Buugyaraha Farriimaha Muhiimka ah

Xirmada La talinta Quudinta Ilmaha iyo Carruurta Yaryar ee Bulshada

Diseembar 2017

Key message booklet layout SL.indd 1 12/20/2017 6:33:48 PM

Kaararka La talinta: Farriimaha Muhiimka ah

Kaarka La -taliinta 1aad:	Nafaqada haweenka uurka leh iyo kuwa naasnuujiya	4
Kaarka La -taliinta 2aad:	Xarumaha daryeelka hooyada uurka leh iyo dhalmada	6
Kaarka La -taliinta 3aad:	Inta lagu guda jiro 6da bilood ee ugu horreysa da'da ilmaha waxaa uu u baahan yahay caanaha naaksa oo KELIYA	7
Kaarka La -taliinta 4aad:	Muhiimadda ay leedahay naasnuujinta badhaxtiran inta lagu guda jiro 6da bilood ee ugu horreeya	8
Kaarka La -taliinta 5aad:	Naaska nuuji marka ilmuhu uu muujiyo in uu rabo naasnuujinta, habeen iyo maalinba (8 ilaa 12 jeer) si aad u kordhiso caanahaaga naaska	9
Kaarka La -taliinta 6aad:	Waxa jira qaabab badan oo loo Naas-nuujiyo ilmaha	11
Kaarka La -taliinta 7aad:	Qabsashada naaska ee wanaagsan	12
Kaarka La -taliinta 8aad:	Quudinta/nuuginta ilmaha ku dhashey miisaanka hooseeya	14
Kaarka La -taliinta 9aad:	Sida caanaha naaska gacanta loogu liso iyo sida ilmaha loogu siiyo koobka	15
Kaarka La -taliinta 10aad:	Naasnuujinta ilmaha marka hooyadu ka maqan tahay	17
Kaarka La -taliinta 11aad:	Nuujinta/quudinta ilmaha xannuunsan ee da'diisu ka yar tahay 6 bilood	19
Kaarka La -taliinta 12aad:	Habdhaqameedka nadaafadda wanaagsan waxaa ay ka hor tagtaa cudurrada	20
Kaarka La -taliinta 13aad:	U Bilow Quudinta Dheeriga/Kaabista ah (Abbabin) marka ilmahu uu gaaro 6 Bilood	21
Kaarka La -taliinta 14aad:	Quudinta dheeriga/kaabista ah marka ilmahu uu gaaro 6 ilaa 9 bilood	23
Kaarka La -taliinta 15aad:	Quudinta dheeriga/kaabista ah markuu ilmahu gaaro 9 ilaa 12 bilood	26
Kaarka La -taliinta 16aad:	Quudinta dheeriga/kaabista ah marka ilmahu uu gaadho 12 ilaa 24 bilood	29
Kaarka La -taliinta 17aad:	Kala duwanaanshaha Cuntada	31
Kaarka La -taliinta 18aad:	Sida Loogu Daro Budada Nafaqooyinka Yaryar (MNPs) ee quudinta Dheeraadka/kaabista ah	33
Kaarka La -taliinta 19aad:	Quudinta ilmaha xannuunsan ee ay da'diisu ka weyn tahay 6 bilood	35

Kaarka La -taliinta 20aad:	Kala korinta caruurtu waxaa ay sare u qaadaysaa caafimaadka iyo badbaadada wanaagsan ee hooyada iyo ilmaha	36
Kaarka La -taliinta 21aad:	Taageerida iyo la socoshada joogtada ah ee koritaanka ilmaha	38
Kaarka La -taliinta 22aad:	Xaaladaha khatarta ah ee ilmaha loo geeyo xarumaha caafimaadka	40
Kaarka La -taliinta 23a:	Si badhaxtiran u naas-nuuji ka dibna adigoo qaadanaya daawada ARVs	41
Kaarka La -taliinta 23b:	Si badhaxtiran u naas-nuuji ilmaha xataa marka aadan qaadanayn daawada ARVs	43
Kaarka xaaladaha Gaarka ah ee 3aad:	Ilmaha da'doodu u dhexeyso 6 ilaa 24 bilood ee aan naaska la nuujin	45

Nafaqada Xilliga Uurka Iyo Naas-nuujinta 47
Sida Loo Naas-nuujiyo Ilmahaagay 49
Sida Loo Quudiyo Ilmaha Ka dib 6 Bilood 51

Key message booklet layout SL.indd 3 12/20/2017 6:33:48 PM

Kaarka La-talinta 1aad

Nafaqada haweenka uurka leh iyo kuwa naas-nuujiya

Kaarka 1aad

- Inta aad uurka leedahay, waxaad cuntaa hal waqti cunto yar oo dheeraad ah ama “cunto fudud” (cunto dheeraad ah oo u dhaxeysa waqtiyada raashiinka) maalin kasta si aad u hesho tamar iyo nafaqo loogu talogalay adiga iyo ilmahaaga koraya.
- Inta aad naasnuujinayso, waxaad cuntaa laba waqti cunto yar oo dheeraad aha ama "cuntooyin fudud" (cunto dheeraad ah oo u dhaxeysa waqtiyada raashiinka) maalin kasta si aad uga hesho tamar iyo nafaqo dheeraad ah adiga iyo ilmahaaga koraya.
- Waxaad u baahan tahay in aad cunto cuntooyinka ugu wanaagsan ee la heli karo, oo ay ka mid yihiin caano, miro iyo khudaar daray/cusub, hilib, kalluun, ukun/beed, badar/hadhuudh digir iyo digirta cagaaran.
- Biyo cab marwalba ee aad oontid ama haraadsan tahay.
- Shaah ama bun/qaxwo haddii lala qaato/cabo cuntada waxaa ay saameyn ku yeelan kartaa isticmaalka jirkaaga ee cuntooyinka yaree qiyaasta qaxwaha aad cabto inta aad uurka leedahay.
- Inta lagu guda jiro xilliga uurka iyo naasnuujinta, nafaqooyinka gaarka ah waxaa ay gacan ka geysanayaan ilmahaaga in uu si fiican u koro oo u noqdo mid caafimaadqaba.
- Qaado macdanta birta iyo kiniiniyada foolik (folic acid)si aad ugu hortagto dhiigyarida xilliga uurka iyo ugu yaraan 3 bilood ka dib marka ilmahaaga uu dhasho.

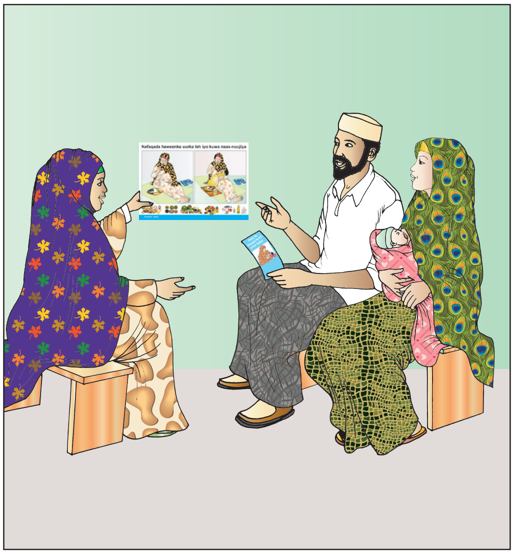
Key message booklet layout SL.indd 4 12/20/2017 6:33:59 PM

