

## Nagala soo xidhiidh

**Su'aalaha Deg dega ha ama Tabashooyinka Telefoon kalkaaliye Caafimaad**  
651-229-3890

**Su'aalihii kale ee Ku Saabsan Daryeelkaaga**  
Bukaanada Rugta Caafimaadka St. Paul:  
Khad Wicitaanka  
Kalkaalisada  
651-578-5000

Bukaanada jooga Goobaha Kale:  
La xidhiidh xubin ka tirsan kooxda daryeelka caafimaadkaaga Gillette.

**Balamaha**  
651-290-8707

**Marka cusbataalka lagu jifiyo, waxaa laga yaabaa inaad awoodin inaad u socotid ama u dhaqdhaqaaqid sidaadii hore oo kale.**

**Buggaag, Cajalado Maqal iyo Muuqaal ah iyo Waxyaalo badan**

Raadi qalabka ku saabsan naafada, xaaladaha daawooyinka iyo taageerada daryeel-bixiyayaasha.

**Qaniimaad Caafimaad iyo Waxbarasho**

St. Paul campus, wuxuu u dhaw yahay dabaqa afaraad skyway  
**651-229-3938**  
hre@gillettechildrens.com

# Kahortagadhicida/kufiddaintaadcusbataalka joogtid

Preventing Falls During Your Stay | Somali

Waxbarasho bukaan  
SR1045-SO

Dadka bukaanka ahi waa u jilicsanyihiin dadka caadiga ah inay kufaan amaba dhacaan. Dadkaas bukaanka ah waxaa kamid ah kuwaan hoos ku qoran:

- Bukaanka qaba dhaawac ama xaalad kale oo ku cusub
- Ilmaha iyo caruurta
- Bukaanka qaba cudurka suuxdinta
- Bukaanka mudo hore dhici jirey

Inta aad cusbataalka ku jirtay, xaaladaada aad ku sugantahay ayaa waxaa laga yaabaa inay kugu kelifto inaad dhaqdhaqaaq samaysid si kugu adag taasina ay sababto khatar keenta dhicid. Hadaba dhaqtarkaaga ama kalkaalisadaada ayaa kuu sharaxaya qiyaasta inta aad dhaqdhaqaaq samayn kartid.

Halkaan waxaa ku qoran waxyaabo la doonayo in adiga iyo qoyskaagu aad ogaataan si aad uga hortagtaan dhicida inta aad cusbataalka ku jirtid.

## Marka aad sariirta jiidid:

- Sariirta gee meesha ugu hoosaysa markii aad keligaa tahay.
- Sariirta dhinacyadeeda kor u dalac sidaas u daa mar walba.
- Hubi inaad soo dhoweysato batoonka la riixo markii aad wacanaysid kalkaalisada.
- Aad isga taxadar hadii jirkaaga meel kamid ah lagu xiray ama la suray tuubooyin, layn ama tuubooyin kale.
- Markii aad ka deganaysid sariirta waa in kalkaalisadu ku caawiso; hadiise aadan adigu oran uma baahni.

## Markii aad socon kartid:

- Markii aad taagantahay ama soconaysid, xiro kabo ama soksiyo aan lagu siiban, ama kabaha buudka kabniinka hadii ay maquul tahay.

- Aad isaga taxadar markii aad isticmaalaysid usha bakoorada lagu socdo (cane), biraha lagu socdo markii qofku jaban yahay (crutch), kursiga dadka lagu riixo (wheelchair).
- Qabso meesha la cuskado markii aad saarantahay miiska wiisatada amaba laguu wareejinayo boosishan kale.
- Aad isaga taxadar kadib markii uu kuu dhamaado qaliinku amaba haday jirto wax lamid ah oo lagugu sameeyey isla markaana lagu suuxiyey taasi waxay keenaysaa wareer waayo waxaa keena daawada suuxinta.
- Hubi inaad qolkaaga dhexdiisa ku firdhin ama dhigin alaabo iyo waxyaabo keeni kara in lagu kufo ama jidka xiri kara.

## Ogaanshaha khatarta keeni karta dhicid:

Inta aad cusbataalka ku jirtid, waxaa dhici karta inay kuu timaado kalkaaliso hubinaysa inaanay kugu iman dhicid aad dhacdo, si aanad khatar u gelin loogana hortago wixii keeni kara dhicid inta aad cusbataalka ku jirtid. hadii aad khatar ugu jirtid inaad dhacdo ama ay suurta gal tahay markaa waxaa lagu siinayaa warqad ay ku qoranyihiin qodobadan hoos ku qoran oo la doonayo inaad raacdo.

- In lagaa warhayo had iyo goor
- Lagu seexiyo sariir alaarmi leh
- Lagu seexiyo sariir xiran
- Suunka badbaadinta oo dhexda lagaaga xiro markii lagugu fariisinayo kursiga dadka lagu riixo

Fadkulan kala hadal kalkaalisadaada ama dhaqtarka wixii su'aal ah ama hadal ah ee aad qabto oo ku saabsan khatarta keeni karta dhicitaankaaga.