Uurka, dhalmada iyo xiliga dhalaanka Finland

Hambalyo, ilmaha idiin dhalanaya!

Sugista xiliga uurka iyo foosha waxaa soo kordha isbedel nololaleed oo keena dareemo kala duwan oo dhanka xaalada nolosha ah mararka qaar hubanti la'aan, iyadoo xitaa qofku dareemayo farxad iyo baraare ilmahaas u dhalanaya.

Waddan kugu cusub iyo dhaqan cusub intaba la qabsigeeda waalidka waxay ku keentaa caqabad iyo in daryeelkii ilmaha ku adkaato, iyo waalidnimadii, waxaa intaa u dheer barashada dhaqan iyo luuqad kale, waxaana weliba suurogal ah ineysan jirin cid ay ka yaqaanaan wadankaas haddey maciinsan lahaayeen, ama ay wediin lahaayeen wixii ku adkaada ama ay kaalmo u baahan yihiin. Dhaqanka finnishku arrimaha xiliga uurka, foosha iyo xannaaneynta ilmaha waxaa suurogal ah inuu ka duwan yahay kii waalidkaas uu yaqaaney. Markaa waxaa suurogal ah inuusan garan karin nooca kaalmada uu heli karo ama uu dalban karo.

Tusmadani waxaa loogu talogaley iney kaa caawiso haddaad tahay ruux Finland usoo guurey. Waxaa loo qeybiyey labo qeybood. Qeybta hore waxaad ku oggaaneysaa xoggaha dhabta ah iyo nooca kaalmooyinka xiliga uurka, foosha iyo sebiga yar. Qeybta danbe waa xoggo iyo kaalmo waalidiinta, kuwaasoo dhibaato soo gaartey ugu soo guurey Finland, sida collaad dagaal darteed.

Waan rajeyneynaa tusmadan inaad ka hesho xog sugan oo xiliga uurka iyo xiliga dhalaanka kaana caawiso, inaad fahanto dareenkaaga heshidna warbixin ah goorta ay habboon tahay inaad u baahan tahay caawimo aqoon yahan iyo halka aad ka heli karto. Gaar ahaan waxaan rajeyneynaa iney ku farxad geliso xaalada nolasha cusub iyo tan dhalaankiina.

Uurka

Unsplash

Fahamka ilmaha intuu uurka ku jiro

Xiliga uurka waalidku inta badan waxay is weydiiyaan, ilmo noocee ayaa idiin dhalan doono, sidee u eg yahay, u ahaansha waalidka iyo jadwalka ilmaha. Ilmahaaga waxaad isbari kartaa lana sheekeysan kartaa una heesi kartaa intuu uurka ku jiro adigoo salaaxaya caloosha. Taasi waxay kordhineysaa muxibada aad u qabto ilmihii. Markey fooshu timaadana waxay kaa caawineysaa inaad garowsato tus. waxyaabaha uu ilmaahu jecel yahay, goorta ilmahaagu gaajeysan yahay iyo weliba goorta uu ubaahan yahay inaad dhabta ku qabato oo u dhowaanshahaaga rabo, taasna ilmihii wuxuu ku dareemaa amni ama xasilooni, taasina waxay ka caawineysaa markuu koro inuu aqablo lana noolaado dareemada iyo xaaladaha kala duwan. Ilmaha qaabka iyo muxibada lagu koriyo waxay ka caawisaa inuu marxalado iyo caqabado badan waayaha danbe noloshiisa si sahlan kaga gudbo.

Kaalmada reerka xiliga uurka

Finland uurka waxaa lagula socdaa rugta dhalaanka. Rugta dhalaanku waa adeega daryeelka caafimaadka, kuwaasoo si gaara ula socda ilmaha dhalan doona ilaa ilmuhu ka gaarayo da'da iskuulka lana soconayaan kobaca iyo koriimada ilmaha. Halkaas ayaad ka heleysaa caawinaad xiliga uurka iyo waalidnimada adiga iyo ilmahaaga tusmeyn la xiriirta daryeelkii ilmaha.

Rugta dhalaanka:

- Waxaa lagula socnoyaa xaaladaada caafimaad iyo uurka
- Waxaa lagula socnoyaa ladnaanshaha iyo koboca ilmaha
- Waxaad ka heleysaa tusmeyn sidaad caafimaad ugu noolaan laheyd
- Waxaad ka heleysaa caawimaad waalidnimada iyo xiriirka lamaanne
- Waxaad ka heleysaa caawimaad u diyaar garowga foosha/dhalmada
- Waaad kala sheekeysan kartaa kurbadaada adoo heleya kaalmo iyo caawin

Rugta dhalaanka waxay ku siinayaa kaar, kaasoo lagu qorayo xogta caafimaadkaaga iyo xaalada uurka. Mar walbood ka daneysaneyso rugta dhalaanka iyo xiliga aad dhaleysoba waa inaad wadataa kaarka. Xiliga uurka inta jeer eed tageyso rugta dhalaanka waa ilaa toban jeer, taasoo labajeer oo kamida aad la kulmeyso dhakhtar. Kullamada wey ka badan karaan haddii markaa jirto wallaac dhanka ladnaanshaha ilmahaaga iyo caafimaadkaaga. Imaanshaha rugta dhalaankana horey waad usoo kaxeysan kartaa lamaanahaaga, qof asxaab ah ama caawiye. Waxaad xaq u leedahay inaad hesho turjubaan xiliga aad ka daneysaneyso rugta dhalaanka, hadaadan kalkaalista caafimaadka isku luuqad aheyn, sidoo kalena waa suurogal in turjubaanka qadka kaaga turmo.

Finland hooyada uurka leh waxaa la siiyaa fursad lagu saaro kumbiyuutar ”ultrasound”, taasoo lagu xaqiijinayo ilmihii uurka ku jira kobiciisa iyo koriimadiisa wixii caqabad ah. Baaristaas waxaa lagu sameeyaa isbitaalka dhalmada ama rugaha caafimaad ee gaarka looleeyahay. Kalkaalisada caafimaadka ayaa kuu sheegi doonta in ballan laguu soo dirayo ama in teleefon lagaa soo wacayo.

Haddii uurku caqabad timaato, rugta dhalaanka ayaa kuu gudbineysa isbitaalka dhalmada kiliinikada hooyooyinka si loo hubiyo loona daryeelo. Waa suurogal jiradu iney adiga tahay jiro assaasiya oo ku heysa ama tusaale in dhiigaaga kor u kacey ama ilmihii cabirkiisa sababo lala xiriira sida (ilmihii oo aad u yar ama aad u weyn) Uurkana waxaa lagula socon karaa kiliinikada ahooyooyinka sidoo kale haddii uurka ilmahaagii hore jireen dhibaato, waxaa habboon inaad la wadaagto rugta dhalaanka.

