

WELWELKA

XAASHIDA MACLUUMAADKA

WAA MAXAY WELWELKU?



- Welwelku waa dareen caadi ah oo dad badan, oo ay ku jiraan carruurta, mararka qaarkood dareemaan. **Waa fal-celin dabiici ah oo ku aaddan walbahaarka ama welwelka.**
- Welwelku wuxuu noqon karaa mid waxtar leh waayo wuxuu na siin karaa **feejignaan iyo taxadar** xaaladaha qaarkood, sida ka warqabka goynta wadada marka ay jiraan gaadiid badan.
- Welwelku wuxuu noqdaa dhibaato marka ay ku adkaato inaad samayso waxyaabo ay ka mid yihiin inaad dugsiga aado, ama aad wakhti la qaadato qoyskaaga, ama aad si fiican wax uga qabato dugsiga ama ciyaaraha.
- Marka welwelku noqdo dhibaato, waxaa loo tixraaci karaa sida 'xanuunka welwelka'.
- Xanuunada welwelku waa mid ka mid ah xaaladaha ugu badan ee caafimaadka maskaxda ee carruurta iyo dadka waaweyn.



QAAR KA MID AH CALAAMADAHA CAADIGA AH EE DHIBAATOYINKA WELWELKA EE CARRUURTA ...

Diidmada aaddida dugsiga ama diidmada in wakhti lala qaato asxaabta

Dareen jirro aan la garanayn sabab la'aan

Ku adkaanta seexashada ama hurdada

Inay ka welwelaan cabsida (tusaale, waxyaalaha aanay iyagu gacanta ku hayn)

Isticmaalka musqusha in badan (gaar ahaan ka hor inta aanay guriga ka bixin)

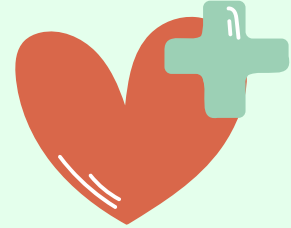
Calool xanuun ama madax xanuun aan la garanayn

Inay ku adkaato inay ka tagaan waalidkood

Neefsashada oo ku adkaata sabab la'aan

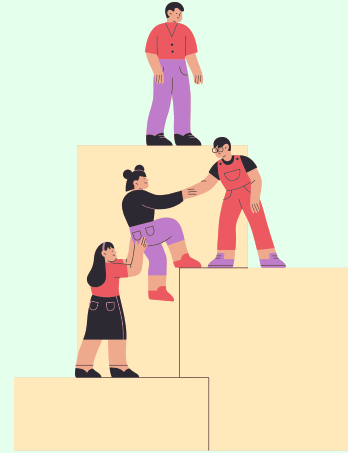
MAXAAN SAMAYN KARAA YAANSE KALA HADLI KARAA TAAGEERO?

Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu uu la tacaalayo dhibaataada welwelka, meesha ugu fiican ee aad ka bilaabi karto waa **inaad la hadasho dhakhtarka qoyskaaga ama dhakhtarka Xarunta Caafimaadka Bulshada ee deegaankaaga.**



Dhakhtarka ilmahaaga ayaa ku weydiin doona su'aalo ku saabsan sida ilmahaagu dareemayo wuxuuna ku buuxin doona su'aalaha ku saabsan dareenkooda iyo dhaqankooda.

Jawaabaha su'aalaha ayaa ka caawin doona dhakhtarka inuu go'aamiyo **haddii ilmahaagu u isticmaali karo taageerada wax ka qabashada welwelka.**



Waxa laga yaabaa in dhakhtarku u soo jeediyo in ilmahaagu la hadlo daaweeye ama xaaladaha qaarkood, waxa laga yaabaa inay kugula taliyaan ilmahaagu inuu isku dayo inuu qaato dawooyin ka caawiya welwelkooda.

Waa muhiim in la ogaado in dhakhtarkaagu aannu la wadaagi karin cid kale macluumaadka ku saabsan ilmahaaga ama waxa ay ku taliyeen si loo caawiyo ilmahaaga, iyada oo aan adiga iyo ilmahaaga fasax laga haysan.

