



# **Macluuumad ku saabsan wadahadal shaqsiyadeed oo loo diraayo waalidiinta cusub**



Dhamaan booqashooyinka BVC waxaa loogu talo galay ilmaha iyo waalidkooda.

Waalid walba waxaa loo soo bandhigaayaa wadahalal shaqsiyadeed.

### **Wadahadal shaqsiyadeed loogu talo galay qofka ilmo dhalay**

Shucuurta oo isbedesha ayaa imaan karta dhalmada ka dib waana wax wanaagsan in layska ogaado. Laba xaaladood oo caadiyan shucuurta ku xiran ayaa jira waana "dareenka murugada" iyo wer werka kuwaasoo marka dambe qofka ku rida niyad jab weyn.

### **Waa maxay "dareenka murugada?"**

Dhalmada wax yar ka dib waxaa la ogyahay in dadka wax dhala kala bar ay maraan xilli ay dareemi karaan caloolow iyo wer wer. Shucuurta waa mid kor u kacda ama hoos u dhacda waana wax iska caadi ah oo badanaa waxay socotaa dhowr maalmood oo keliya.

### **Waa maxay werwerka dhalmada ka dib?**

Dadka qaar mudadda hore ee murugada iyo werwerka hore kama dhamaado taasoo macnaheeda noqon karto inuu qofku la kulmo mid ama dhowr ka mid ah calaamadaha soo socda:

- Waxaa ku adkaaneyso inuu farxad dareemi waayo
- Waxaa ku adkaaneyso inuu hawl maalmeedkiisa qabsan waayo
- Dareen ah inuu dembi sameeyay
- Dareen ah inuusan qiimo lahayn
- Daareen daal ama tamar la'aan
- Inay ku timaado dhibaato hurdo la'aan ah

### **Sidee lagu aqoonsan karaa wer werka yimaada dhalmada ka dib?**

Wuxuu noqon kara adiga shaqsiyan, lamaanahaaga ama qof kale oo adiga kuu dhow waxa marka hore dareemaaya inuu isbedel ku yimid noloshada. Maadaama ay caadi tahay in wer wer la dareemo dhalidda ka dib waxaa qofka loo soo bandhigaa wada hadal shaqsiyadeed oo gaar ah oo uu la yeesho kalkaalisada BHV ee BVC marka ilmaha jirsado 6-8 todobaad. Qeyb wada hadalka ka mid ah waxaa loo isticmaalaa in la buuxiyo foom ay ku qoran yihiin su'aalo ku saabsan sida qofka maskaxiyan dareemaayo. Ujeedadu waa in dhaqsi loo ogaado sida qofka dareemaayo, iyo haday jirto baahi ah inuu qofku u baahan taageero waayo waxaa la ogaaday haddii qofka dhaqsi looga gaaro inuu maskaxiyan dhaqsi u fiyoobaanaayo.

Inta lagu guda jiro qeyb ka mid ah booqashada loogu talo galay ilmaha labada waalidba wey ka qeyb qaadan karaan.

## **Warbixin shaqsiyadeed oo loogu talo galay qofka aan ilmaha dhalin**

Waalidka cusub ee aan ilmaha dhalin, waxaa sidoo kale la siiyaa wadahal shaqsiyadeed oo uu la yeesho kalkaalisada BHV ee ku sugan BVC iyadii lala xiriirinaayo ballanka loo sameeyo ilmaha marka uu jiro 3 ilaa 5 bilood. Ujeedada wadahalalka laga leeyahay waa in la siiyo fursad dib u milicsi waalidnimo, ilmaha iyo xaaladooda, iyo in la ogaado in taageero loo baahanyahay.

Inta lagu guda jiro qeyb ka mid ah booqashada loogu talo galay ilmaha labada waalidba wey ka qeyb qaadan karaan.

Qof in lagala hadlo sida uu dareemaayo iyo xaaladiisa waxay u noqon kartaa caawinaad wanaagsan.

Kalkaaliyeyaasha BHV waxay kuu soo bandhigi karaan wadahal taageero ah haddii loo baahdana waxay qorsheyn karaan in caawinaada la sii wado.

Haddii loo baahdo kalkaaliyaha BVH meel kale ayuu kuu gudbin karaa si lagu caawiyo



Region Örebro län

Waxaa soo saaray xarunta dhexe qeybta caafimaadka caruurta 2026-03-23

Wixii ku saabsan macluumaad dheeri iyo xiriir waa: 019-602 10 00

[barnhalsovarden@regionorebrolan.se](mailto:barnhalsovarden@regionorebrolan.se)