Saarista kumbiyuutarka iyo booqashada kiliinikada hooyooyinka waxaad heleysaa turjubaan haddaad u baahan tahay. La wadaag rugta dhalaanka haddii ay ku heyso cabsi dhanka foosha ama welwel kale. Sidoo kale waxaad caawimaad ka heli kartaa kiliinikada hooyooyinka kalana sheekeysan kartaa baqdintaada iyo qaabka dhalmada dhakhtarka.

Haddii ay jiraan walwal la xiriira uurka ama ilmaha, waad lasoo xiriiri kartaa rugta dhalaanka ama isbitaalka dhalmada heeganka.

Warbixinta muhiimka

Warbixinta rugta dhalaanka:

Kiliinikada hooyooyinka:

Teleefonka heeganka dhalmada:

Teleefonada kale muhiimka:

U diyaargarowga xaalada

Ilmaha dhalanaya waxaa wanaagsan in loo diyaariyo waxyaabaha u mihiimka ilmaha. Hadba ilmaha siduu u yaryahay ayey u yar tahay alaabtuu u baahan yahay. Finland waxyaabo badan oo agabka ilmaha iyagoo gacan labaad ah ayaad ka heleysaa si sahlan suuqyada gacan labaadka ama Facebooka. Sidoo kale kaamamka ama hay'adaha waad kaheli kartaa waxyaabo aad u baahan tahay. Inta badana xafiiska arrimaha bulshada ayaad ka heli kartaa kaalmo alaabaadka ilmaha.

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay:

- Goob nadiifa amnina ah oo uu jiifto
- Gaaariga ilmaha lagu riixo ama kuu sahlaya inaad ilmihii la socoto
- Xafaayad iyo istiraasho
- Fitimiin -D sida loogu talogaley loosiiyo. rugta dhalaanka ayaad talooyinka ku aadan qoyska ilmoyleyda daawooyinka ku habboon
- Dhar, kuwaasood si sahlan aad uga heli karto haddiyad ahaan ama gacan labaad.
- Suurogal ahaan agabka kaa caawinaya nuujinta dhalaanka masaasad ama caanaha ilmaha
- Haddaad gaari wadaneyso kurisga ilmaha lagula xiro gaariga, kaasood soo kireysan karto ama aad kasoo amaahan karto (tus.kaamka)
- Alaab-alaabeyda kale hadba sidaad ugu baahan tihiin

Wakhti hore oo munaasiba uga sii fikir ilmaha kuwa waaweyn cidii sii xannaaneyn laheyd xiliga dhalmada. Ma jiraa qof qaraabo ama asxaab ah oo kuu hayn karo? Waad heli kartaa xannaaneyso lacag ah, haddaadan heysan cid kaloo kuu heysa ilmaha. Ugu danbeyn sooshalka ayaa kuu raadinaya goob lagu daryeelo laguna hayo ilmihii. Sidoo kale waad weydiisan kartaa ururka hoyga badbaadada hore ”Ensi- ja turvakoti” caawimo. Macluumaadkoodana waxaad ka heleysaa beejka danbe ee tusmadan.

Xaalada dhaqaale ayey qoyska inta badan ka fikiraan iyo maareynta arrimaha

Dhalmadu iney kharash tahay balse had iyo goor kharashka isbitaalku waa isku mid habeen iyo maalin aad ku jirto isbitaalka kharashku waa 40–50€. Dhalmada iyo weliba qaliinka iyo adeega caafimaad ma aha mid kharash kale ood gaar u bixineysid. Haddii ruux ku caawinayo kula seexdo dhalmada kadib isagana qiimahaas oo kale ayaa laga qaadi. La socoshada xaalada uurka iyo dhalmada ruuxa magangelyo codsaha ah ama heysta (magansiinta kumeel gaarka) iyagu waa lacag la'aan, inta kalena waa ku kharash, laakiin kharashka waxaad kaalmo ka heleysaa xafiiska sooshalka. Dhaqaalaha kaalmo hadba waa is bedeshaa oo waxay ku xiran tahay nooca sharciga uu heysto ajnabigaas. Wixii faahfaahin waxaad ka heleysaa boga shabakada hoggaanka (www.migri). Waxaad ka xaqiiqsan kartaa arrimahaaga kaamkaaga, xafiiska sooshalka ama Kelada (www.kela.fi).

Foosha

U diyaar garowga Foosha

Fooshu cid walbey cabsi gelisaa iyo in lagala kulmo suurogal qibrad baqdinteeda leh. Niyad ku heynta arrinkaasna waxay abuurtaa welwel, haddaan wax ehelkaaga aysan kuu dhowyn, aadana fahmeyn luuqada ay shaqaaluhu ku hadlayaan ama aadan hubin, qaabka ay wax socdaan ama loo baxnaaniyo Finland. Halkan inaad ku dhasho waa amni, foolintaadana waxaa ku caawinaya aqoonyahano culluunta caafimaadka, mudnaantana siinaya ladnaanshaha adiga iyo ilmahaaga waana la hubaa. Si walwelku kaaga yaraado waxaad ka sii fikirtaa waxyaabaha aad ku dareemi karto wanaag iyo amni xiliga dhalmada; waad isricmaali kartaa dharkaaga, sidoo kalena iftiinka qolka waad dheereysan kartaa ama naaqusin kartaa, waad dhageysan kartaa muusig/quraan ama inaad sameyso dhaqdhaqaaq. Rajooyinkaaga la waddaag isbitaalka markaad takto.

Wixii kaalmo waad heleysaa ee la xiriira baqdinta dhalmada inta aad uurka leedahay. Haddii aad tahay ruux la soo jirdiley, waxaa suurogal ah in arrimahaas aad dib u kocoto xiliga u diyaar garowga dhalmada ama xiliga foosha. Rugta dhalaanka ama isbitaalka dhalmada waad la wadaagi kartaa si kalsooni leh oon baqdin laheyn arrimahaas. Sidoo kale gudniinka iyo waxyaabaha kaleed walwelka ka qabto kullanka ugu horeeya ee Rugta dhalaanka la waddaag.

Dhalmada waxaa xitaa kuu soo raaci kara ruux caawiye ah. Wuu ahaan karaa ruuxaas lamaaanahaaga, ehelkaaga, saaxiib ama ruux aad ku kalsoon tahay. Haddaad rabto waad kula xiriiri kartaa teleefon/Skype/WhatsApp xiliga aad foolaneyso. Sidoo kale waxaad heli kartaa ruux aqoonteeda leh oo iskaa wax u qabso ah oo ka socda Doula. Howshiisana tahay inuu kaalmo kuu ahaado inta aad foolaneyso. Inta badan Doula ruux ka socda ayaad la kulmeysaa xiliga aad uurka leedahay, xiligaas ood is baraneysaan. Xitaa waad ka wada tashan kartaan rajooyinkaaga xiliga foosha, xannuunka iyo wixii kuu fuddudeynaya.

