqaadiraadka) aad qaadatid inta aad uurka leedahay, 44  
daaweeyn (muqaadiraadka) qadashada wax badan, 29  
daaweeynta (muqaadiraadka) loo qaato TB, 35  
dawooyinka geedaha ama dhirta, istacmalka inta aad uur qabtid, 44  
dhaawacyada mootoda, ka hortagga, 41  
dhibaatada dareemayaasha, 54  
dhididka habeenkii, 36, 39  
dareen la'aan (dareemada), 54  
dareen la'aanta gacmaha, lugaha, ama dhinac jirka, 29  
Dacwada dadka, 72  
dulin (mindhicirka), 34, 38, 72  
dukaamada qalabka indhaha, 50  
dhiibidda xanaanada caafimaadka, 11, 14-18, 62, 65  
dhawritaan (amni) quraaradaha, 50  
dhaawaca kufsashada wasmada, 29  
durmo (talaalaka), 10, 24, 36-37, 71  
dhibaatada hurdada, 53  
dhididka habeenkii oo dhan, 36, 39  
daalidda , caruurta, 29  
daalidda (noog), 36, 39, 46  
daawada dhaqaneed, istacmaalkeeda, 66  
daaweeynta, xaqa inaad diidid, 62  
dhawaaqa sareeya, 44, 75  
difaaca nuurka badan, 50, 75  
Dumarka, Dhalaanka, iyo Caruurta (WIC), 44, 75  
dhibaatooyinka aragtida ama cudurada, 28, 29, 49

## E

Ethiopian Community in Minnesota, Inc., 20



## Tusmada

### F

foomka codsiga xanaanada caafimaadka, 14  
fasalka dhalmada ilmaha, 45  
fluoride daawada ilkaha lagu nadiifiyo, 48, **70**  
fasas, **71**  
fasasyada, jeermiga, 38  
fasaska iyo boogaha furan ama dhaawacyo, 37  
fyruska laf dhabarka, 37  
fasaska wasmada ee la isku gudbiyo(STIs), 34, 38-40  
fasaska fyruska, 38  
fikirka ama dhibaataada dabecadda, 54-55  
fool (dhalidda cunuga), 45, **71**  
safarka bixiyaasha xanaanada caafimaadka, 65

### G

gacmaha, dareen la'aanta ama bararka, 28, 29  
garaacid, dhaawaca ka imaado, 29  
garaacid, ka hortagidda dhaawaca, 41  
guditaan, 45, 46, **69**  
gacmaha, bararaka inta aad uurka leedahay, 45  
garaacidada wadnaha, 54  
garaaca halbooulaha, 73  
gariir, 54  
Gargaarka Aduunka ee Minnesota, 20  
gariir, **74**  
dhiig bax siilka, 44

### H

hargab iyo calaamadaha u eg hargabka, 37  
hargab iyo calamadaha u eg hargabka waqtiga uurka, 45  
hafashada, ka hortagga, 41  
hargab inta aad uur leedahay, 45  
Hiv (fyruska difaac la'aanta biniaadamka), 34, 38, 39-40, **71**  
hargabka markuu kuugu xumaado, 36, 37, 39  
hurdada, inta aad naas-nuujineeysid, 45  
hunqaaco, 28, 34, **75**  
hunqaacada inta aad uur leedahay, 4  
hunguricadka, barar, 37

## Tusmada

### I

ilmu, dhibaatooyinka dhalmada goorta hore, 29  
ilmaha iyo uurka, dhalidda, iyo dhalmada ka dib, 44-46  
indha la'aan, 37  
isku soo aruurid (ilmu dhalid), 45, **69**  
isla dhiibid, 14, 17, **69**  
iloobidda, 54-55  
isbitaalada, 25  
isha qeeybta madoow, 49, **73**  
is dilidda, 29, **74**  
ilko halaabid, ka hortagidda, 48-49  
ilka xanuun, 25, 48  
ilmu galeenka, 46, **75**

### J

jir gariir ama ruxasho, 54  
jirada birta isha gasha, 49, **69**  
jarayn, 29, **73**  
Jimicsi, 40  
Jadeecada Gemalka, 37  
jabto, 38, **70**  
Jaaliyadda Reerka Lao, Inc., 21  
Jadeeco, Qaamo Qashiir iyo Jadeecada garmalka (MMR) talaal, 37  
jadeeco, 37  
jirka oo dareen beelo, 29, 37, **72**  
Jaaliyadda Somaalida Minnesota, 21  
jadeeco (jadeecad Germalka), 37

### K

kaanser, 40, **69**  
kaanser, ogaashada nooc naadir ah, 3  
ka go'in karaa, 14, 17, **69**  
ku margasho iyo ka hortagidda, 41, 54  
kheeyraadka xanaanada caafimaadka, 20-22  
kanserka beerka, 37  
kaararka daawada, 11, 14  
kaararka daawaada Barnaamijka Caafimaadka Minnesota, 11,14

