



WAXAA AAN NAHAY

Barnaamij booqasho guri si uu
waalidka uga caawiyo
isbeddellada ku yimaada
dhalashada ilmaha.

Waxaan adeegyo siinaa
waalidiinta filaysa iyo waalidiinta
dhallaanka cusub.

Goor hore, booqashooyinku waa
toddobaadle si ay qoyska u
bartaan. Booqashadu way
yaraataa marka ilmuhu korayo oo
ay sii jiraan ilaa dugsiga
barbaarinta.

*Carruurta kuma yimaadaan
buug-gacmeed, laakiin
waxay la iman karaan
kalkaaliye.*



**Haddii aad xiisaynayso inaad hesho
adeegyada, fadlan iimayl u soo dir:**
[PersimmonySupport.HHSA@
sdcounty.ca.gov](mailto:PersimmonySupport.HHSA@sdcounty.ca.gov)

**Waxa kale oo aad wici kartaa
Xafiiska Kalkaaliyaha Sare**

(858) 944-6500
ama wac 211 si aad u hesho macluumaad
dheeraad ah.

**WIXII MACLUUMAAD
DHEERI AH SAWIR
HALKAN:**



 **Healthy Families**
San Diego County™

BARNAAMIJKA BOOQASHADA
KAALKALISDA GURIGA EE
BILAASHKA AH



TAAGEERADA QOYSKA

Meelaha aan taageeradeena ku wajahno:

- Helitaanka daryeelka dhalmada ka hor
- Isku xidhidka
- Baahiyaha daryeelka caafimaadka
- Xiriir wanaagsan
- Khatarta halista ah ee uurka
- Uurka la'aanta ama dhalashada waqtiga aan la gaarin



QOYSASKA CAAFIMAADKA
QABA EE DEGMADA SAN
DIEGO
WAXAY WANAAJISAA
CAAFIMAADKA IYO
SAMAQABKA SHAQSIYAADKA,
QOYSASKA, IYO BULSHADA

WAXAAN BIXINAA: Qiimaynta Qoyska

Kooxdeena waxay kugu soo booqan doonaan guriga ama meel kasta oo aad doorbidayso. Waxaan ka hadli doonaa baahiyahaaga iyo meesha aad jeclaan lahayd in lagu taageero waalid ahaan. Waxaan sharxi doonaa barnaamijka oo aan bixin doonaa ilaha bulshada.



WAXAAN BIXINAA: Booqashada Guriga

Waxaa lagu barbaar dhigi doonaa Kalkaaliyaha Caafimaadka Dadweynaha si uu u taageero adiga iyo qoyskaaga.

Booqashooyinka waxaa ka mid ah:

- Waxa la filayo xilliga foosha iyo dhalmada
- Sida loo koriyo ilmo caafimaad qaba
- Taageerada naasnuujinta/dhalo quudinta
- Sida loo daryeelo caafimaadka qoyskaaga
- Isku xirka ilaha bulshada
- Maareynta cadaadiska