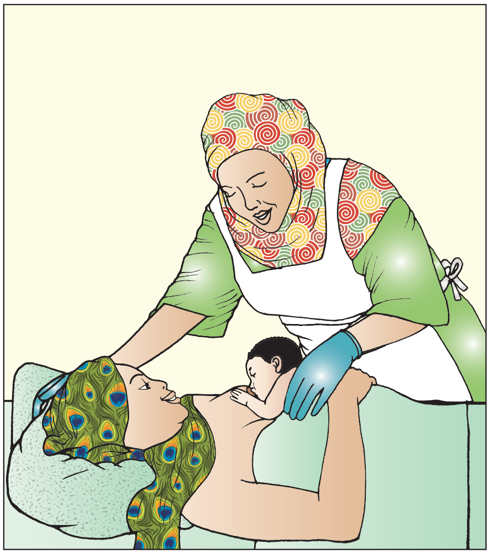
- Qaado kiniiniyada faytamiin A isla markiiba ka dib marka aad dhasho ama 6 toddobaad gudahood sidaa awgeed ilmahaaga waxaa uu qaadanayaa faytamiin A-ga ku jira caanaha naaskaaga si ay uga caawiyaan ka hortagga xanuunka
- Isticmaal cusbada/milixda ayodhiinta leh deegaanada ay ku yar tahay macdantani si ay gacan uga geysato in ay si fiican u koraan maskaxda iyo jidhka ilmaha.
- Booqo xarumaha caafimaadka si aad u hesho daryeelka caafimaadka uurayda ugu yaraan 4 jeer. Baaritaanadan waa kuu muhiim si aad u barato oo aad u ogaato caafimaadkaaga iyo sida ilmahaaga uu u korayo.
- Qaado dawada goryaan dilaha si ay kuugu caawiyaan ka hortagga dhiigyaridda ka dhalata gooryaannada
- Si aad uga hortagto cudurka duumada, waxaad hoos seexataa maro-kaneeco daaweysan. waxaadna u qaadataa kiniiniyada ka hortagga duumada/kaneeco sida laguugu qorayo.
- Ogoow xaalkaaga caabuqa HIV, ka qaybgal dhammaan balamaha bukaan-eegtada waxaadna u qaadataa daawooyinkaaga sida uu ku taliyay daryeelaha caafimaadka.
- Hooyooyinka dhawr-iyo-toban jirka ah: waxaad u baahan tahay daryeel dheeraad ah, cunto badan iyo nasasho badan marka laguu eego hooyooyinka waaweyn. Waxaad u baahan tahay in aad nafaqayso jirkaaga, oo ah weli mid sii koraya, iyo sidoo kale jirka ilmahaaga ee koraya.

Key message booklet layout SL.indd 5 12/20/2017 6:33:59 PM

Kaarka La-talinta 2aad

Xarumaha daryeelka hooyada uurka leh iyo dhalmada





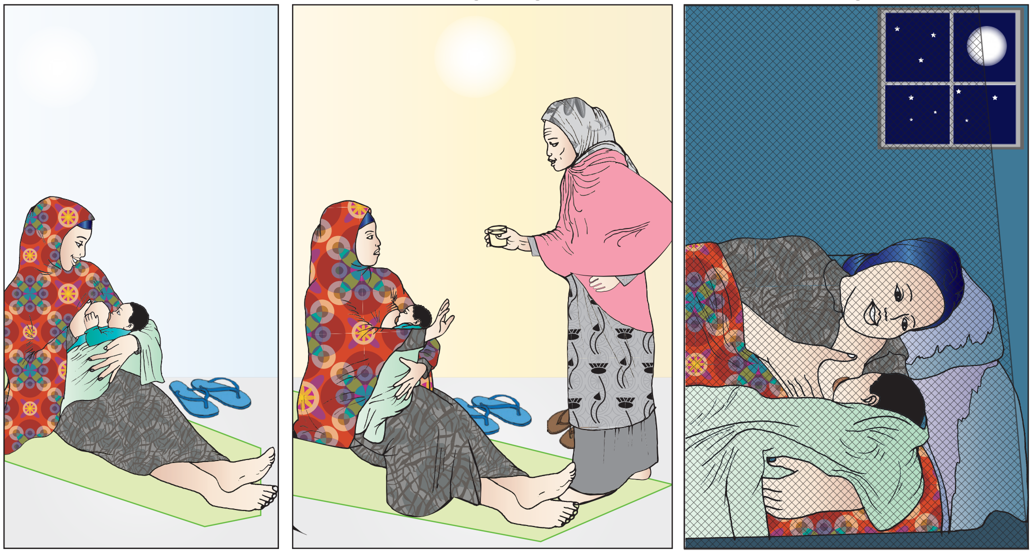
Kaarka 2aad

- Ku qabo ilmahaaga laabta iyada oo jirkaaga iyo jirkiisa is gaarayo isla marka aad umushaba. Tani waxay ka dhigaysaa ilmahaaga mid dareema diirrimaad oo si fiican u neefsada, ku caawi ilmahaaga in ay si fudud u gaadhaan naaska, waxaa ayna ku caawinaysaa adiga iyo ilmahaagaba in aad dareentaan isu dhowaansho.
- U bilow naasnuujinta saacad gudaheed marka uu dhasho. Naasnuujinta waqtiga hore ah waxaa ay gacan ka geysanaysaa ilmaha in uu barto naaska in uu nuugo/ jaqo inta naaska uu weli jilicsan yahay, waxaa ayna gacan ka geysanaysaa yareynta dhiigbaxagaaga.
- Dambarku waa caanaha adag ee midabkoodu jaale/hurruuda yahay, waxa ayna u wanaagsan yihiin ilmahaaga.
- Dambarku wuxuu gacan ka geysataa in uu ka ilaaliyo ilmahaaga xanuun wuxuuna ka caawiyaa soo saaridda saxarada ugu horreysa ee madow.
- Marar badan naas nuuji si ay kuugu caawiso in caanahaaga naaska 'ay yimaadaan' iyo si loo xaqiijiyo caanaha naaska oo badan.
- Ha siin biyo ama cabitaanno/dareere kale ilmahaaga inta lagu guda jiro maalmaha ugu horreeya ilaa lix bilood ka gaadhayo, looma baahna waxaa ayna khatar ku yihiin ilmahaaga dhowaan dhashey.

Key message booklet layout SL.indd 6 12/20/2017 6:34:03 PM

Kaarka La-talinta 3aad

Inta lagu guda jiro 6da bilood ee ugu horreeya da'da ilmaha waxa uu u baahan yahay caanaha naaska oo kaliya



Naas-nuujinta badhaxa-tiran

Caanaha naaska oo kaliya sii, xitaa biyo lama hasiinin

Naas-nuujin badhax-tiran sii xitaa habeenkii

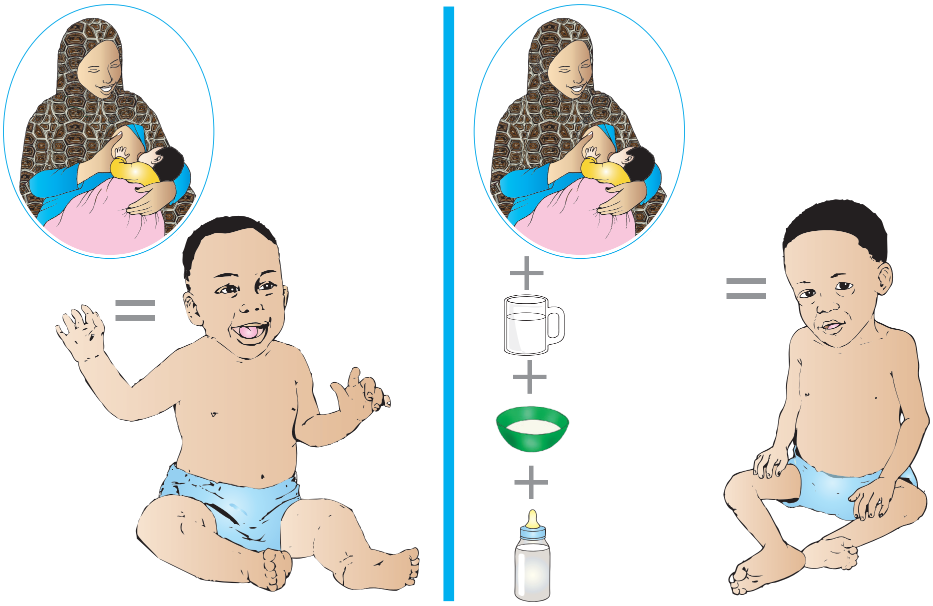
Kaarka 3aad

- Caanaha naaska waxaa ay bixiyaan dhammaan cuntada iyo biyaha ilmahaaga uu u baahan yahay 6da bilood ee ugu horreeya.
- Wax kale ha siin, xataa biyo ha siin, inta lagu guda jiro 6da bilood ee ugu horreeya ee ilmahaaga.
- Xataa xilliga cimilada kulul, caanaha naaska waxaa ay ka haqab tiri doonaan haraadka ilmahaaga.
- Siinta ilmahaaga wax kale waxaa ay sabab u noqonayaan in ay inyar naaska nuugaan waxaa ayna hoos u dhigayaan qaddarka caanaha naaska ee aad soo saarto.
- Biyaha, cuntooyinka iyo cabbitaanada kale waxaa ku xannuunsan kara ilmaha.
- Waxaad siin kartaa daawooyin haddii uu ku taliyo daryeelahaaga adeegga caafimaadka.