Waxa jira xaalado dhawr ah oo dhakhtarkaagu wadaagi karo macluumaadka ku saabsan adiga iyo ilmahaaga fasax la'aan. Haddii aad su'aalo ka qabto arrintan, weydii dhakhtarkaaga.

Haddi u ilmahaagu haysto macalin taageera, way ku caawin lahayd inaad la hadasho oo aad aragto haddii ilmahaagu uu welwel kala kulmayo dugsiga. Waxa kale oo laga yaabaa inay fikrado ka haystaan sidii ilmahaaga loogu taageeri lahaa dugsiga.



Kala hadal ilmahaaga - Way ku caawinaysaa inaad si furan oo taageero leh ugala hadasho ilmahaaga welwelka iyo walaaca. Ogaanshaha inay haystaan taageeradaada waxay ka caawin kartaa inay dareemaan fiicnaan.

Taageeradaada, jacaylkaaga iyo fahamkaaga iyo caawinta bixiye daryeel caafimaad oo aqoon leh, ilmahaagu waxa uu baran karaa sidii uu ula tacaali lahaa welwelkooda iyo cabsidooda.

HALKEEN KA HELI KARAA MACLUUMAAD DHEERAAD AH?

- **Xarunta George Hull ee Carruurta iyo Qoysaska**
 - www.georgehullcentre.ca
 - Xarun ka tirsan bulshada Etobicoke oo ka taageerta carruurta, dhallinyarada iyo qoysaskooda fayoobidda maskaxda. [Adeegyada turjumaadda ayaa diyaar ku ah xarunta sidoo kale.](#)
- **Caafimaadka Maskaxda Lumenus, Horumarinta & Adeegyada Bulshada**
 - www.lumenus.ca
 - Xarun ku taal aagga Toronto oo siisa daryeelka taageerada carruurta iyo qoysaska diiradda saaraya 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**
 - Websaydka waxa isku xidhay Cisbitaalka Carruurta Jirran wuxuuna siiyaa macluumaad waxtar leh waalidiinta, dhallinta iyo carruurta. [Macluumaadka waxaa sidoo kale lagu heli karaa luqado badan.](#)
- **Anxiety Kanada | www.anxietycanada.com**
 - Websaydka leh xeelado bilaash ah iyo talooyin waxtar leh oo loogu talagalay waalidiinta taageeraya carruurta laga yaabo inay qabaan welwel
- **Websaydka iyo taageerada telefoonka ee Kids Help**
 - kidshelpphone.ca or call (1-800-668-6868)
 - Websaydka heersare ah oo haya macluumaad ku saabsan caafimaadka maskaxda ee carruurta iyo dhallinyarada. Waxa kale oo jira qaybo ka mid ah websaydka oo haya macluumaad gaar ah oo loogu talagalay dadka ku cusub Kanada (kidshelpphone.ca/tag-cloud/?tags=cusub). Qayb kale oo ka mid ah websaydyadan ayaa bixiya macluumaad ku qoran luqado badan (kidshelpphone.ca/wellness-support-in-multiple-nguages). Waxa kale oo jira la-taliyayaal ku hadla luqado badan oo diyaar u ah inay carruurta iyo dhallinyarada kula hadlaan telefoonka.
- **New Youth | <https://newyouth.ca/en>**
 - Bulsho onlayn ah oo loogu talagalay dhallinyarada soogalootiga ah iyo qaxootiga ee Ontario ku cusub. Wuxuu bixiyaa macluumaad ku saabsan wax ka qabashada niyad-jabka iyo welwelka iyo sidoo kale mowduucyo kale oo badan.
- **Ururka Caafimaadka Maskaxda ee Kanada Caafimaadka iyo fayoobaanta soogalootiga (illaa 12 sano iyo ka weyn)**
 - <https://cmha-yr.on.ca/get-support/newcomers-health-and-well-being-12/>
 - Websaydka bixiya macluumaadka isku xidha dadka cusub si ay u taageeraan iyo barnaamijyada fayoobidda maskaxda.

- **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
- **Xarunta Caafimaadka Bulshada Stonegate** | www.stonegatechc.org
- **Xarunta Caafimaadka Bulshada ee Rexdale** | www.rexdalechc.com