Iskaa wax uqabso Doula adeega waa lacag ilaa 50 €. kharashka Doula waxaa bixinaya ruuxa foolanaya, sidoo kalena kharashka waxaa kaasii caawinya sooshalka. Sidoo kale ruuxa dhaqaalihiisu hooseeyo wuxuu ka heli karaa Doula heshiis gaara ah oo lacag la'aan ah.

Halkan ka akhriso faahfaahin urrurka Ensi- ja turvakotien Howlaha doula: by Ensi- ja turvakotien liitto – Issuu

Sidoo kale Folkhälsan waxaad ka heleysaa caawiye xiliga dhalmada: caawimaad ilmaha kusoo siyaadaya reerka (folkhalsan.fi)

Maxaad usoo qaadaneysaa isbitaalka dhalmada?

Sii diyaarso alaabtaad u qaadaneyso isbitaalka wakhtiga laguu qabtey markuu soo dhowaado, siina diyaarso lambarka taksiga. Xasuuso inaad diyaarsato ugu yaraan:

- Kaarka hooyada
- Kaarka kelada / kaarka aqoonsiga / baasaboor / ama kaarka kaamka lagaa siiyey
- Lacag / kaar banki
- Dharka cunuga markii isbitalka laga saarayo (sidoo kale koofi, buste ama iskujooga isku xiran, haddii cimilada qabow tahay). Ilmuhu intuu isbitaalka ku jiro wuxuu u baahan yahay wuxuu ka heleyaa isbitaalka, xitaa caanaha ilmaha
- Kursiga ilmaha gaariga loogu xiro markaad kaxeyneysaan (waad kasoo amaahan kartaa xitaa kaamka wakhti hore)
- Waxyaabaha nadaafada ee gaarka kuu ah (cadeyga, dhiyoodherent iwm.)
- Rajistiin aad ka nuujin karto, suufka rajistiinka uga ceshaneyso caanaha
- Teleefon iyo jaajarkiisa
- Dharkaad adigu xiran laheyd markaad ka baxeyso isbitaalka. Intaad isbitaalka joogto waad ka heleysaa dharka jiifka, kastuumo iyo tanbooni.
- Haddii ay jiraan jirooyin aad qabto, tusaale ahaan neef ama macaan, horey usoo qaado daawooyinkaaga. Xannuun baabi'iye iyo daawooyinka kaleed u baahan tahay dhalmada kadib waxaad ka heleysaa isbitaalka.
- Raashin waxaad ka heleysaa isbitaalka balse horey usoo qaado hamuuntir.

Goormey tahay inaad aaado isbitaalka dhalmada?

Finland waxaa lagu umulaa isbitaalka. Isbitaalkana waxaa wanaagsan inaad teleefon kula soo hadasho, markaad is tiraahdo fooshii waa billaabatey isla markaasna xannuunka ku qabtana uu ku hayo daqiiqad, iyo inuu si isdabajoog ah xannuunka kuu qabanayo ama biyihii ilmuhu ay yimaadaan ama ay jirto welwel kaloo ku qabtey sida ilmihii oon dhaqdhaqaaq laheyn, ama dhiig badan oo kaa yimid ama biyaha ilmuhu iney cagaar yihiin.

Xiliga laguu qabtey waa mid qiyaas ah xiliga aad dhaleyso. Inta baddana ilmuhu wuxuu dhashaa wakhtigaa laguu qabtey labo isbuuc kahor ama kadib. Ka foolinta inta badan waxaa la sameeyaa markuu ilmuhu dhaafo labo isbuuc ka badan xiligii loo qabtey iyadoo hadba mudnaanta la siinayo ladnaan shahaaga.

Inta baddan isbitaalka waad ku aadi kartaa taksi ama gaari taksigana waa inaad adiga iska bixisaa laakiin inaad keydsato rasiidka ayaa habboon, haddii aad dib ka dalbaneyso lacagta kaa baxdey. Ambalaas inta baddan looma baahno inaad dalbato. Xiliga fooshana lama helaayo turjubaan, laakiin haddii loo baahdo billowga hore foosha ayaa turjubaan la qabsan karaa oo qadka teleefonka ah, si aad shaqaalaha ugala hadasho arrimahaad u baahan tahay.

Isbitaalka dhalmada

Finland waxaa ka dhaliya umuliso. Waa qof bartey culuunta caafimaaadka, qofkaasoo ku taqasusey uurka iyo foosha. Qofkaasi shaqadiisu waxay tahay si u xaqiijiyo in, adiga iyo ilmaha xaalkiinu wanaagsan yahay xiliga foosha, sidoo kalena waxay tixraacaysaa heerka foosha iyo garaaca wadnaha ilmaha iyo ladnaanshaaga. Umulisada ayaa warbixinta la waddaageysa dhakhtarka dhaliyaha, haddii ay baahi jirto. Isibitaalkana waxaa jooga dhakhtarka ilmaha una diyaarsan haddii caqabad timaado inuu caawiyo. Umulisaduna waxay inta baddan waxay caawineysaa kuwo kaloo iyaguna foolanaya, sidaa dardeed marwalba qolkaaga ma dhex joogeyso. Qolka aad ku umuleysano cid kaloo umuleysa kulama joogto fooshadaana waxaa suurogal iney joogaan ardey umuliso ah, laakiin xaq baad u leedahay inaad iska diido ardeygu inuu goobjoog ahaado.

Heerka dhalmada soo dhowaatey iyo xannuun baabi'iye foosha

Fooshu waa heerer kala duwan hadba inta qaadaneysana wey isbedbedeshaa. Inta badan wakhtiga fooshu ilmaha ku dhashaan celcelis ahaan waxay qaadataa 12–24 saacadood. Heerka hore fooldiinka minka afkiisa ayaa isfura ilmihiina hoos ayay usoo degaan oo marinkii dhalmada ayey soo galaan, xannuunka fooshana caloosha adeyk iyo maroojin, xannuunkana waxaa laga dareemaa ilaa dhabarka, boodyaha iyo doolaha. Heerka labaad ilmihii ayaa hoos kuu soo riixaya, taasood moodo iney saxaro kusoo riixeyso, waxaana dareemeysaa inaad jiirato. Umulisada ayaa kugula talineysa inaad jiirato kaana caawiso ilmihii iney dhashaan. Ilmuhu markuu dhasho kadib waxaa weli dhiman in (mandheertiina) lagaa fooliyo, suurogalna la tolo hadduu dillaac jiro. Wakhti walbana waxaa lagu siinayaa xannuun baabi'iye.