Key message booklet layout SL.indd 7 12/20/2017 6:34:09 PM

Kaarka La-talinta 4aad

Muhiimadda ay leedahay naas-nuujinta badhax-tiran/baraxatiran inta lagu guda jiro 6da bilood ee ugu horreeya



Kaarka 4aad

- Naasnuujinta badhax-tiran waxaa loola jeedaa quudinta ilmahaaga KELIYA caanaha naaska 6da bilood ee ugu horreya.
- Caanaha naaska waxaa ay bixiyaan dhammaan cuntada iyo biyaha ee ilmahaaga uu u baahan yahay inta lagu guda jiro 6da bilood ee ugu horreeya nolosha ilmaha.
- Naas-nuujinta badhax-tiran ee 6da bilood ee ugu horreeya waxaa ay ka ilaalinaysaa ilmahaaga cudurro badan, sida shubanka iyo caabuqyada neefmareenka.
- Marka aad si badhaxtiran u naasnuujiso ilmahaaga inta lagu guda jiro 6da bilood ee ugu horreeya oo aadna lahayn wax caado ah, waxaad ka difaacan tahay uurqaadid.
- Quudinta isku dhafka ah waxaa loola jeedaa ku quudinta ilmahaaga caanaha naaska iyo cuntooyinka ama cabbitaanno kasta oo kale, oo ay ka mid yihiin caanaha qasaca ilmaha, caanaha xoolaha, ama biyo.
- Quudinta isku dhafka ah ka hor 6 bilood waxaa ay waxyeello u geysan kartaa caloosha ilmahaaga.
- Quudinta isku-dhafka ah waxaa ay kordhinaysaa fursadaha ilmahaaga ay ku qaadayaan cudurrada sida shuban iyo oofwareen/wareento, iyo nafaqoxumo.
- Siinta ilmahaaga cuntooyin ama cabbitaanno kasta oo kale oo aan ahayn caanaha naaska, oo ay ka mid yihiin caanaha qasaca, caanaha xoolaha, ama biyo ka hor 6 bilood waxaa ay waxyeello u geysan kartaa caloosha ilmahaaga. Tani waxaa ay hoos u dhigaysaa ilaalinta/difaaca naasnuujinta badhaxatiran laga helo, iyo dhammaan faaidooyinka uu ilmahaaga ka helo caanaha naaska.

Key message booklet layout SL.indd 8 12/20/2017 6:34:11 PM

Kaarka La-talinta 5aad

Naaska nuuji marka ilmuhu uu muujiyo in uu rabo naas-nuujinta, habeen iyo maalinba (8 ilaa 12 jeer) si aad u kordhiso caanahaaga naaska

Kaarka 5aad

- Naaska nuuji ilmaha mar kasta oo uu doono, habeen iyo maalinba.
- Nuugista naaska marar intii hore ka badan (si wanaagsan ugu aaddan naaska) waxaa ay keenaysaa caanaha naaska oo intii hore ka badan.
- Oohinta ilmaha waa calaamadda dambe ee tilmaamaysa gaajada. Calaamadaha hore ee tilmaamaya ilmahaaga in uu doonayo in uu naaska nuugo waxaa ka mid ah:
  - Degenaansho la'aan
  - In uu afka kala qaado iyo in uu madaxa hadba dhan u jeediyo
  - In uu carrabka afka ka soo saaro kuna ceshado
  - In uu nuugo farahiisa iyo gacanta oo faraheeda duuban yihiin
- U oggolow ilmaha in uu ka bogto hal naas oo iskiisa isaga daayo ka hor inta aadan u wareejin naaska kale. In ilmaha marba naas loo wareejiyo waxaa ay ka hor-istaageysaa in uu ilmuhu helo 'caanaha dambe' ee nafaqada leh. 'Caanaha hore' waxaa ku badan biyaha waxaa ayna ka haqab tiraan harraadka ilmaha. 'Caanaha dambe' waxaa ku badan dux waxaa ayna ka haqab tiraan gaajada ilmaha.
- Haddii ilmahaaga uu xannuunsan yahay ama hurdaysan yahay, soo kici ilmahaga si aad marar badan u siiso naaska.

Key message booklet layout SL.indd 9 12/20/2017 6:34:21 PM

- Ha isticmaalin masaasado, Waa ay adag tahay in la nadiifiyo waxaa ayna sababi karaan ilmahaaga in uu xannuunsado.

Xog loogu talo galay Adeegaha bulshada:

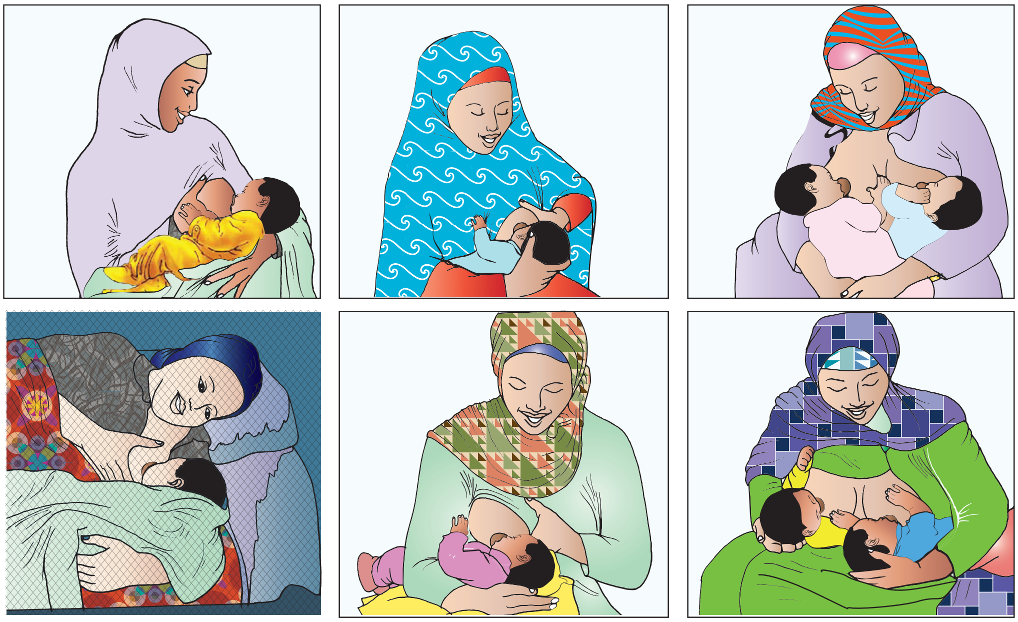
- Haddii hooyadu ay ka walaacsan tahay ilmaheedu in uu helo caano ku filnayn, dhiirrigeli hooyada waxaadna dhistaa kalsoonideeda adiga oo dib-u-eegaya sida ilmaha loogu toosiyo una qabsado naaskeeda.