## Tusmada

kaaliye umuliso, **72**  
kaaliye xirfad leh, **72**  
kaaliyaal, 24, 26, **72**  
kaaliyaasha caafimaadka bulshada, 26  
ka hortagidda xanaanada caafimaadka, 34-41  
ka hortagidda daaweeynta, **73**  
Kufsasho (dhaawaca kufsashada wasmada), 29  
kheeyraadka xanaanada caafimaadka, 20-22  
kaadida, xanuun, 28  
kondom, 38-40  
kaaliyaasha dugsigi, 26  
ku xirnaanta kiimikada, **69**

## L

lugaha, dareen la'aan ama barar, 28, 29  
lugaha, bararka inta aad uur leedahay, 45  
la dhaganaanta (dhalidda cunuga), 45, **73**  
Lao Family Community, Inc., 21

## M

Mantoux dareero baaridda haraga, 35, **71**  
magangalyo, 10, **68**  
muraayadda indhaha la gashto, 50  
muqaadiraadka (daawaada), 10, 26  
muqaadiraadka (daawada) istacmaalka sharci la'aanta, 37  
muqaadiraadka (daawada) qaadashada adoo uur leh, 44  
muqaadiraadka (daawada) qaadashada wax badan, 29  
muqaadiraadka (daawada) ee TB, 35  
miyir beelid, 29  
muraayadaha iyo murayadaha indhaha la dhex geliyo, 49, 50  
madax xanuun ama xanuun, 28, 29  
madax xanuun ama xanuun inta aad uur leedahay, 44  
muqaadiraadka sharci la'aanta, istacmaalid, 37  
muqaadiraadka sharci la'aanta, istacmaalka intaad uur leedahay, 44  
Macadka Caalamiga Minnesota, 20  
miyir beelid, 29, **71**  
meninjiito, 37

## Tusmada

mental health, 52

Maamulka Xanaanada Caafimaadka Dacwada Dadka (Gobolka Minnesota), 21, 66

man-dheerta, 46, 72

murgashada dhalmada ka dib, 46

mas'uuliyadda xanaanada caafimaadka qaxootiga, 63-65

muqadiraadka jidka, istacmaalka inta aad uur leedahay, 44

## N

neef, 29, 40, 68

naas-nuujin, 45-46, 69

nadaafiyaha ilkaha, 48

niyadaada iyo dhibaatooyinka niyadaada, 54, 71

Neefta oo kuugu xirmata, ka hortagidda, 41

Neighborhood House, 21

## O

ooyinta dadaka waaweeyn, 54

ooyinta caruurta, 29

optometrist, 49, 72

Organization of Liberians in Minnesota, 21

Oromo Community of Minnesota, 21

out-of-town illnesses or injuries, 63

out-patient care (hospitals or clinics), 25

## Q

qaboow, 36

qarashka xanaanada caafimaadka, dhiibid, 11, 14-18, 65

qufac, 28, 36

qeeybta c (dhalmada qalitaanka), 46, 69

qalab ilkaha lagu nadiifiyo, 48

qimeeynta caafimaadka qaxootiga gudaha, 10-11, 34, 70

qololka xaladda deg-dega (isbitaalka) marka la booqdo, 25, 28, 31

Qandhada Haemophilis nooca B (HIB) talaalka, 37

qandho, 28, 29, 37, 39, 70

qori, dhaawaca ka imaado, ka hortagga, 41

qorshaha caafimaadka, 17, 70

## Tusmada

qaamo-qashiir, 37  
qoor xanuun, 29  
qeeybsashada cirbadaha, 37  
qarow, 53, 72  
qof dacwadiisa aan dhamaan, 10, 72  
qufac aad u xun, 36  
qaxootiga, 73  
qaxootiga, xaqa xanaanada caafimaadka, 62-63  
qaadidda bixiyaha xanaanada caafimaadka, 65  
quraaradaha amniga, 50  
qallal, 29, 73  
quraaradaha qorraxda, 50  
qanjiro barar, 37, 39  
qufac aad u xun, 36  
qaaxo(TB), 10, 34-36, 74-75

## R

rabitaanka cuntada (cunidda) dhibaato, 28, 36, 53  
raashin, sun ah, 29  
Reerka jewishka iyo Shaqooyinka caruurta, 20  
RMA (Caawinaada Caafimaadka Qaxootiga), 16  
ra'yiga labaad (daawada, caafimaadka maskaxda, ama shaqooyinka ku xirnaanta kiimikada), 62  
raacidda tagsiga xanaanada caafimaadka, 65  
rumayga ilakaha iyo daawada ilkaha, 48  
Raajada, 10, 35, 48, 75

## S

shilal, dhaawac ka qaadid, 29  
socodka mindhicirka, dhiig, 28  
socodka mindhicirka, dulin ku jirto, 38  
shil gaari, ka hortagidda, 41  
Sama falka Masiixiga, 20  
shaqooyinka ku xirnaanta kiimikada, ray'I labaad, 62  
Shaqooyinka Ururka laatiinka, 55  
sheeybaaro, 24  
shaqada caafimaadka dhaqanka, 66