Umulisada ayaa kaa talo siineysa xannuun baabi'iyaha, billowga horee foosha inaad tijaabiso xasilooni inaad u neefsato, socsocotid, biyo diiran ku qubeysatid ama hadba aad si isku qaabeyso sidaad hadba nafis ku dareemeyso. Xiliga aad foolaneyso hadba dhinac waad isku rogi kartaa iyo inaad dhaqdhaqaado. xannuunku waa iska dabiici, balse uma baahnid inaad xannuun saa'id ah u adkeysato. Haddaad u baahan tahay waxaa lagu siin daawo. Xannuunka foosha (isbitaalada Finland oo idil waxaad kaheli kartaa gaas sanka laga qaato iyo cirbada kabaabisida dhabarka lagu duro).

U sheeg umulisada, haddii qaababka qaarkood ay dhib kugu tahay, ood si kale wadajir qaab kugu habboon u heshaan. Degennaashso si dheer aad neefta u qaadato, dareenka cagaha ama tusaale ahaan inaad dhuuqdhuuqdo baraf waxay kaa caawineysaa maareynta dareenkaaga.

Haddii xaaladaada ama tan ilmaha ku yimaado isbedel, dhakhtarka ayaa qiimeyn sameynaya daryeelka dhalmadaada. Haddii loo baahdo in lasoo saaro ilmihii in loo adeegsado wax lagu soo nuugo (huufar). Xiliga jiirashada ayaa inta badan waxaa lagu dhajiyaa maddaxa ilmaha qalab caaga taasoo lagu xoojinaya jiirashadaada in lagu soo jiido ilmihii si yar oo sahlan.

Waxaa dhacda in ilmaha aan hoosta ka dhalan lagu sameeyo qaliin (uurdoox), taasna wakhti kahor ayaa lasii qorsheeyaa xaalado caafimaad dartood. Mararka qaarna wey dhacdaa fooshii dhexdeeda in la qaato go'aanka qaliinka, haddii markaa timaato xaalad ilmihii ama adiga ladnaashihiina darteed.

Warbixinta maareeyaha Doula:

Warbixinta taksiga:

Rugta caafimaadka heegganka:

Warbixinta daryeelaha, kaasoo daryeela walaalaha kale/xiliga ilamahu dhalanayey:

Lambarka gargaarka degdega 112

Dhalmada kadib

Ilmuhu markuu dhasho xabadka ayaa laguu saarayaa si jirkiinu isku taabto waxaana laga jarayaa xudunta. Istaabashada jirka waxaa si toosa ilmihii loo saarayaa jirkaaga taasina waxay xasilineysaa adiga iyo ilmihiiba fooshii kadib isla markaana waxay soo dedejineysaa ilmihii inuu aqbalo nolosha joogista ifka ama minka bannaankiisa.

Si xasiloon ayaad isku baraneysaan iyo intaad tijaabiso markii ugu horeysey inaad nuujiso naaska. Waxaad kaloo sameyn kartaa inaad sawir inta ka qaado u dirto waalidkii kale ilmaha ama qaraabada. Umulisada ayaa ilmihii eegeysa miisaanka ilmaha intiidan u wareegin qolkii umulaha. Ilmaha marwalba looma qubeyso markaas uu dhasho, laakiin waad u sheegi kartaa umulisada haddaad rabto in laguugu qubeeyo cunnigii intaanan dushaada lasoo saarin.

Qolka dhalmada waa lagaa soo wareejin oo lagu keenayaa qeybtii umulaha ee jiifka dhowr saacadood guddahood. Inta ka horeysana umulisada ayaa caloosha dusheeda kaa riixi doonta in, minkii arruurey dhiig badana socon. Sidoo kalena waxaa lagu oran doonaa soo kaadi intaadan u wareegin qeybta kale. Waxaa lagu siin doonaa waxaad cunto iyo waxaad cabto sidoo kalena usoo qubeysan kartaa.

Qolka umulaha waxaa inta badan qolka kugula jira hooyooyin kale iyo ilmahooda. Mararka qaar waa suurogal inaad hesho qol reerkiina u gaara taasoo lamaaanaahaagu kula joogi karo ama caawiyahaaga oo aad kuwada hoyan kartaan.

Isbitaalka waa lagaa caawinayaa haddaad u baahna tahay barashada daryeelka ilmaha, tusaale nuujinta naaska, u qubeynta cunnuga iyo ka badelista xafaayada. Dhalmada kadibna umulisada ayaa hadba la soconeysa ladnaanshaha cunuga tus. miisaanka cunuga, kaadida iyo qaabka naas nuujinta. Sidoo kale waxay xaqiijinayaan inaad adiguna kasoo kabsaneyso dhalmadii iyo fooshii. Intiinad ka bixin isbitaalkana dhakhtarka ayaa xaqiijinaya ladnaanshaha adiga iyo ilmihii.

Isbitaalka waxaa inta badan lagu jiraa 1–2 maalmood. Balse haddii laguugu qaley ama ilmihii u baahdo lala socdo tusaale isbedbedel ku yimaada heerka sokorta (macaanka), markaa intaad dhakhtarka ku jireysaan waa suurogal in ka badato. Haddii maqaarka ilmuhu jaalle noqdana waa wax caadiya oo waxaa lagu daryeelaa ileys (nal), Waa miis diirran oo nal baluug ah ka shidan yahay. Xiligaas iftiinka lagu baxnaaninayo indhaha waa loo daboolaa ilmaha, wuxuuna hoos jiifayaa isagoo xafaayad keliya u xiran tahay. Daryeelkaas ma aha mid ilmihii xannuun dareemayo, laaakiin ilmihii waxaa suurogal ah inuu

cidlo dareemo, isla markaasna ooyayo. Waad u sheekeyn kartaa salaaxina kartaa isla markaana dhabta ku qabasan kartaa iyo weliba inaad naaska u deyso si caadiya. Hadba caafimaadka cunuga iyadoo la qiimeynayo waad wada joogi kartaan qolkiina inta aad isbitaalka joogtaan, tus. xitaa xiliga daryeelka ileyska.

Isbitaalka dhalmada xitaa wuxuu leeyahay qeybta carruurta, taasoo ilmihii la geyn karo, haddii ilmihii u baahan yahay daryeel dheeriya iyo lasocosho joogta ah. Sababtaasna wey ahaan kartaa tusaale, haddii ilmihii jirto caqabad dhanka neefsiga. Waa suurogal inaad dareento baqdin, laakiin inta badan dhalmada kadib wixii caqabad ah oo daryeelkeedu dhaqso ayuu ku qabsoomaa ama ku saxmaa. Finland dhalaanka markaa dhasha waxay u leeyihiin xirfad wanaagsan iyo shaqaale aqoon u leh oo si wanaagsan u daryeelaya ilmahaaga Haddii ilmahaagii la geeyey qeybta dhalaanka, waad soo booqan kartaa dhowrjeer maalintii.

