

DIBU DHACA KORRIINKA

XAASHIDA MACLUUMAADKA

WAA MAXAY DIBU-DHACA KORRIINKA/QEEXID



Daahitaanka korriinka waa marka ilmuhu aanu gaadhin heerarka korriinka sida, gurguurashada, socodka, iyo hadalka laga filayo heerka da'adaa.

Carruurta la kulma dibu dhaca korriinka maaha wax ku cusub Kanada, qiyaastii 5-10% carruurta ayaa la kulma nooc ka mid ah dibu dhaca korriinka.

5%
ILAA
10%

CALAAMADHA/ASTAAMAHA

Daahitaanka korriinka ee carruurta way kala duwan yihiin waxaana ka mid noqon kara:

Dibu dhaca Hadalka iyo Luuqadda: Ku adkaanta hadalka, fahamka, ama isticmaalka erayada.



Dibu dhaca Xirfadda Socodka: Caqabadaha gurguurashada, socodka, ama isticmaalka gacmaha ee waxqabadyada sida qabashada qaaddo.



Dibu dhaca garaadka: Dhibaato ah xagga fikirka, fahamka, ama xallinta dhibaataada.



Caqabadaha Bulshada, Dareenka, iyo Dhaqanka: Dhibaato ah la ciyaarista carruurta kale, wadaagista, ama maareynta dareenka.

Waxaa muhiim ah in la ogaado in dhammaan carruurta ay ku koraan heerar kala duwan oo dibu dhacu wuxuu noqon karaa mid caadi ah. Si kastaba ha ahaatee, haddii ilmahaagu uu si joogto ah uga dambeeyo gaaritaanka guulo muhiim ah oo dhinacyadan ah, dibu dhac koritaan ayaa laga yaabaa inuu jiro.

WAXA LA SAMEEYO/CIDDA LALA HADLO

Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu leeyahay dibu dhac korriin: waxa jira tallaabooyin aad qaadi karto:



La xidhiidh dugsiga ilmahaaga: Kala hadal walaacyadaada macallimiinta, la-taliyayaasha dugsiga, ama isku-duwayaasha waxbarashada gaarka ah. Waxay ku siin karaan taageero dugsiga ah si ay si wanaagsan ugu taageeraan ilmahaaga.

La hadal dhakhtarkaaga qoyska: Haddii aad la xiriiri karto dhakhtarka qoyska, waxay ku siin karaan haggis ku saabsan welwelkaaga waxayna kuu gudbin karaan takhasusleyaal si ay kaaga caawiyaan qiimeynta ilmahaaga.



Booqo Rug Caafimaad: Rugaha caafimaadka iyo xarumaha caafimaadka bulshada ayaa diyaar u ah in loo tago qiimaynta iyo tixraacyada marka ballanta dhakhtarka qoyskaaga aan si fudud loo heli karin.

Baadh Barnaamijyada Wax-ka-qabashada Hore: Ontaariyo waxay bixisaa barnaamijyo loogu talagalay taageerada korriinka carruurta. La xidhiidh qaybta Caafimaadka Dadweynaha Toronto (TPH) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan adeegyada horumarinta ilmaha iyo barnaamijyada. Waxaad kala xiriiri kartaa Guddiga Dugsiga Degmada Toronto (TDSB) wixii macluumaad ah ee ku saabsan agabka dugsiga ku saleysan. Xarumaha Sannadaha Hore ee Ontaariyo agagaarka Etobicoke waxay kaloo bixiyaan barnaamijyo iyo agab lagu taageerayo korriinka ilmahaaga.





La xidhiidh waalidka kale: Sahaminta kooxaha taageerada iyo shabakadaha waalidka ee internetka waa hab fiican oo lagu awoodi karo in lala hadlo waalidiinta kale ee soo mara khibradaha la midka ah iyo hab lagu helo talooyin waxtar leh iyo talooyin.

La xidhiidh ilmahaaga: Waxa jira waxyaabo yaryar oo aad samayn karto si aad u caawiso korriinka ilmahaaga: Sii wad ciyaarista iyo ka qayb qaadashada nashaadaadka iyo ciyaaraha madadaalada leh ilmahaaga. Caawinta ubadkaagu inay samaystaan nidaam maalinle ah oo go'an waxay kaa caawin kartaa bixinta qaabdhismeed ka caawin kara koritaankooda.



Safarka ilmo kasta, waxay la kulmi doonaan caqabado, laakiin waxay ku baran karaan inay ku maareeyaan taageeradaada iyo kheyraadka saxda ah.

