

Family Resource Centre

Somali

Diyaari cunta khafiifa ama koob qabso

Hel macluumaadka iyo akhbaarta

Kaalay oo waqti fiican nala qaado

Family Resources Centre (Xarunta
Awoodgelinta Qoyska) waxay furan tahay
Isniinta ilaa Jimcaha 9:00 subaxii ilaa 5:00
galabtii

Dabaqa kowaad, Sarta weyn (u leexo bidixda
farmashiyaha gadaashiisa)

Isbitaalka Royal Melbourne Hospital

Family Resources Centre (Xarunta Awoodgelinta Qoyska)

Family **Resources Centre**
Royal Children's Hospital Flemington Road
Parkville Victoria 3052
Tel: 03 9345 4662 Fakis 03 9345 4661
Email: frc@rch.org.au, Website www.rch.org.au/frc

Xarunta Awoodgelinta Qoyska

Xarunta Awoodgelinta Qoysku waa goob aan ahayn mid caafimaad oo isbitaalka ka tirsan waxayna siisaa adeeg qoysaska iyo kuwa daryeelka siiya dadka isbitaalka ku jira iyo kuwa bukaan socodka ahba. Waxay xaruntu ku siisaa qoyska jawi wanaagsan oo soo dhowayn leh isbitaalka dhexdiisa, kana durugsan jawiga buuqa ah ee isbitaalka.

Xarunta waxaa la furay sanadii 2003 waxaana lagu furay deeqda mudnaanta mudan ee deeqbixiyayaashayada waaweyn, Bluey Day iyo Uncle Bobs Club. Deeqbixiyayaasha waxaa qadarin ahaan loogu dhejiyey derbiga xarunta.

Ujeedada iyo bixinta tas-hiilaadka Xarunta Awoodgelinta Qoysku waa waalid ku shaqeeya talada macmiilayaasha. Qoysaska waxaa lagu dhiirigelinayaa inay ahaadaan kuwa u madaxbanaan isticmaaldooda tas-hiilaadka. Wax ka dhihidaada waa la soo dhowaynayaa.

Hawl maalmeedka xaruntu waxay aad ugu xiran tahay tabaruciin, doorka ay xarunta ka geystaana waa la aqoonsaday waa la qadarinayaa.

Xarunta Awoodgelintu waxay si dhow ugu xiran tahay la hawlgashaa qaar ka mid ah hawsha awoodgelinta Xarunta Macluumaadka Caafimaadka Ilmaha, Waaxda Shaqaalaha Bulshada, Barnaamijka Amaanka ee Isbitaalka RCH, Machadka Waxbarida RCH.

Xarunta Awoodgelinta Qoyska waxay bixisaa:

- Miiska soo dhowaynta waxaa ka shaqaynaya shaqaale tabaruc ah si ay u bixiyaan tilmaan, macluumaad, caawimo iyo kaalmo.
- Meel degan, aan buuq lahayn oo waalidku ku nasan karaan ama wax ku akhrisan karaan.
- Qol shir oo ujeedooyin badan loo isticmaali karo kaas oo ay dalban karaan kooxaha kaalmada ama qoysaska doonaya inay si gaara ula kulmaan shaqaalaha bulshada ama xubnaha kale ee shaqaalaha.
- Helitaanka xubnaha shaqaalaha Centrelink (waa in la ballansadaa)
- Qol aan buuq lahayn oo qoysasku si gaara ugaga wada hadli karaan xaallada caafimaad ama arrimaha qoyska.
- Qol ay yaalliin buuggaag badan iyo fiidiyowyo laga daawan karo macluumaad ku saabsan jirooyinka qaalibka ah, waalidnimada iyo iimaha.
- Xarun shaqo oo qoysasku ka helli karaan internet, email, footo koobi, ama dirida iyo hellitaanka fakiska.
- Meel jika ah oo leh waxyaalla khafiifa aadna ka helli karto cabitaan, shah iyo kaffee.
- Meella wax lagu cuno oo ku dhegan meel carruurto ku cayaarto.
- Meelaha kala googo'an oo qofku jiifsado ama cuntada tuubada lagaga siiyo.
- Meel banaanka ah oo lagu nasto.
- Meello alaabta lagu xirto waqtiga maalinimada oo kala weyn.

Qolka gaar ahaaneed oo sharaxan

Qolka gaar ahaaneed ee sharaxani wuxuu qayb ka yahay Xarunta awoodgelinta Qoyska wuxuuna ku yaallaa ka soo horjeedka irida lagu galo xarunta. Qolkaas waxaa loogu talagalay carruurta waaweyn oo qaba cudura qalafsan, ama qaba baahi gaara. Tas-hiilaadka qubayska, qolalka dharka la iskaga bedelo, sariira dhererkooda la bedeli karo, musqulo ay geli karaan dadka iinta lihi.

Qolka sharaxan ee gaarka ahi wuxuu kaloo wax ka qabanayaa baahida dadka dhalinta yar oo u baahan caawimada waalidkood ama daryeel bixiyayaashooda si ay muqusha u geeyaan waxna uga qabtaan saxadooda iyo wixii kale ee loo baahan yahay.

Xaggee naga hellaysaa:

Dabaqa kowaad, Sarta weyn (u leexo bidixda farmashiyaha gadaashiisa).