Nuujinta

Finland waa lagu dhiirigeliyaa hooyadu iney nuujiso. Nafaqada ugu wanaagsan waa caanaha naaska hooyada nuujintana adigana waxay kaa caawineysaa inaad kasoo kabasato fooshii. Waa sida ugu wanaagsan ugu qiimaha jaban eed ku quudin karto ilmihii. Nuujinta ilmahana waxay xoojisaa xiriirkii adiga iyo ilmaha. Finland ilmaha waa in ilaa 6 billood jir la nuujiyo caadiyan, kadibna waad sii nuujin kartaa adoo ugu daraya cuntada kale ilaa 1 sanno ka gaaro. Markaa kadib ayaad xitaa nuujinta usii wadi kartaa ilaa intaad u aragtaan adiga iyo cunigiiba inaad wadi kartaan.

Mararka qaar nuujinta uma hirgasho sidii la rabey. Ilmihii oon waxba nuugi aqoon, ineysan caano kugu filan naaska ka imaaneyn ama nuujintu ay kugu keeneyso xannuun. Weydiiso isbitaalka inta aad ku jirto ama rugta dhalaanka iyo hooyooyinka talo iyo caawinaad, haddey kugu adkaato nuujinta. Haddii markaas aad waxwalba isku daydey aysan kuu suuroobiin. Waa muhiim inaad xasuusto waxyaabaha qaarkood ee qabsoomi waaye inaadan isku mushkuleyn waa muhiim inaad ahaato waalid ad-adeek leh oo kari kara, ilmihii inuusan masaasad ama naaskii nuugeyn. Masaasada inaad kusiiso ayaa uga wanaagsan intaad ku korin laheyd iskudeyis nuujin naaska.

Halkan baad ka heli warbixin dheeriya iyo caawimo la xiriirta nuujinta: Imetyksen tuki ry (imetys.fi)

Xiliga-dhalaanka

Billowga hore adiga iyo dhalaanka

Markaad adiga iyo ilmihii kasoo baxdaan isbitaalka, waxaa ku galeysa sidaad wax ka yeeli laheyd iyo qaabkaad u wadajiri laheydeen iyo sidey nolol maalmeedkiina ahaaneyso. Waa dareen dabiici ah, inaad wax iska weydiiso sidaad ku daryeeli laheyd ilmaha, siiba markii aadan heysan ruux ku taakuleynayo, ilmuhuu sidiisaba wuxuu soo kordhiyaa farxad badan iyo in howshii xannaaneyntiisu kuu sahlanaato adinkoo maalinba maalin si wanaagsan isku baranaya adiga iyo cunnigii.

Wakhti kadib waxaad baraneysaa inaad inaad fahanto codka iyo dhaqdhaqaada iyo muujinta dareenka hadba wuxuu u baahan yahay ilmaha, sida ma caano ayuu rabaa, ma xafaayada in laga badalo ayuu rabaa, ma kuleyl baa haya mise waa manjiiranayaa oo waa dibirsan yahay mise wuxuu rabaa inaad qabato mise waa daalan yahay. Ilmuhu waa og yahay haddii camashoodo inuu caawimo kaa helayo, in uu raashin helayo, inaad maslaxeyneyso ama aad ka badaleyso xafaayada. Ilmahaas yari waa yaqaanaa inuu saameyn kugu yeelano, xitaa inuu maddax dhankaaga usoo jaleeco, markaad u sheekeyneyso ugu jawaab qaab tilmaan bixin, ilmuhu wuu ku raaxeysan jecleysanayaana inaad warka ugu soo celceliso, taasna wuxuu ku dareemaa amni.

Xasilinta maankaaga iyo jirkaaga

Daryeelista ama heynta ilmaha waa wax aad u qiimo badan waana deeq wanaagsan. Sidoo kale waa shaqo culus, sababtoo ah dhalaankaas yar wuxuu u baahan yahay waa adiga jiritaankiisa, sidoo kale ilmahuna mala jadwal hurdo. Waxaa sidoo kale culeys jirkaaga ku ah kasoo kabsashadii dhalmadii iyo nuujinta waxaana u baahan tahay nasiino badan. Waxaad dareemi doontaa inaad adigaba u baahan tahay daryeel iyo qof kaloo qaangaara inuu ku caawiyo.

Ilmuhu wuu dareemayaa haddaad neerfis noqoto, sidaa darteed wey habboon tahay inaad jirkaaga iyo maankaagaba u xasiliso siyaabo kala duwan. SIda qaabka neefsashada , dhegeysiga heesaha/quraanka ama qaabkaad jeceshahay inaad u jimicsato siyaabahaasoo kaa caawinaya inaad nafisto. jadwal joogta inaad sameysataan sida xiliga cuntada, bannaan aadista iyo nasiino idinku filan, taasuu ilmaha yar la qabsanayaa isla markaana inaad goobjoog u ahaato daryeeleysidna wuxuu ku dareemayaa amni.

La ciyaarista iyo maaweyleynta waxay adba kaa caawineysaa welwelka markaa ku haysta. Heesihii iyo sheekooyinkii carruurnimadaadii aad xasuusato waad ku nafiseysaa. Waad uga sheekeyn kartaa ilmaahaga billowga horeba ehelka aan ifka joogin ama maqan ilmuhu wey jecel yihiin la dawaashada sawirada waddankaagii ama qaraabada.

Haddii ay kuu wanaagsan tahay adiga. Waxaa wanaagsan inaad ilmaha la sheekeysato, xitaa isagoon fahmeyn waxwalba. Waxay dhexdiina ka abuureysaa xiriir, waxayna ilmihii ka caawineysaa barashada hadalka iyo weliba garashada ama dareenka arrimo kala duwan. Ilmaha waxaa wanaagsan inaad kula hadasho afkaaga hooyo maaddaama uu yahay luuqada aad kufikirto. Haddaad si rasmi ah u degenaaneysaan Finland ilmuhu iyagaa baran doona afka finnishka tusaale iney ku bartaan xannaanada iyo iskuulka.