- Ka shaki saar in ilmaheedu uu helayo caano ku filan marka ilmaheeda:
    - muuqaal ahaan aan caato ahayn (ama uu cayilayo/miisaan ku kordhayo, haddii ilmaha ay hore caato u ahaayeen)
    - Uu yahay mid waxqabad leh oo firfircoon (ku habboon da’da ilmaha).
    - uu miisaan ku kordhayo – u noqo kaarka caafimaadka ilmaha (ama jadwalka Heerka koritaanka haddii la heli karo). Haddii aadan hubin in miisaan ku filan ku kordhay, u gudbi ilmaha xarunta caafimaadka ee ugu dhow.
    - marka ilmaha uu kaadsho kaadi midab khafiif ah leh 6 jeer maalintii ama in ka badan inta si badhax -tiran loo naas-nuujinayo

Key message booklet layout SL.indd   10 12/20/2017   6:34:22 PM

Kaarka La talinta 6aad

Waxa jira qaabab badan oo loo Naas-nuujiyo ilmaha



Kaarka 6aad

- Qaabka wanaagsan ee Ilmaha loo naasnuujiyo waxay kordhinaysaa soo saaritaanka caanaha naaska iyo in ilmuhu uu si wanaagsan u nuugo naaska. Afarta qodob ee muhiimka ah ee ku saabsan qaababka haboon ee ilmahaloo naasnuujiyo waa:- ilmaha oo toosan, ku jeeda, kuna dhaw naaska, iyo in la taageero:-

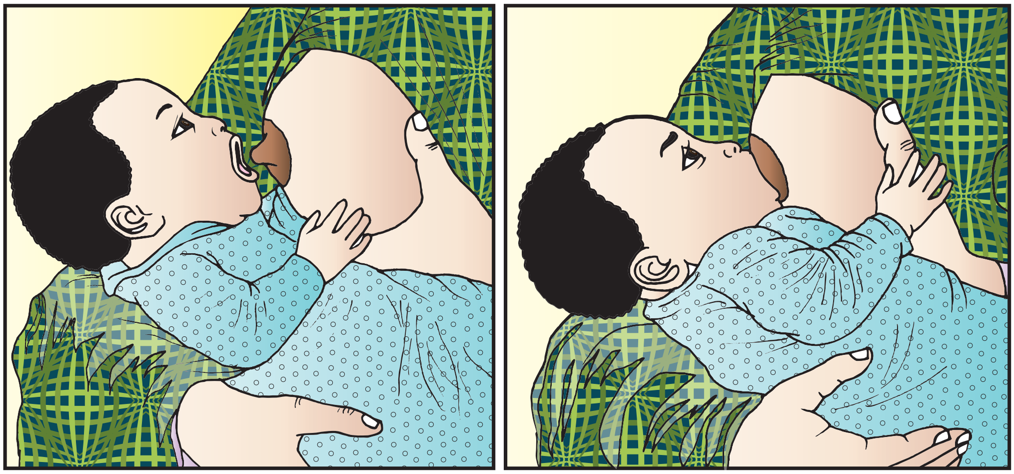
    1. Ilmaha jidhkisu waa in uu toosan yahay, oo aan laabnayn ama qaloocnayn, balse madaxiisu waa in uu in yar dib u ceshan yahay.
    2. Jidhka ilmaha waa in uu ku jeedo naaska, waa in aadan si fidsan ugu qaban xabadkaaga ama calooshaada, waa in ilmaha ay awoodaan in ay kor u soo eegaan wejigaaga.
    3. Ilmaha waa in u kuu dhow yahay.
    4. Waa in aad ku taageerto jidhka ilmaha oo dhan gacantaada ilaa dhudhunka, keliya ma aha qoorta ama garbaha.

Waxaa jira siyaabo kala duwan oo ilmahaaga loo qabto marka la naasnuujinayo:

1. Qaabka dhabta ilmaha lagu qabanayo (qaabka ugu caansan ee la isticmaalo) (cradle position).
2. Qaabka dhabta ilmaha lagu qabanayo oo gudban (cross cradle) (qaabkani wuxuu u wanaagsan yahay ilmaha yar)
3. Qaabka hooyadu u naasnuujiso iyadoo jiifta (gordinta) (isticmaal marka aad nasanayso iyo habeenkii in aad ku naas-nuujiso ilmahaaga)
4. Qaabka gacan hoos gelinta waxa loo isticmaalaa hooyada ilmaha lagu qalay (uur-dooxa), haddii ibta naasaha uu xanuun jiro iyo haddii aad naas-nuujinayso mataanno ama ilmo yar)

Kaarka La-talinta 7aad

Qabsashada naaska ee wanaagsan



Kaarka 7aad

- Qabsashada naaska ee wanaagsan waxaa ay gacan ka geysataa hubinta in ilmahaagu uu naaska si fiican u nuugo, waxaa ayna kaa caawinaysaa in naasku soo saaro caano badan.
- Qabsashada wanaagsan waxaa ay gacan ka geysataa ka hortagga ibta naaska oo dillaacda ama nabar yeelata.
- Naas-nuujinta waa in aysan noqon mid xanuun badan.
- Raadso caawimo lagu wanaajinayo qabsashada naaska haddii aad isku aragtid xannuun.
- Waxaa jira 4 calaamadood oo tilmaamaya in ilmuhu uu si wanaagsan u haysto naaska:
    1. Ilmaha oo si fiican afka u kala qaado
    2. Waxaad arki kartaa wax badan oo ah maqaarka madow (qaybta madow ee naaska) oo ka sarreeya afka ilmaha marka loo eego qaybta hoose
    3. Faruurta hoose ee ilmaha waxaa ay u jeedaa dhanka sare
    4. gadhka ilmahu waxaa uu taabanayaa naaska hooyada

Key message booklet layout SL.indd 12 12/20/2017 6:34:30 PM

- Calaamadaha naas nuugidda wax-ku-oolka ah waa:

  a. Ilmaha oo qaadanaya naas nuugid tartiib ah oo qoto-dheer, mararka qaarna joojinaya.

  b. Waxaad awoodi kartaa in aad aragto ama maqasho liqidda caanaha ilmahaaga ka dib hal ama laba jeer marka uu nuugo.

  c. Naas nuugidda oo kuu ah mid raaxo leh oo xanuun la'aan ah.

  d. Ilmahaaga wuxuu dhammeysanayaa nuugista, wuxuu sii daynayaa naaska ka dibna wuxuu u ekaanayaa qof dheregsan oo deggan.

  e. Naaska wuxuu noqonayaa mid jilicsan ka dib nuujinta.

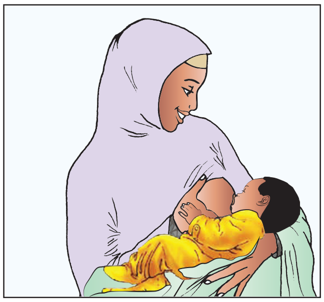
- Naas nuugista wax ku oolka ah waxaa ay kugu caawinaysaa in aad soo saarto caano uu ka dhergayo ilmahaaga.

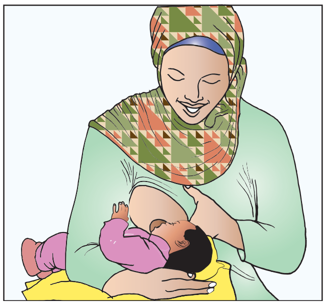
- Ka dib marka ilmahaaga uu sii daayo hal naas waxaad siisaa ilmahaaga naaska kale. Tani waxay xaqiijinaysaa in ilmahaaga uu dardargeliyo soo saaridda caanaha labada naasood, waxaa uu sidoo kale helayaa caanaha ugu nafaqada badan ee uu ka dhergayo.

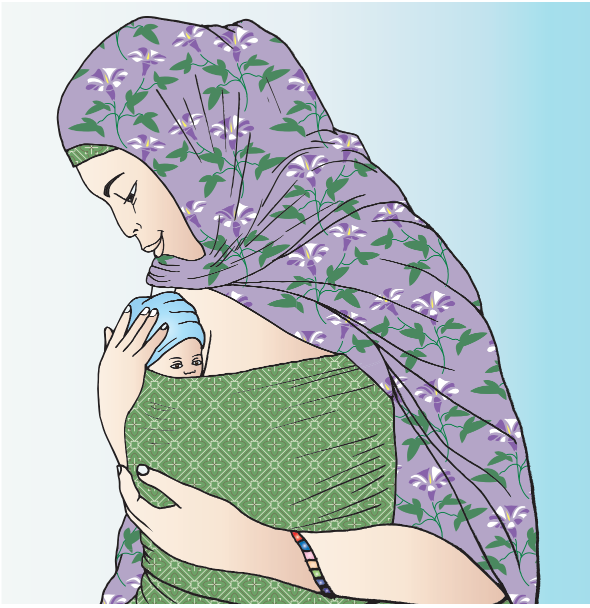
Key message booklet layout SL.indd 13 12/20/2017 6:34:31 PM

