

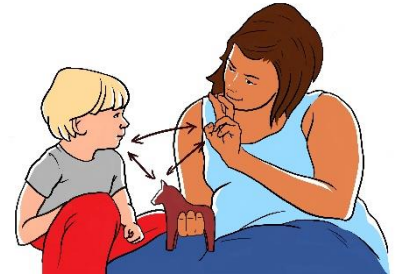


Ka caawi cunugaada inuu bilaabo isgaarsiinta

Carruurta waxay bartaan inay la xiriiraan markay dadka kale la macaamilaan. Carruurta yar yar si ay u bilaabaan wada xiriirka, xirfada aasaasiga ah ee ugu muhiimsan ayaa ah sida darteed inay ka qayb qaataan **waxqabadyada la wadaago** iyo inaad la kulanto **dareenka la wadaago** la joogida dadka kale. Feejignaanta la wadaago waxay ku lug leedahay ilmaha si miyir leh oo diiradda loo saarayo wax qof kale. Waa marka ilmahaagu fiiro gaar ah u leeyahay adiga iyo waxa aad qabanayso ama aad daawanayso, in isagu / iyadu ay kaa baran karaan ereyo cusub oo ay ku tababbari karaan adeegsiga ereyadii uu isagu / iyadu hore u yaqaanay. Haddii aad ku guuleysato feejignaanta la wadaago marka ilmahaagu ku ciyaarayo lulmida, isagu / iyadu waxay baran karaan inay ku weydiistaan inaad ku riixdo isaga / iyada si dhaqso leh oo aad la wadaagto farxad waxqabad. Halkan, waxaan ku soo uruurinnay dhowr istaraatiijiyadood oo kaa caawinaya inaad ku raaxaysato waqtiyo badan oo wada jir ah.

Saddexagalka isgaarsiinta

Si loo gaaro dareenka la wadaago, waxaa muhiim ah in loo fududeeyo cunugga inuu ku soo eego adiga iyo waxa aad ku ciyaareyso ama aad daawaneyso. Si tan loo sameeyo, ilmahaaga dhig, wax kasta oo ay tahay waxaad diiradda saareysaa iyo naftaada waxa loo yaqaan "saddex-geesoodka xiriirka".



Soo qaado oo ka jawaab xiriirka ilmahaaga

Waqtiyada aad adigu sameysid feejignaanta wadaag ah, waxaa muhiim ah inaad, sida qof weyn, aad qaadatid oo aad uga jawaabtid xiriirka cunuggaaga. Tan waxaa lagu magacaabaa iyadoo la isticmaalayo a *qaabka isgaarsiinta jawaabta leh*.

- Fiiri oo dhagayso waxa ilmahaagu sameynayo oo dhahayo, muuji xiisaha iyo faallooyinka ku saabsan.
- Sug oo filo inuu ilmahaagu ka jawaabo. Badanaa waa inaad xoogaa la sugtaa carruurta yar yar. Cunugaaga wuxuu ku jawaabi karaa isagoo tilmaamaya, sameeya shanqar, kor u fiirinaya, tilmaam sameynaya ama isku dayaya inuu erayo dhaho.
- Tarjumaan oo xaqiiji wax kasta oo ilmahaagu sameeyo sida wada hadal ahaan. Waad ku xaqiijin kartaa adoo ku dayanaya ilmahaaga ama aad ku sii ballaadhinaysa waxa uu isagu / iyadu sheegay ama sameeyey. Haddii aad ku ciyaareyso lulmooyada oo cunugaagu dhahayo "wax badan", xaqiiji oo ballaadi waxa uu isagu / iyadu ku yidhi adoo leh "haa, waxaad dooneysaa inaad si dhakhso leh u socoto!" ka dibna riixaya lulid xoogaa ka dhakhso badan.