Siyaabo aad nafsadaada ku xasilin kartid

- Inaad kala sheekeysan karto kurbadaada lamaanahaaga, saaxiibkaaga ama xirfadle
- Samee waxyaabaha ku farxad gelinaya ama aad jeceshahay
- Dhaqdhaqaaguna wuxuu kaa caawin xasiloonida maanka iyo jirka ama dhageysiga muusiga
- Sameyso jadwal joogta ah noolashaada. Xil iska saar inaad nasato, bannaanka u baxdo iyo cuntana cunto
- Xasiloonida iyo degennaasha badi waa qaabka neefsashada, inaad neefta u qaadato si dheer una afuufto si dheer
- Isasalaax, masaaj haddaad rabto adigaa isku masaajeyn kara, is garaaci kara xabadka ama ama inaad sameyso hadba sidaad wanaag ku dareemeyso
- Dareen diiranaan cab galaas biyo qabow ama koob shaah oo kulul
- Caraf wanaagsan barafuun, ilmuhuna iyagaaba udgoon, inaad ur-ursato ilmahana labadiinaba maankiinuu dejiyaa.
- Cunto macaan ama–cabitaan
- Inaad wax dhuuqdana inta badan qofka wey xasilisaa. Tijaabi biyaha inaad ku dhuuqdo tubo ama baakadaha tubadayar lasocoto ee cabitaanka
- Naftaada daryeel!
- Is xasuusi in, wakhti yar tahay ee aysan aheyn abidayan.
- Raadso kaalmo! Wakhti hore oo munaasiba si looga hortago ineysan xaaladdu sii xumaanin

Halkan baad ka heleysaa warbixin dheeriya ladnaansha iyo fayo dhowrka iyo sidaad ku xasili laheyd: Serenen materiaalit / Serene Resources (mielenterveysseurat.fi)

La socoshada ladnaanshaha iyo caafimaadka ilmaha

Dhalashada kadib ilmaha tegista rugta dhalaanka sii bey ugu soconeysaa. Billowga horeba kalkaalisada caafimaadka ayaa idin kusoo booqan guriga kadibna si joogta kula kulmeysaan rugta dhalaanka. Ujeedda kullankuna wuxuu yahay la socoshada kobaca iyo barbaarinta cunuga, sidoo kalena talosiin kaa siiso habka daryeelka ilmaha. Ilamaha dhererkiisa iyo miisaankiisaba waa la cabirayaa, sidoo kalena waxaa la siinayaa talaalada uu baahan yahay, kuwaasoo ka difaacaya cudduro kala duwan. Sidoo kale adiga caafimaadkaaga iyo minkaagaaba waa la haqiijinayaa dhowr isbuuc kadib dhakhtarka ama umulisada ayaa kugu sameynaya doona baaris.

Haddii ilmuhu kaa xannuunsado, ooy dhacdo inuusan waxba cuni karin, ama tabar daran yahay ama aad ka walwalsan tahay caafimaadkiisa, lasoo xiriir rugta caafimaadka, isbitaalka ama kaliinikada heegganka labada isbuuc ee ugu horeysa ama labo isbuuc dhalmada kadib isbitaalka dhalmada. Hadba siduu ilmuhu u yar yahay waa inaad ula soo xiriirtaa xirfadlayaasha caafimaadka.

Oohinta Ilmaha

Oohinta ilmaha, qaylada, ama niicleynta waa mid dabicii oo normal ah kana mid ah nolosha cunuga. Cododka kala duwan ee ilmuhu waa mid uu ku muujinayo baahidiisa iyo tabashadiisa sidoo kalena saameyn ku yeesho nawaaxigiisa. Mararka qaar ilmuhu si is dabajoog ah ayuu ooyaa, xitaa si walbood u xannaaneyso. Taasi ma aha micnaheeda inaad waalid xun tahay ama aadan xannaaneyn aqoon ilmahaaga. Waa inaad xasuustaa in ilmaha ooyintiisu ahaeyn inuu kugu qashqashaada ama kugu dhibayo adiga waalidka, ee ay ka tahay inuu kuugu fariimo inuu u baahan yahay caawimo. Ilmuhu wuxuu u baahan yahay u dhowaansha ama laabta waalidka inaad salaaxdo huuwaayeysaana si uu xasilo.

Siyaababaha aad ku xasalin karto ilamaha:

- Inaad oogadaada saarto dhabta ku qabto una salaaxdo
- Codadka uu yaqaan, hadalka, heesaha
- Jadwal joogta, dhaqdhaqaajin
- Neefta ruuxa weyn iyo garaaca wadanaha
- Udgoon uu garanayo iyo dhadhan, udgoonka hooyada
- Nuujintya naaska hooyada

Haddii ilmuhu wax u baahan yahay, bilaha ugu horeeya noloshiisa waa mid had iyo goor ooya adag tahayna in la xasiliyo, waa laga yaabaa inuu majiiranayo. Calool majiirka lama yaqaan inta badan waxa sababa, waase laga yaabaa koriimada degdega ee ilmuhu korayo iyo kobaca. Oohinta calool majiirku wey adag tahay mararka qaar in la garto, balse oohinta cunuga waxay u badan tahay habeenkii, ilmuhu waa dhaqdhaqaaq badiyaa, xasilooni la'aan iyo caro, waxaa suurogal ah inuu dhabtaada xitaa diido iyo inaad xasiliso ilmihiina kugu adkaato, balse nasiib wanaag calool majiirku wuxuu ku dayaa markuu saddex billlood jirsado inta ka hpreysa.

Haddaad dareento inaad u dulqaadan la'adahay oohinta ilmaha, dhig cunuga meel amni ah, adigana qol kale intaad gashid isasoo xasili oo soo nafis. Wakhti dheer ha cidleynin ilmaha. Haddii aad nafisi weyso, ka dalbo inuu ruux ku caawiyo, si aad u hesho wakhtiyar oo nasiino ah. Weydiiso ehelkaaga ama asxaabtaada ama si geesinimo leh ugu sheeg rugta dhalaanka. Halkaas waad ka heleysaa caawinaad lagugu siiyo gurigaaga daryeelka ilmaha.

Dhalmada kadib qalbi jabka

Xiliga uurka iyo ilmaha qalbi jabku waa wax la xiriira. Ilmaha. Markuu ilmaha kuu dhasho waxaad dareemeysaa arrimo kala duwan in hormoonkaaga oo is bedbedela, taasoo siyaadineysa niyad jabka xiliga dhalmada kadib. Wey wanaagsanaan laheyd, inaad dareensan tahay haddii horey kuusoo mareen dacdiyo ama dhibaatooyin hore ay sahleyso iney fududdaato si sahlan inaad niyad jab ku dareento ama waalidnimada aad u aragto wax culus, dhalmada kadib niyad jabku ma aha daal iska caadiya ee waxaad dareemeysaa daal joogta ah xanaaq badan, hurdaduna ma aha mid ku caawineysa ama iney hurdo la'aan kugu dhacdo. Ma awoodid inaad naftaada wax u qabsato ama aad dareento farxad xitaa ilmihii ku farxad geliyo. waxaad kaloo dareemi kartaa culeys ama hubanti la'aan hooyonimada. Howl maalmeedka oo dhan baa kugu adkaanaya. Dareemada noocaas oo dhan ayaa kugu keeni kara inaad hadba mowjad kula aado. Waxaad dareemi kartaa xiliga aad uurka, dhalmada kadib ama wakhti kadib. Ma ihid waalid xun haddaad saas dareento.