Kaarka La talinta 8aad

Naasnuujinta ilmaha ku dhashay miisaanka hooseeya





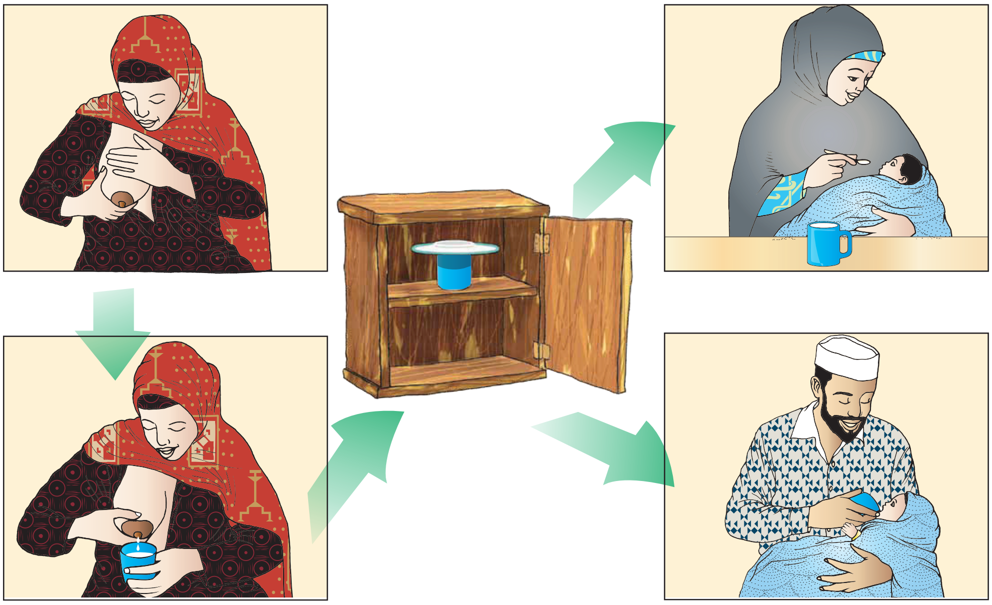


Kaarka 8aad

- Caanaha naaska waxaa ay gaar ahaan ku habboon yihiin baahida nafaqo ee ilmaha miisaankiisu hooseeya.
- Caanaha ugu wanaagsan ilmaha miisaankiisu hooseeyo, sida ilmaha wakhtigiisa ka hor dhashay waa caanaha naaska hooyada.
- Qaabka dhabta ilmaha lagu qabanayo (qaabka ugu caansan ee la isticmaalo) iyo qaabka dhabta ilmaha lagu qabanayo ee gudban waa qaababka ugu wanaagsan ee loogu talogalay naasnuujinta ilmaha miisaankiisu hooseeyo.
- Marar badan naas-nuuji si ilmuhu u nuugo naaska iyo si loo joogteeyo godalka caanaha naaska.
- Quudinta tartiibka ah ee dheer waa ay wanaagsan tahay. Waa muhiim in ilmaha lagu hayo naaska.
- Haddii ilmaha uu seexdo muddo waqti dheer, waxaad u baahan kartaa in aad maryaha ka furto ilmaha ama in aad ka saarto qaar ka mid ah ilmaha dharkiisa si aad ugu caawiso in uu u soo tooso quudinta.
- Naas-nuuji ilmaha ka hor inta uusan bilaabin oohinta.
- Calaamadaha ugu horeeya ee ilmaha gaajeysan lagu garto waxaa ka mid ah kuwan soo socda: deganaasho la, aan in uu afka kala qaado, in uu madaxa hadba dhan u jeediyo, in uu carrabka soo saaro kuna ceshado, iyo in uu nuugo farihiisa.

Kaarka La talinta 9aad

Sida caanaha naaska gacanta loogu liso iyo sida ilmaha loogu siiyo koobka



Kaarka 9aad

- Hubi in gacmahaaga iyo maacuunta/weelka ay nadiif yihiin.
- Gacmahaaga ku dhaq/Maydh saabuun/danbas iyo biyo socda oo nadiif ah.
- Nadiifi oo karkari weelka aad u isticmaalayso in aad ku kaydiiso caanaha naaska.
- Adigoo degan iska lis caanaha naaska
- Mararka qaar waa mid waxtar leh in aad si dabacsan u salaaxdid naaska marka aad lisayso, Sidookale saar shey diiran(maro diiran) naaska korkiisa si uu u godlado
- Saar suulkaaga naaska korkiisa qaybta madow korkeeda ee hareeraha ibta naaska waxaadna faraha ku qabataa qaybta hoose ee naaska gadaasha qaybta madow.
    - Suulkaaga iyo 2 farood xoogaa yar ku riix dhanka xabadka/laabta ka dibna si tartiib ah ugu riix dhanka qaybta madow ee naaska.
    - Caanaha waxaa laga yaabaa in ay u soo baxaan dhibco ahaan, ama mararka qaar in ay u dareeraan si fiican. Ku qaad caanaha weel nadiif ah.
    - Ka fogaaw in aad xoqdo maqaarka taasoo keeni karta murxid. sidoo kale ha majujin/tuujin ibta naaska si aaney u joogsan dareerka caanaha.
    - Wareeji boosaska suulka iyo farta waxaadna riixdaa/cadaadisaa ka dibna siideysaa dhammaan hareeraha qaybta madow ee naaska.

- Riix hal naas ugu yaraan 3 ilaa 5 daqiiqo ilaa qulqulka uu ka yaraado, ka dibna waxaad listaa naaska kale, ka dibna ku celi mar kale labada dhinac (20 ilaa 30 daqiiqo guud ahaan).

- Ku keydi caanaha naaska weel nadiif ah, oo daboolan. Caanaha waxaa lagu kaydin karaa 6 ilaa 8 saacadood meel qabow ah iyo ilaa 72 saacadood xagga dambe ee qaboojiyaha/tallaajada.

- Ku sii ilmaha caanaha la soo lisay koob. waxaadna u ogolaataa ilmaha in uu ka qaato qaddar yar oo caano ah, isagoo cabbaya hana ku hafin/shubin caanaha ilmaha

- Ka soo shub in ku filan caanaha Naaska eek u jiray   Weelka nadiifta ah ee daboolan waxaadna ku shubtaa koobka quudinta.

- Masaasadu ma haboona in la isticmaalo waayo lama Nadiifinkaro

Key message booklet layout SL.indd   16   12/20/2017   6:34:37 PM

Kaarka La talinta 10aad

Naas-nuujinta ilmaha marka hooyadu ka maqan tahay

Kaarka 10aad

- Sida ugu dhaqsiyaha badan u baro sida loo liso caanaha naaskaaga ka dib marka ilmahaaga uu dhasho.(CC9)
- si badhax-tiran u Nuuji naaska marwalba ee aad la joogto ilmahaaga.
- u lis oo kaydi caanaha naaska ka hor inta aadan ka tagin gurigaaga si daryeelaha ilmahaaga uu u siiyo inta aad ka maqan tahay.Tani waxay suurtagelinaysaa dareerida caanaha waxaa ayna ka hortagaysaa bararka naaska.
- Waxaad bartaa daryeelaha ilmahaaga sida loo isticmaalo koob furan oo nadiif ah si loogu siiyo inta aad ka maqan tahay.
- Caanaha naaska ee la soo lisay laguna kaydiyay meel qabow, oo daboolan waxaa ay ooli karaan muddo 8 saac ah, xataa cimilada kulul.
- Nuuji ilmahaaga Waqti dheeri ah ka hor inta aadan ka tagin   guriga iyo markaad soo noqotaba.
- U badi Naas-nuujinta inta aad la joogitd ilmahaga   siiba habeenkii iyo maalmaha fasaxa ee toddobaadka.
- Haddii ay suurtagal tahay, u qaado ilmaha goobtaada shaqada (ama waqti kasta

Key message booklet layout SL.indd   17 12/20/2017   6:34:44 PM

ee ay noqoto in aad guriga ka maqnaato in ka badan dhawr saacadood). Haddii tani aysan suurtagal ahayn, qof kale ha kuu keeno ilmaha si aad u naas-nuujiso markasta oo aad firaaqo hesho.

- Iskuday in aad ka heshoTaageero dheeraad ah xubnaha qoyskaaga si ay kaaga cawiyaan daryeelka ilmahaaga iyo qabashada shaqada reerka/guriga.