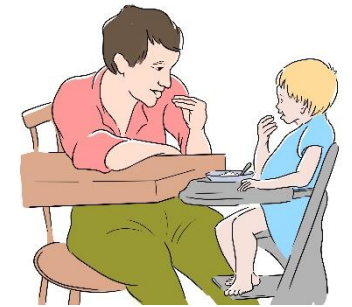
Waxyaabaha ku saleysan sawirka

Adiga oo adeegsanaya sawirro, waxaad ku guuleysan kartaa muddooyinka dareen-wadaagga ah ee ku saabsan waxyaabaha aan dhab ahaan halkan iyo hadda ka dhicin. Sawiradu waxay ka caawiyaan carruurta inay xusuustaan oo fahmaan waxaad ka hadlayso. Waxaad ka isticmaali kartaa sawirro iyo fiidiyowyo taleefankaaga casriga ah, sawirro daabacan, ama buug-yaraha meelaha aad booqatay. Sidoo kale waad isla sawiri kartaan sawirro intaad wada hadlaysaan.



Calaamadaha sida ACC

Caruurta yar yar way u fududaanaysaa inay diirada saaraan dadka waaweyn ayna fahmaan waxa ay dhahayaan haddii dadka waaweyni isticmaalaan tilmaam badan iyo muujinta wajiga. Hal dariiqo oo lagu taageero horumarka isgaarsiinta ilmahaaga ayaa ah inaad isticmaasho luqadda dhagoolayaasha isla waqtiga aad la hadlayso isaga / iyada. Tan waxaa loo yaqaan *Calaamadaha beddelka ama is-gaarsiinta dhammaystirka ah*, ama "SACC" soo gaabin. Haddii qaangaarku isticmaalo SACC, cunuggu wuu baran karaa calaamadaha oo wuxuu u adeegsan karaa inuu kula xiriiro inta uusan baran / dhihin ereyada.



Samee munaasabado isgaarsiineed maalin kasta!

Si aad uga caawiso ilmahaaga inuu horumariyo xirfadaha wada xiriirka, waxaad u baahan tahay inaad abuurto munaasabado fara badan oo isdhexgal ah iyo dareen wadaag maalin kasta. Halkan waxaa ah aruurinta tilmaamaheena ugu waxtarka badan ee abuuraya munaasabado badan oo lagula xiriiro nolol maalmeedkaaga.

- Kaqeyb geli ilmahaaga hawl maalmeedkaaga. Haddii aad u oggolaato ilmahaaga inuu kaa caawiyo miiska, inuu nadiifiyo alaabada uu ku ciyaaro, ka faaruqiyo makiinadda weelka lagu dhaqo, ama uu rakibo mashiinka dharka lagu dhaqo, kuwan dhammaantood waa munaasabado aad u fiican oo lagu baranayo isgaarsiinta.
- La qabsii xaaladaha si aad ugu dhiirrigeliso ilmahaaga inuu kula sii xiriiro. Tusaale ahaan, haddii aad ku quudiso cunugaaga miro yar yar, waxay u badan tahay inuu isagu / iyadu dhihi doono "inbadan" marar badan.
- Ka hadal oo ku sharax ereyo waxa adiga iyo ilmahaagu ku qabtaan nolol maalmeedkiina - tusaale ahaan, markaad beddelaysaan xafaayadda, gacmaha iska maydh ama ka soo lugeeya xanaanada.
- Wada aqri buugaagta maalin kasta.
- Kala hadal ilmahaaga wixii dhacay ama dhici doona. Isticmaal sawirro ama fiidiyoow intaad sheekaysaneysid si aad ugu fududeyso ilmahaaga inuu ku biiro wadhadalka.
- La ciyaar ilmahaaga. Xullo waxqabadyo iyo ciyaaro uu ilmahaagu ka helo. U qorshee cayaaraha si adiga iyo cunugaaguba aad u yeelataan doorar sifiican loo qeexay iyo si canuggaagu ugu baahan yahay inuu kula xiriiro inta ciyaarta socoto.

Waxyaabaha ay diyaariyeen Qaybta Caafimaadka iyo Baxnaaninta, Gobolka Uppsala

<https://www.regionuppsala.se/tidigintervention>