Waa muhiim inaad arrinka kala hadasho rugta dhalaanka iyo hooyooyinka, haddii aad isku aragto waxyaabaha kor ku xusnaa mararka qaar ama inta baddan. Waxaad heleysaa kaalmo wada sheekeysi ama dhanka guriga laguugu caawiyo, wada sheekeysi qolo aad isku marxalad tihiin ama daryeel daawo. Caawimo weydiiso haddaad isu aragto inaadan awoodeyn intaa ka badan. Uma

baahna inaad ka baqato in, ilmihii lagaa qaato, haddaad tabardaradaada ka hadasho ama inaadan awoodi karin. Awooda iyo karitaan la'aanta hooyada ma aha waxa keliya ee ilmaha looga qaato.

Ka aqriso niyad jabka dhalmada kadib xog dheeriya iyo nooca kaalmada eed heli karto halkan:: XXXXXXX(aima.fi)

Haku cidleysan keligaa ilmaha!

Dadka qaar iney qibradooda la waddaagaan waa u muhiim iyo sida nolol maalmoodkoodu yahay dadka ay markaa isku xaalada yihiin. Marxalada nolosha ilmaha waa muhiim iney dad waaweyn ka ag dhow yihiin. Waad sameyn kartaa inaad la kullanto waalidiinta kalee ajaanibta iyo goobaha ay ku wada qaxweeyaan hooyooyinka wata ilmaha yaryar ama goobaha ilmaha lagu ciyaarsiiyo. Sidoo kale kaamamka waxaa ka jira wakhti wada qaadasho horimo kala duwan oo loogu talogaley reeraha ilmooleyda ah. Horintaas waxaad ka heli kartaa saaxiibo cusub, kuwaasood ka heli karto xogo la xiriira barbaarinta ilmaha sida inaad wax ka weydiiso nolosha wadankan kugu cusub.

U diyaarsanow nolol maalmeedka ilmaha, Ma leedahay ehel, kuwaasoo haddaad caawinaad u baahan tahay weydiisan karto, haddaad tusaale ahaan xannuunsato ama aad daal fara badan dareemeysid? Mase leedahay deris haddey wax kedis ah ku qabsadaan aad caawino weydiisan karto? Finland sidoo kale waxaa jira hay'ado dowliya ood caawinaad weydiisan karto.

Hadba sidey kuugu suurowdana ula xiriir waddankaaga ama meelaha kalee ku sugan yihiin qaraabadaada ama inaad farriin cod ah kula sheekeysato ama aallada foogaan araga, taasood isla daawan kartaan ama isla dhageysan kartaan adiga iyo ilmihii. Sidoo kale waxaad xasuus qor ka sameyn kartaa kobaca iyo koriinka ilmaha si aad iyagana ula waddaagto ama adigu u xasuusto. Haddii lamaanahaaga aadan la xiriiri karin ama uu geeriyoodey, waxaad sameysataan adiga iyo ilmihii yaraa jadwal idiin gaara, taasood uga sheekeyneyso arrimaha xasuusta waalidkii kale.

Beejajkan waxaad ka heleysaa iyadoo luuqado badan ku qoran warbixino la xiriira uurka, dhalmada iyo xiliga ilmaha: AFAFKA KALE | Perheinfo | Tampereen korkeakouluyhteisö (tuni.fi)

Waalidiinta collaada dagaal ugu soo qaxey Finland

Xiliga uurka iyo ilmuhu markuu dhasho waxaa dib loosoo kocdaa oo maankaaga soo galaya Deerno kala duwan. Haddii aad ku soo nooleed collaad iyo dagaalo ood aheyd ruux soo qaxey yimidna wadanka Finland, carruurtaadii qaar kasoo qaxdey ama lamaanahaagii ama reerkoo idil, taasi wey sababi kartaa iney caqabad kugu noqoto inaad tabartaada iyo ladnaanshaha maankaaga iyo u foojignaanta iyo inaad dareento faraxada waalidnimo.

Qibrada dhibaatooyin iyo suurogal saameynta caqabadaha waalidnimo

Waxaa laga yaabaa inaad dhibaato collaad iyo dagaal usoo joogtey naxdin leh, Waxaad dareemeysaa cabsi iyo ciriiri baddan, qarow, daal, welbahaar iyo xannuuno kala duwan, taasoon wax sabab ah looheyn, cunto xumo, inaad rabto keli inaad ahaato ama aad ka cabsato inaad keli noqoto. Waxaad sidoo kale la kurbeysan tahay ehelkaagkii ku harey halkii collaada iyo dagaalku ka socdey Waxaa suurogal ah ineysan wax qaraabo ah ama axsaaba kuu joogin waddankan kugu cusub, oo aad dareemeyso keli ahaansho. Adeegyada Finland yihiin kuwo aad fahmi la'dahay, suurogalna aadan garaneyn halka aad caawinaad ka heli karto ama caawinaad ka jirto. Hubsiino xumada dhanka dhaqaalaha culeyska mustaqbal iyo waxyaabo kaloo baddan oo maankaaga mashquuliya. Sidoo kale waddankii cusbaana wuxuu kaa rabaa inaad barato afkii iyo la qabsigii waddanka iyo dhaqan ugu cusub.

Waa wax la fahmi karo in, dhibaatooyinkii horey kuu soo marey wax badddan maankaaga ku taagan yihiin una baahnaan laheyd inaad ka hadasho si joogto ah. Waxaa sidoo kale suurogal ah in dhibaatooyinkii hore inaad ka hadasho ama aad ka fikirto ay niyadaada sii xumeyneyso ama aad ciriiri ku dareento iskuna dayeyso inaad is ilowsiiso. Labaduna waxaa laga yaabaa inaadan kari karin inaad ka hadasho ama aad ku fikirto. Sidaa darteed waa wax habboon inaad sameysato qorshe aad maankaaga ku xasiliso isla mar ahaantaana aad ku wadato masuuliyadii daryeelka ilmahaaga. Arrimahaas xitaa waa muhiim inaad la waddaagto rugta dhalaanka iyo hooyooyinka, si aad caawimo uga hesho.

Dadka dagaalada iyo collaada kasoo cararey waxaa suurogal ah inuu ku beermo wallaac mustaqbalka iyo caafimaadka ilmahooda iyo in dhibtii uu horey usoo marey dib usoo xasuusto. Dhalmada waxaa suurogal ah iney kugu beerto dareen baqdin iyo cabsi iyo oohinta ilmaha oo ku xasuusisa dhibtaad horey usoo martey. Dareenadaas kala duwan waxaa suurogal ah iney kugu adkaato xiriirkii adiga iyo ilmihii iyo inaad xasilin weyso ama garato baahidiisa.

Ilmuhu waa suurogal inuusan farxad kugu beerin waxaana suurogal ah inaad collaad u qaado isagii. Iney kugu adkaato inaad ka fogaato ilmihii ama aad uga takto ruux kale kalsooni daro darteed adigoo moodaya in ilmihii wax ku dhacayaan una baahan tahay inaad hesho wakhti kuu gaara iyadoon ilmaha kula joogin. Dhalmada ama uurka aan lamaane kula joogin ama ehel maha wax sahlan waxayna ku dareensiin keli ahaansho ciil, murugo iyo inaad dhibaato hore xasuusato. Oggaansho la'aanta xaalada lamaanahaaga iyo qoyskaaga mustaqbalkooda wey kugu siyaadi. Dareenka farxadeed xitaa waxaa suurogal ah inaad dareento is eedeyn.