Xog loogu talo galay hooyada ka shaqeysa shaqo rasmi ah:

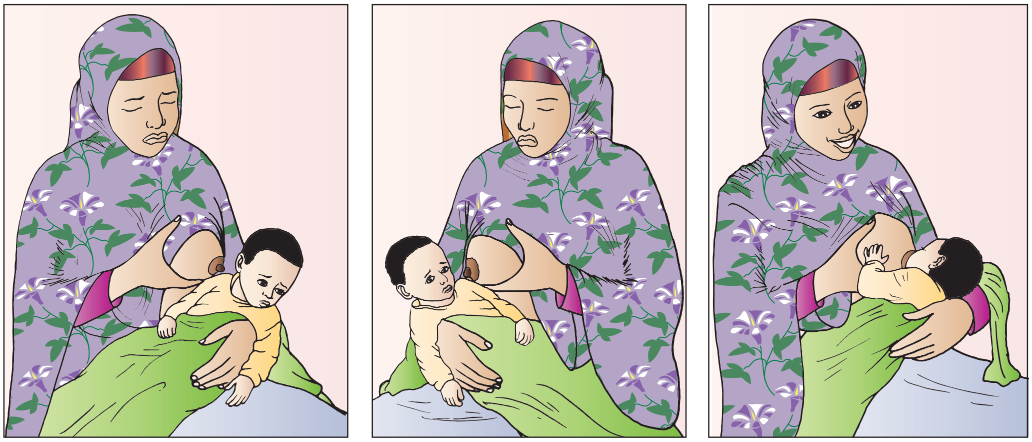
Ogolaansho uga qaado cidda aad u shaqeyso:

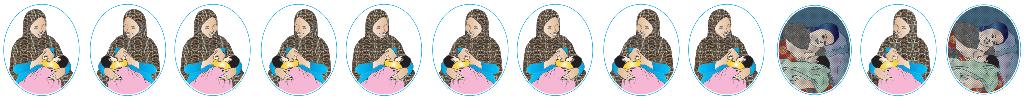
- biriirif naasnuujin goobtaada shaqo iyo saacad fasax ah oo la beddeli karo
- kayd ammaan ah oo laga helo goobtaada shaqada oo lagu kaydiyo caanaha aad iska listay

Key message booklet layout SL.indd 18 12/20/2017 6:34:44 PM

Kaarka La-talinta 11aad

Nuujinta/quudinta ilmaha xannuunsan ee da'diisu ka yar tahay 6 bilood





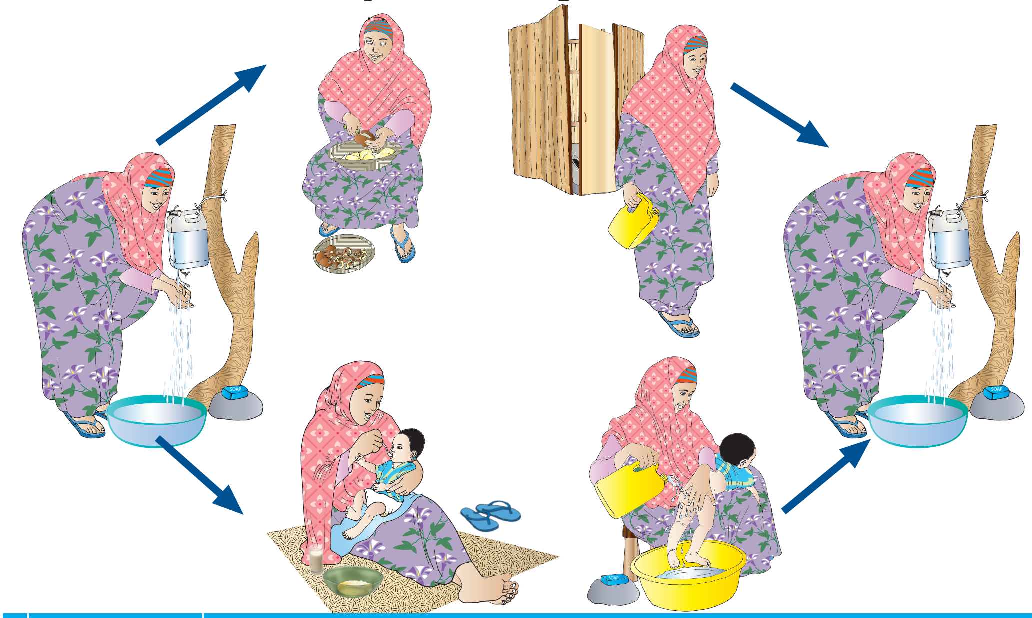
Kaarka 11aad

- Nuuji ilmahaaga in ka badan intii hore marka uu xannuunsanayo, sida marka uu qabo cudurka shubanka o kale si aad ugu caawiso ilmaha in uu ka difaaco cudur kasta, uuna yareeyo miisaan lumidda iyo in uu si dhaqso ah u soo Kabto.
- Naas nuujintu waxay sidoo kale siisaa ilmaha xanuunsanaya xasilooni. Haddii ilmahaagu uu diido in uu naaska nuugo, ku dadaal ilmahaaga ilaa uu naaska ka nuugi karo mar kale.
- Waxaad siisaa keliya caanaha naaska iyo daawooyinka ay ku taliyeen takhtarkaaga/ bixiyahaaga adeegga daryeelka caafimaad.
- Haddii ilmaha uu yahay mid itaal-darran oo aan nuugi Karin naaska, u lis caanaha naaska si aad u siiso. Tani waxay kaa caawinaysa in aad sare u qaadid soo saarista caanahaaga naaska iyo in aad ka hortagto dhibaatooyinka naaska.
- Xanuunkasta ka dib, kordhi in badan naas-nuujinta si aad ugu caawiso ilmahaaga in uu dib u helo caafimaad iyo miisaan.
- Marka aad xannuunsan tahay, waxaad sii wadi kartaa in aad naas-nuujiso ilmahaaga. Waxaad u baahantahay cunto dheeraad ah iyo taageero inta lagu guda jiro waqtigan.

Key message booklet layout SL.indd 19 12/20/2017 6:34:59 PM

Kaarka La talinta 12aad

Hab-dhaqameedka nadaafadda wanaagsan waxaa ay ka hortagaan cudurrada



Kaarka 12aad

- Nadaafadda wanaagsani waa muhiim si looga hortago shubanka iyo xanuunada kale.
- Ku dhaq/maydh Saabuun/dambas iyo biyo soconaya gacamahaaga ka hor markasta inta aanad diyaarin cuntada iyo quudinta ilmaha.
- Dhaq (maydh) gacamahaaga iyo gacamaha ilmahaaga ka hor inta aadan wax cunta ah siinin.
- Gacamahaaga ku dhaq/maydh saabuun ama dambas iyo biyo soconaya ka dib markasta oo aad isticmaasho musqusha iyo marka aad ilamahaaga ka dhaqayso/ maydhayso saxarada
- Quudi ilmahaaga adiga oo isticmaalaya gacmo, weel iyo koob nadiif ah
- Isticmaal qaaddo/Malqacad ama koob nadiif ah si aad ugu quudiso cunto iyo dareere ilmahaaga.
- Ha isticmaalin masaasado, maadaama ay adag tahay in la nadiifiyo waxaa ayna sababi karaan ilmahaaga in uu xannuunsado.
- Ku kaydi cuntooyinka ay tahay in la siiyo ilmahaaga meel nadiif ah oo

Key message booklet layout SL.indd 20 12/20/2017 6:35:05 PM

Kaarka La talinta 13aad

U bilow quudinta dheeriga/kaabista ah (Abbabin) marka ilmahu uu gaadho 6 Bilood

Kaarka 13aad

- Laga bilaabo marka uu gaaro 6 bilood, ilmahaagu waxaa uu u baahan yahay cuntooyin kale oo dheeraad ku ah caanaha naaska.
- Sii-wad naasnuujinta ilmahaaga marka uu u baahdo habeen iyo maalinba.
- Caanaha naaska waxaa ay weli sii ahaanayaan qaybta ugu muhiimsan ee raashiinka ilmahaaga.
- Marka hore naasnuuji inta aadan siin cuntooyin kale.
- Marka aad siinayso cuntooyinka dheeriga ah, ka fikir adigoo egaya: Inta jeer, Qadarka, Adkaanta, Kala duwanaanta, Quudinta waxtarka leh, iyo Nadaafadda
  - Inta jeer: Quudi ilmahaaga cuntooyinka dheeriga ah 2 jeer maalintii
  - Qaddarka: Sii 2 ilaa 3 qaaddo/Malqacad muged quudin kasta.
  - Adkaanta: Waa in ay xoogaa adkaataa si gacanta loogu siin karo
  - Kala duwanaanta: Ku bilow cuntooyinka daruuriga ah sida boorashta (galley, qamadi, bariis, masago/Hadhuudh , moos/ muus ama baradho la shiiday/ la la burburiyey

