

# Daryeelka ilmaha iyo

## Caafimaadka Carruurta

XAASHIDA MACLUUMAADKA EE WAALIDIINTA



### Biyaha – Cabitaanka carruurta

Biyaha, iyo ilaa xad, caanaha ayaa ah cabitaanka keliya ee carruurta u baahan yihiin inay ku qaboobaan caafimaadna u leh. Qaboojinta jirka ugu haboon aad ayey muhiim ugu yihiin carruurta, kuwaas oo si degdeg ah u jirada marka biyuhu ka dhamaadaan jirka.

#### Maxaa biyuhu u yihiin waxa ugu fiican

Biyaha waxaa u baahan aadanaha oo dhan si ay uga gargaaraan dheefshiidka una baabi'yaan qashinka jirka ku jira, si jirku u awoodo inuu isu dheel tiro heerkulkiisa ugana hortago jirka qofka biyuhu ka dhamaadeen. Carruurta khatar ka badan tan dadka waaweyn ayey ugu jiraan in biyuhu ka dhamaadaan, sababtoo ah kuma fiican dhididka waxaana kaloo jira jirkoodu wuxuu abuura kulayl badan xarakaadka ay samaynayaan darteed. Carruurta waxay kaloo badanaa meesha ka saaraan calaamadaha digniinta uumi baxa (sida madax xanuun, dhibsasho ama dareemida warwareer ama daal). Uumi baxa carruurta si degdeg ah ayuu kaga sii dari karaa wuxuuna keenaa daalka kulaylka, garaaca kulaylka ama jirooyinka aadka u daran. Carruurta waxay u baahan yihiin in had iyo jeer la xasuusiyo laguna dhiirrigeliyo inay cabaan biyo maalin walba.

Caanaha ayaa iyaguna ah cabitaan muhiima oo carruurta maadama laga hello qayb aad u balaaran oo ah kaalshiyamka carruurta u baahan tahay maalintii, laakiin biyuhu waa inay ahaadaan meesha ugu weyn oo ay heli karaan qoyaanka jirka u baahan yahay.

#### Dhibaatooyinka cabitaanka biyaha macaan

Erayga 'biya macaan' waxaa ku jira cabitaanada khafiifka ah iyo koordiyaalka, caanaha la macaan iyey, biyaha mineralka ah, cabitaanka khafiifka ah, cabitaanka tamarta, cabitaanada furutka. Cabitaanka sii siyaadaya oo laga hello suuqa darteed, way dhici kartaa in lagaa ilduufiyo cabitaanka ugu fiican oo ah – biyaha. Maaha keliya in cabitaanka macaani aanu ahayn muhiim, isticmaalidooda ayaa u keenta carruurta dhibaatooyin badan oo caafimaad, kuwaas oo ay ku jiraan miisaanka oo siyaada, ilkaha oo xumaada, shuban, nafaqa daro iyo rabitaanka cuntada oo xumaata ama yeelashada falfalaad cunto.

#### Ku dhiirrigelinta cabitaanka biyaha

Carruurta waa inay haayaan had iyo jeer biyo nadiifa oo ay cabaan. Marka carruurta aragto xubna qoyska ka mid ah, khaasatan waalidkood, oo biya cabaya, waxay u badan tahay inay u arkaan biyahay wax caadi ah oo la aqbali karo in la cabo.

- Bar carruurta inay biyaha cabaan ka hor inta aanay haraadin. Marka carruurta kuu sheegto inay haraadan yihiin qoyaankii wuu ka baxay jirka ilmaha.
- Sii carruurta biya ay cabaan markay cayaarta bilaabaya, markay ku dhexjiraan iyo markay dhameeyaan cayaarta, cuntada khafiifka ahina ha dhinac socoto.
- Heegan u ahaw calaamadaha uumi baxa. Calaamadaha digniinta waxaa ka mid ah daal, warwreer, dhibasasho, kaadi la'aan ama naabiga oo qalalan in ka badan lix saacadood, kaadi u eg madow oo leh ur siyaada ah, af iyo bushimo qalalan iyo ilmo la'aan marka ilmuhu ooyo.

Haddii carruurta ay ka cawdaan dhadhanka biyaha, isku day:

- Inaad ku darto biyaha go' liin dhanaan ah ma liimo ama caleen minti ah.
- Inaad qaboojiso go' ama xaleef furut ah uguna darto kuwaan biyaha cunto yaryar waqtiyada wax cunida.

Haddii aad go'aansato inaad ku darto cabitaan macaan qorshaha cunta cunida qoyska:

- Dooro cabitaan furut oo saafi ah 100% kuwaas oo ku jiraan heed.
- Iska ilaali inaad guriga keento cabitaan macaan, hadday dhacdo biya badan ku dar marka la cabayo, maalintiina yey ka badnaan galaas yar.

Xaashidaan xaqiiqada macluumaadka waxaa lagu hellaa luqado badan waxaana lagala soo bixi karaa websaytka ah Early Childhood Connections [www.ecconnections.com.au](http://www.ecconnections.com.au)

DA'DAALKA

The **Royal Children's** Hospital Melbourne  
Centre for Community Child Health

WAXAA KAALMEEYEEY  
EDUCATIONAL GRANT FROM

**Johnson & Johnson**  
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES  
**Health Care for Life**

WAXAA KAALMEEYEEY DEEQ KA  
TIMID THE NATIONAL CHILDCARE  
ACCREDITATION COUNCIL

**Parting Children First**  
NCAC  
National Childcare Accreditation Council Inc.

WAXA KAALMAYEY  
THE AUSTRALIAN GOVERNMENT  
DEPARTMENT OF FAMILIES,  
HOUSING, COMMUNITY SERVICES  
AND INDIGENOUS AFFAIRS