## Tusmada

sokoroow, 40, 50  
shaqooyinka xanaanada caafimaadka, xaqa qaxootiga, 62-63  
Shirkadda Mareeykanka Hmong, 21  
Shaqooyinka Reerka Jewishka, 20  
shaqooyinka daaweeynta, rayi' ga labaad, 62  
shaqaalaha xirfadda leh ee xanaanada maskaxda, 53, 71  
shaqooyinka caafimaadka maskaxda, ra'yiga labaad, 62  
Shaqooyinka Waaxda Caafimaadka Minnesota, 21  
sheeybaarka daawada lagu gado, 26  
shay fidsan, 48, 72  
sikirka sareeya, 14, 17, 73  
sheeybaarada khaaska ah, 24  
su'aalaha xanaanada caafimaadka, 67  
su'aalaha bixiyaasha xanaanada caafimaadka, 83-87  
Shaqooyinka Qaxootiga ee Guudiga Masjidyada Minnesota, 20  
Sheeybaarka Caalamiga Xarunta Caafimaadka Gobolada, 56  
saxarada, 74  
saxarada, dhiig leh, 28  
saxarada, dulin leh, 38  
sawirada jirka lagu sawiro, 37  
shillin, cudurada laga qaado, 34  
shaqada dhaqanka xanaanada caafimaadka, 62  
siil, 75

## T

talaalka BCG, 34  
takhtarka ilkaha, 25, 48  
takhtarada, 24, 70  
teleefonada xaaladda deg-dega (911), 30  
turjubaanada xanaanada caafimaadka, 10, 30, 58-59, 71  
taariikhda caafimaadka, 10  
talaalka, 10, 24, 34, 36-37, 71  
turjubaanada, 10, 30, 58-59, 71  
teetano, 36  
thakhtarka xirfadda u leh indhaha, 49, 72  
Talaalka cudurka laf dhabarka, 37  
takhasus khaas ah iyo xanaano khaas ah, 24, 74  
teleefonka, wacidda xaaladda deg-dega ah (911), 30

## Tusmada

teetano, 36  
talaalid 10, 24, 34, 36-37  
talaalada, 36-37

### U

uusleeyda, 68  
weeydiinta su'aalaha, 67  
u raacidda baska xanaanada caafimaadka, 65  
unug carjun dabooleeyso dhuunta, 37  
Ururka Wadaagida Caawinaada (AAA), 20-21  
u dacwoodaha bukaan-socodka, 67, 72  
uurka (dhalidda cunuga), 44-46  
u dirid xanaano badan, 11

### W

wakaaladda caafimaadka shacbiga degmada, 11, 76-82  
waqtiga dhalidda (ilmo dhalidda), 46, 70  
wax barasho, fasalka ilmo dhalidda, 45  
wadne istaag, 40  
waqtiyada caadada, 44, 71  
Waaxda Caafimaadka Minnesota, 11, 22  
wakiilka bukaan-socodka, 72  
waaxda caafimaadka bulshada, 24, 76-82  
waraaboow, 34, 38, 74

### X

Xarunta Xanaanada Caafimaadka Jaaliyada Jaamacada (CUHCC), 55  
xanaanada ilkaha, 25, 48-49  
xalaadaha deg-dega, xanaanada isla markaaba, 18, 29-30, 63  
Xanaanada Caafimaadka Caawinaada Deg-dega Guud (EGAMC) 18  
xanuun maskaxda, 37  
xanaanada indhaha, 49-50  
Xarunta Caafimaadka Degmada Hennepin (HCMC), 56  
xanaanada bukaan-socodka gudaha (isbitaalak), 25  
Xanaanada Minnesota (MNCare), 16, 65  
xanuunka muruqa, 37  
911 (xaaladaha deg-dega) wacidda teleefonka, 30

## Tusmada

xanaanada dhalhada ka hor, 44, 73  
xushmada daaweeynta, xaqa aad u leedahay, right to, 62  
xaqa aad u leedahay turjubaane, 59, 62  
xaqa aad u leedahay shaqooyinka xanaanada caafimaadka, 62-63  
xaaqada iyo baarista xaaqada, 35, 74  
xanuun kadis ah maskaxda ku dhaca, 40, 74  
hawada, 74  
Xarunta Dhibanaha la Cadaadiyay, 56  
xarigga xudunta, 46, 75  
xanaanada deg-dega, 25, 65  
xanaanada aragtida, 49-50  
Xarunta Dadka Aasiya iyo Jasiiradda Basifika, 21  
xanuunka xabadka ama cadaadis, 28, 29, 54

## Y

Yoov tshaj cum, kab mob kis los, 34  
yuam ua dev ua npua (raug mos thiab tsim), 29  
Yug me nyuam thiab tom qab yug tag, 44-46  
yug me nyuam, 45  
yus haiv neeg kev kho mob, 66

## Z

zaub mov muaj kab mob, 34  
zaub mov, lom tuag taus, 29  
zawv plab, 28, 34, 70  
zuam, kab mob, 34





**Minnesota Department of Health**  
**Refugee Health Program**  
Division of Disease Prevention and Control

PO Box 64975  
St. Paul MN 55164-0975

Phone: (651) 201-5414  
Minnesota Relay Service TDD: 800-201-5797