Key message booklet layout SL.indd 21 12/20/2017 6:35:17 PM

- Quudinta waxtarka leh
    - Ilmaha waxaa uu u baahan karaa waqti uu la qabsado in uu cuno cuntooyin aan ahayn caanaha naaska.
    - Waqti sii kuna dhiirrigeli ilmahaaga in uu wax cuno.
    - Haku qasbin ilmahaaga in uu wax cuno.
    - Isticmaal saxan gooni ah si aad ugu quudiso ilmahaaga oo aad u hubiso in ay cunaan dhammaan cuntada la siiyay.
- Nadaafadda: Nadaafadda wanaagsan waa muhiim si la isaga ilaaliyo shubanka iyo Xanuunada kale. (CC 12)
    - Isticmaal qaaddo/Malqacad ama koob nadiif ah si aad ugu siiso cunto iyo cabitan ilmahaaga.
    - Ku kaydi cuntooyinka ay tahay in la siiyo ilmahaaga meel nadiif ah oo ammaan ah.
    - Saabuun/ Dambas iyo biyo socda ku dhaq// maydh gacamahaaga ka hor inta aadan diyaarin cuntada
    - Dhaq/maydh gacamahaaga iyo gacamaha ilmahaaga ka hor inta aadan siin cuntada.
    - Gacamahaaga ku Dhaq/maydh saabuun/dambas iyo biyo socda ka-dib marka aad isticmaasho musqusha iyo kadib marka aad ka dhaqdo/maydho ama ka nadiifiso saxarada ilmahaaga

Xog ku saabsan inta ay le'eg yihiin koobabku:

- Dhammaan koobabka lagu muujiyay oo lagu sheegay Kaararka La talinta waa kalax mugiisu yahay 250 ml. Haddii noocyada ama xajmiyada kale ee koobabka loo adeegsado in lagu quudiyo ilmaha, waa in la tijaabiyo si loo arko muga ay qaadaan iyo qaddarada cuntada ama dareeraha ee lagu taliyay waa in la waafajiyo koobka ama kalaxda degaanka.

Fiirro gaar ah: Ka-dib 6 bilood marka uu ilmuhu gaadho, umma isticmaali kartid qaababka kale korinta naasnuujinta oo kaliya (LAM).

- Waxaad u baahan doontaa in aad isticmaasho hababka kale ee kala korinta carruurta in kastoo aysan caadadaada weli soo noqon.
- Waxaa jira hababka kale oo badan oo loo isticmaalo kale korinta caruurta iyagoo aanay saamayn ku yeelanayn naas-nuujinta.

Key message booklet layout SL.indd 22 12/20/2017 6:35:17 PM

Kaarka La talinta 14aad

Quudinta dheeriga/kaabista ah marka ilmahu uu gaadho 6 ilaa 9 bilood

Kaarka 14aad

- Sii wad naasnuujinta ilmaha markasta oo uu baahdo, habeen iyo maalinba. Tani waxaa ay joogtaynaysaa caafimaadkiisa iyo awoodda iyada oo caanaha naasku ay sii ahaanayaan qaybta ugu muhiimsan ee raashiinka ilmahaaga.
- Caanaha naaska waxaa laga helayaa kala-badhr (1/2) baahiyada tamarta ilmaha laga bilaabo 6 ilaa 12 bilood.
- Naas nuuji marka hore ka hor inta aadan siin cuntooyin kale.
- Marka aad siinayso cuntooyinka dheeriga ah ilmahaaga, ka fikir: Mararka badan, Qaddarka, Adkaanta/Dhumuc weynida, Kala gedisnaanta, Quudinta waxtarka leh, iyo Nadaafadda
  - Mararka badan: Quudi ilmahaaga cuntooyinka dheeriga ah 3 jeer maalintii
  - Qaddarka: Si tartiib ah u kordhi qaddarka ilaa kala-bar (½) koob (250 ml koob: muuji qaddarka ku jira koobka oo ay keentay hooyada). una Isticmaal saxan gooni ah si aad u hubiso ilmaha yar in uu cuno dhammaan cuntada la siiyay
  - Adkaanta/Qarada Dhumuc weynida: Waxaad siisaa cuntooyinka qoyska ee la jajabiyay/Cajiimay shiiday. Marka uu gaaro 8 bilood ilmahaaga waxaa uu bilaabi karaa in uu cuno cuntooyinka faraha lagu qaato
  - Kala duwanaanshaha: Iskuday in aad ku quudiso cuntooyin kala-gedisan waqti kasta ood quudinayso Tusaale ahaan: Cuntooyinka laga helo xoolaha ((Hilib , ukumo/ Beed iyo waxyaabaha laga sameeyo caanaha) 1 xiddig*; Qutul daruuriga (haruurka,/ hadhuudh xididlayda sida karootada, 2 xiddig**; Digirta iyo iniinaha 3 xiddig***; Miraha iyo khudaarta hodanka ku ah faytamiin A iyo miraha iyo khudaarta kale 4 xiddig**** (CC 17).

Xog loogu talogalay adeegaha bulshada:

Cuntooyinka waxaa loogu dari karaa si kala duwan si loo sameeyo cunto/raashin 4 xiddig.

- Cuntooyinka laga helo xoolaha waa kuwa aad muhiim u ah. U bilow cuntooyinka laga helo xoolaha waqti hore oo inta badan suurtagal ah. U jarjar si khafiif ah ka dibna si fiican u kari.
- Ilmaha waxa ay cuni karaan ukunta/beed, hilibka iyo kalluunka si khafiif ah u jarjaran ee si fiican loo kariyay xataa haddii aysan lahayn ilko.
- Cuntooyinka fudud ee dheeriga ah (cuntadadhextaalka ah) sida (miraha, Baradho, Boorash, caano IWM) waxaa la siin karaa hal ama laba jeer maalintii.
- Haddii aad u diyaariso ilmaha cuno leh saliid ama dufun l, isticmaal, wax aan ka badnayn qaaddo nuskeeda/Barkeed maalintii.

Xog loogu talogalay adeegayaasha bulshada:

- Isticmaal cusbada/Milixda ayodhiinta leh deegaanada ay ku yar tahay macdani
- Toddobaad kasta waxaad ku dari kartaa hal cuno oo cusub raashiinka ilmahaaga
- kana fogow in aad siiso cabitaan sokor leh ama
- buskud macaan

- Quudinta waxtarkaka leh
  - Waqti sii ilmahaaga waxaadna si firfircoon ugu dhiirrigelisaa ilmahaaga in uu wax cuno.
  - Haku khasbin ilmahaaga in uu wax cuno.
  - Isticmaal saxan gaar ah oo aad ku quudiso ilmaha si aad u hubiso in ay cunaan dhammaan cuntada la siiyay.
- Nadaafadda wanaagsan waa muhiim si la isaga ilaaliyo shubanka iyo / Xanuunada. (CC 12)
  - Isticmaal qaaddo ama koob nadiif ah si aad ugu siiso cunto iyo cabitaan ilmahaaga.
  - Ku kaydi cuntooyinka ay tahay in la siiyo ilmahaaga meel nadiif ah oo ammaan ah.
  - ku dhaq/ maydh saabuun/dambas iyo biyo socda gacamahaaga ka hor inta aadan u diyaarin cuntada ilmahaaga.
  - Dhaq / maydh gacamahaaga iyo gacamaha ilmahaaga ka hor cunada.
  - Gacamahaaga ku dhaq saabuun ama dambas iyo biyo soconaya ka-dib marka aad isticmaasho musqusha iyo marka aad dhaqdo/maydho Saxarada ilmahaaga

Key message booklet layout SL.indd 24 12/20/2017 6:35:25 PM

Xog ku saabsan inta ay le'eg yihiin koobabku:

Dhammaan koobabka lagu muujiyay oo lagu sheegay Kaararka La-talinta waa kalax mugiisu yahay 250 ml. Haddii noocyada ama xajmiyada kale ee koobabka loo adeegsado in lagu quudiyo ilmaha, waa in la tijaabiyo si loo arko muga ay qaadaan iyo qaddarada cuntada ama dareeraha ee lagu taliyay waa in la waafajiyo koobka ama kalaxda degaanka.