Caqabadaha kor lagu soo sheegey iyo walbahaarkaagaba iyadoo jiraan ayaa haddana adiga iyo cunugaagaba inaad heshaan nolol dheelitiran fursado wanaagsan. Hoos ka aqriso, arrimaha aad ku xasili karto wakhtigaaga.

Maxaa ku caawin kara?

Mararka qaar wey kugu adkaan inaad kala garato, waxa sababta u ah tusaale qibrada dhibaatada dagaalka iyo uurka iyo markaad dhasho isbedelka ku imaanaya niyadaada ama daalka. Waxaad is dareensiin inaadan awoodi karin inaad ilmahaagii siiso baxnaanin amni iyo faraxadba leh, sidoo kale sida maankaaga, wixii kusoo marey iyo nolosha oggaansho darada iney saameyn ku yeelato ladnaanshaha ilmahaaga. Waa iney ku farxad gelisaa ilmaha aad dhashey sidoo kalena koriimadiisa iyo barashada ahaanshaha waalidnimo. Waa waxa keliya ee ugu muhiimsan eed hadda sameyn kartid.

Finland waxaa joogaa shaqaale aqoonyahano ah ood ku kalsoonaan karto si furnaansho lehna ugala hadli kartid dareenkaaga xiliga aad uurka leedahayba, markaas ayaad heleysaa kaalmooyinka aad u baahan tahay dhibaatooyinkaad soo martey. Tusaalle rugta dhalaanka iyo hooyooyinka ayaad si geesinimo ku dheehan tahay kala hadli kartaa dhammaan kurbooyinka aad dareemeyso iyo wixii la xiriira ilmaha. La waddaag rugta dhalaanka baqdinta badan ee ku heysa nafsadaada ama mida caafimaad ama ladnaansha ilmaha, haddii aad dareemeyso xanaaq ama caro aad u careysan tahay ilmihii, ciriiri, xannuun, hurdo la'aan maskaxdaadoo arrimo baddan ka guuxayaan ama tusaale ahaan aad rajo la'aan tahay. Finland waxaa jira kaalmooyin kala duwan oo loogu talo galey qoysaska ilmooleyda ah kuwaasoo ka caawinya waalid ahaanshaha iyo ladnaanshaha ilmaha iyo sidaad wadajir aad uga gudbi laheyd.

Inaad kaalmo weydiisato waxay kamid tahay waalidnimada waxayna ka turjumeysaa inaad rabto in ilmahaaga u abuurto nolol wanaag. Sidoo kale

aqoonyahanaduna waxay rabaan waa wanaagiina adiga iyo ilmaahaga. Inaad caawino weydiisatana waa rabitaanka wanaaga adiga iyo ilmahaaga.

Waxaad tahay waalidka isla markaasna muhiim u ah ilmahaaga.

Xaqiiqdii isugeyn waxaad u baahan tahay waa waxyar cunto, hurdo, galgacal , amni, muxibo. Finland adiga ilmahaagaba waxaad tihiin ammaan waanad heleysaan kaalmooyin kala duwan, haddey jirto baahi. Inaad ka hadasho kurbada ku heysa, naftaada daryeesho, raadsatana haddaad kaalmo u baahan tahay waxay qeyb ka tahay muhiimada ladnaanasha ilmahaaga. Inaad la sheekeysato ilmaha ood jecleysato ood dhabta ama xabadkaaga ku qabato waxay kuu keeneysaa farxad. Waa wax wanaagsan waxwalboo horey kuusoo marey iyo hubanti la'aanta mustaqbalka, inaad u foojignaato xaalada aad markaa ku jirto, ku raaxeysato wakhtigiina adiga iyo sebigaaga wakhtina la qaadato.

Ururka hoyga amniga "Ensi- ja turvakoti" waxay caawinayaa qoysaska iyadoon loo eegeyn asalkooda, dhaqankiisa, da'diisa, diintiisa iyo jinsigiisa. Caawinaada waxaa hela, markuu qoysku kari waayo, dagaal reerka dhexdiisa, ama nolol maalmeedku hagaagsaneyn ama reerka ilmaha sugaya isticmaalaan daroogo, waalidnimadu ku adag tahay ama waalidka is furaan.

Ilmaha iyo sida wanaagsan aad u xannaaneyso xitaa adigey kaa caawineysaa murugada iyo walwalka ku haya.

Caawinaadeynu waxay kaa kaafin xitaa dhaqsaha hadba ula soo xiriirto waana mid u heeggan ah baxnaanintaada, si geesinimo ku jirto ula soo xirir adeegeena!

WArbixinteena waxaad ka heleysaa tusmadan beejka u danbeeya.

Dhibtaada kala hadal rugta dhalaanka iyo hooyooyinka ama toos ula xiriir degmadaada ururka Ensi- ja turvakoti.

Waxaa nahay kuwa ku caawin kara:

Ururka **Vauvaperhe.fi** -chatissä waa xirfadlayaal ku caawin kara si weji ka weji ahaan kuu hagaya.

Shaqaalaja **Baby Blues** – waxay kaa caawinayaan sidaad u maareyn laheyd xiliga uurka dareenkaaga iyo fikirkaaga. caawimo qadka teleefonka oo lacag la'aan ah ama weji ka weji. Doula iskaa wax u qabso maareeyaha ayaa kuu helaya caawiye falanteeriya xiliga aad foolaneyso.

Päiväryhmästä waxaad ka heleysaa xiliga aad uurka leedahay u diyaar garow foosha, waalidiinta kale iyo xirfadlayaal. Horinta ilmoyleyda xitaa wey ka mid noqon karaan hooyooyinka uurka leh.

Ensikoti waa hoy bulso caadiya waana wax wanaagsan inaad soo booqato xiliga uurka leedahay.

Niyada kuhay -ensikoti iyo avopalvelut "adeega furan" in loogu talogaley qoyasaska, kuwaasoo caawimo u baahan isticmaalka mukhaadaraadka xiliga uurka.

–

Turvakoti ja väkivaltatyön avopalvelut waxay kaa caawinayaa haddii dagaal idin dhexmaro reerka dhexdiisa ama hanjabaad.
Furiinka qoyska ilmoyleyda -Adeegaan waxaad heleysaa kaalmo xaalada furiinka.

www.vauvaperhe.fi
www.apuaeroon.fi
www.nettiturvakoti.fi

Ensi- ja turvakotien liitto | **www.ensijaturvakotienliitto.fi**

2023