HALKA AAD KA HELI KARTO MACLUUMAAD DHEERAAD AH

- **Caafimaadka Maskaxda Lumenus, Horumarinta & Adeegyada Bulshada**
 - www.lumenus.ca
 - Xarun ku taal aagga Toronto oo siisa daryeelka taageerada carruurta iyo qoysaska raadinaya badqabka maskaxda, korriinka ilmaha, ootiisamka iyo adeegyada wax-ka-qabashada sannadaha hore. Adeegyada turjumaadda ayaa diyaar ku ah xarunta sidoo kale.
- **Websaydka About Kids Health | www.aboutkidshealth.ca**
 - Websaydkan waxa isku xidhay Cisbitaalka Carruurta Jirran wuxuuna siiyaa macluumaad waxtar leh waalidiinta, dhallinta iyo carruurta. Macluumaadka waxaa sidoo kale lagu heli karaa luqado badan.
- **Liiska hubinta ee Looksee | <https://lookseechecklist.com/en/learn-more>**
 - Kheyraad bixiya liis hubin oo bilaash ah oo kaa caawin kara inaad hesho fikrad wanaagsan oo ku saabsan korriinka ilmaha iyo heerarka koboca.
- **Su'aalaha Hubinta Sannadaha Hore | <https://eyci.healthhq.ca/en>**
 - Kheyraad ka caawiya waalidiinta inay ogaadaan welwelka ku saabsan horumarka ilmahaaga.
- **Etobicoke Brighter Futures Coalition (EBFC)**
 - <https://www.ebfc.ca/resources-for-families>
 - Koox ka mid ah wakaaladaha bulshada ee Etobicoke oo bixiya barnaamijyo iyo agab bilaash ah oo ka caawin kara korriinka ilmaha iyo badqabka qoysaska.
- **Websaydka About Kids Health**
 - Websaydkan waxa isku xidhay Cisbitaalka Carruurta Jirran waxayna siiyaan macluumaad waxtar leh waalidiinta, dhallinta iyo carruurta. Macluumaadka waxaa sidoo kale lagu heli karaa luqado badan.
 - Websaydkan waxaa ku jira macluumaad loogu talagalay waalidiinta oo ku saabsan koboca hadalka iyo luqadda ee carruurta 0-3 sano jir ah <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=732&language=Soomaali>
 - Websaydkan waxaa ku jira macluumaad loogu talagalay waalidiinta oo ku saabsan waxyaalaha ay tahay inay ka eegaan ee xirfadaha araga ilmahaaga sida qabashada qalin ama sawiridda walxaha qoran <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1880&language=Soomaali>

- **Xarunta Haweenka ee Rexdale**
 - <https://www.rexdalewomen.org/index.php?cat=programs&content=parenting-support>
 - Hay'ad bixisa shakhsi ahaan, mid casri ah, iyo adeegyo isku dhafan oo caawiya waalidiinta iyo qoysaska gobolka Etobicoke.
- **Websaydka khadka dhexe ee Toronto**
 - <https://www.torontocentralhealthline.ca>
 - Kheyraad qoraya kooxaha taageerada saaxiibada ee bilaashka ah ama jaban, fasallo, iyo fursado waxbarasho oo loogu talagalay waalidiinta. Ka raadi "Etobicoke" iyo "Caafimaadkaaga - Carruurta iyo Waalidnimada".
- **LAMP Magaalada Caafimaadka Bulshada** | <http://www.lampchc.org>
 - Magaalada adeegsiga badan ee kaaga bixiya nidaamka caafimaadka iyo bulshada, oo ay kaaga soo jeedaan adeegyo caafimaad iyo bulsho. waxaana soo jeedin kara adeegyada caafimaad ee kale ee gobolka.
 - <https://lampchc.org/programs-services/community-health-programs/ask-community-information/newcomer-services/>
 - Barnaamijka Macluumaadka Bulshada ee ASK! - Waxa lagu soo dhoweeyaa cilmiga saaxiibada degaanka inay sameeyaan iyo inay soo jeediyaan shaqaalaha cusub ee ku dhaqan bulshada
- **Mareegaha Play&Learn** | <https://playandlearn.healthhq.ca/en>
 - Waxay bixiyaan ciyaaro madadaalo leh iyo waxqabadyo kaa caawin kara korriinka ilmaha
- **Etobicoke Walk-in Clinic** | <http://etobicokewalkin.ca>