Fiirro gaar ah: Ka-dib 6 bilood marka uu ilmuhu gaadho, umma isticmaali kartid qaababka kale korinta naasnuujinta oo kaliya (LAM).

- Waxaad u baahan doontaa in aad isticmaasho hababka kale ee kala korinta caruurta in kastoo aysan caadadaada weli soo noqon.
- Waxaa jira hababka kale oo badan oo loo isticmaalo kale korinta caruurta iyagoo aanay saamayn ku yeelanayn naas-nuujinta.

Kaarka La-talinta 15aad

Quudinta dheeriga/kaabista ah marka ilmahu uu gaadho 9 ilaa 12 bilood

Kaarka 15aad

- Sii wad naasnuujinta ilmaha markasta oo uu baahdo, habeen iyo maalinba. Tani waxaa ay joogtaynaysaa caafimaadkiisa iyo awoodda iyada oo caanaha naasku ay sii ahaanayaan qaybta ugu muhiimsan ee raashiinka ilmahaaga.
- Caanaha naaska waxaa laga helayaa kala badh (1/2) baahiyada tamarta ilmaha laga bilaabo 6 ilaa 12 bilood.
- Naas nuuji/jaqsii ka hor inta aadan siin cuntada.
- Marka aad siinayso cuntooyinka dheeriga ah, ka fikir adigoo egaya: ,inta jeer, Qadarka, Adkaanta/ , Kala-duwanaanta, Quudinta waxtarka leh, iyo Nadaafadda
    - Inta jeer : Quudi ilmahaaga cuntooyinka dheeriga ah 4 jeer maalintii
    - Qaddarka: U kordhi qaddarka ilaa kala-bar (½) koob (250 ml koob: muuji qaddarka ku jira koobka oo ay keentay hooyada). Isticmaal saxan gooni ah si aad u hubiso ilmaha yar in uu cuno dhammaan cuntada la siiyay.
    - Adkaanta: Waxaad siisaa ilmahaaga cuntooyinka qoyska ee la shiiday iyo cuntooyinka gacanta lagu qaato.
    - Kala-duwanaanshaha: Iskuday in aad ku quudiso cuntooyin kala-gedisan waqti kasta ood quudinayso Tusaale ahaan: Cuntooyinka laga helo xoolaha ((Hilib , ukumo/ Beed iyo waxyaabaha laga sameeyo caanaha) 1 xiddig*; Qutul daruuriga (haruurka,/ hadhuudh xididlayda sida karootada, 2 xiddig**; Digirta iyo iniinaha 3 xiddig***; Miraha iyo khudaarta hodanka ku ah faytamiin A iyo miraha iyo khudaarta kale 4 xiddig**** (CC 17).

Key message booklet layout SL.indd 26 12/20/2017 6:35:30 PM

- Quudinta waxtarkaka leh
    - Waqti sii ilmahaaga waxaadna si firfircoon ugu dhiirrigelisaa ilmahaaga in uu wax cuno.
    - Haku khasbin ilmahaaga in uu wax cuno.
    - Isticmaal saxan gaar ah oo aad ku quudiso ilmaha si aad u hubiso in ay cunaan dhammaan cuntada la siiyay.
- Nadaafadda wanaagsan waa muhiim si la isaga ilaaliyo shubanka iyo Xanuunada. (CC 12)
    - Isticmaal qaaddo ama koob nadiif ah si aad ugu siiso cunto iyo cabitaan ilmahaaga.
    - Ku kaydi cuntooyinka ay tahay in la siiyo ilmahaaga meel nadiif ah oo ammaan ah.
    - ku dhaq/maydh saabuun/dambas iyo biyo socda gacamahaaga ka hor inta aadan u diyaarin cuntada ilmahaaga.
    - Dhaq/maydh gacamahaaga iyo gacamaha ilmahaaga ka hor cunada.
    - Gacamahaaga ku dhaq saabuun ama dambas iyo biyo soconaya ka-dib marka aad isticmaasho musqusha iyo marka aad dhaqdo/maydho Saxarada ilmahaaga

- Quudinta waxtarkaka leh
    - Waqti sii ilmahaaga waxaadna si firfircoon ugu dhiirrigelisaa ilmahaaga in uu wax cuno.
    - Haku khasbin ilmahaaga in uu wax cuno.
    - Isticmaal saxan gaar ah oo aad ku quudiso ilmaha si aad u hubiso in ay cunaan dhammaan cuntada la siiyay.
- Nadaafadda wanaagsan waa muhiim si la isaga ilaaliyo shubanka iyo Xanuunada. (CC 12)
    - Isticmaal qaaddo ama koob nadiif ah si aad ugu siiso cunto iyo cabitaan ilmahaaga.
    - Ku kaydi cuntooyinka ay tahay in la siiyo ilmahaaga meel nadiif ah oo ammaan ah.
    - ku dhaq/maydh saabuun/dambas iyo biyo socda gacamahaaga ka hor inta aadan u diyaarin cuntada ilmahaaga.
    - Dhaq/maydh gacamahaaga iyo gacamaha ilmahaaga ka hor cunada.
    - Gacamahaaga ku dhaq saabuun/dambas iyo biyo soconaya ka dib marka aad isticmaasho musqusha iyo marka aad dhaqdo/maydho Saxarada ilmahaaga

Key message booklet layout SL.indd 27 12/20/2017 6:35:31 PM

Xog ku saabsan inta ay le'eg yihiin koobabku:

Dhammaan koobabka lagu muujiyay oo lagu sheegay Kaararka La-talinta waa kalax mugiisu yahay 250 ml. Haddii noocyada ama xajmiyada kale ee koobabka loo adeegsado in lagu quudiyo ilmaha, waa in la tijaabiyo si loo arko muga ay qaadaan iyo qaddarada cuntada ama dareeraha ee lagu taliyay waa in la waafajiyo koobka ama kalaxda degaanka.

Fiirro gaar ah: Ka dib 6 bilood marka uu ilmuhu gaadho, umma isticmaali kartid qaababka kale korinta naasnuujinta oo kaliya (LAM).

- Waxaad u baahan doontaa in aad isticmaasho hababka kale ee kala korinta caruurta in kastoo aysan caadadaada weli soo noqon.
- Waxaa jira hababka kale oo badan oo loo isticmaalo kale korinta caruurta iyagoo aanay saamayn ku yeelanayn naas-nuujinta

Key message booklet layout SL.indd 28 12/20/2017 6:35:31 PM

Kaarka La-talinta 16[aad]

Quudinta dheeriga/kaabista ah marka ilmahu uu gaadho 12 ilaa 24 bilood

Kaarka 16aad

- Sii wad naasnuujinta ilmaha markasta oo uu baahdo, habeen iyo maalinba. Tani waxaa ay joogtaynaysaa caafimaadkiisa iyo awoodda iyada oo caanaha naasku ay sii ahaanayaan qaybta ugu muhiimsan ee raashiinka ilmahaaga.
- Caanaha naaska waxaa laga helayaa sadax meelood meel (1/3) baahiyada tamarta ilmaha laga bilaabo 12 ilaa 24 bilood.
- Naas nuuji/jaqsii ka hor inta aadan siin cuntada.
- Marka aad siinayso cuntooyinka dheeriga ah, ka fikir adigoo egaya: ,inta jeer Qadarka, Adkaanta/ , Kala duwanaanta, Quudinta waxtarka leh, iyo Nadaafadda
  - Inta jeer : Quudi ilmahaaga cuntooyinka dheeriga ah 5 jeer maalintii
  - Qaddarka: U kordhi qaddarka ilaa afar meelood sadax (3/4) koob (250 ml koob: muuji qaddarka ku jira koobka oo ay keentay hooyada). Isticmaal saxan gooni ah si aad u hubiso ilmaha yar in uu cuno dhammaan cuntada la siiyay.
  - Adkaanta: Waxaad siisaa ilmahaaga cuntooyinka qoyska ee la shiiday iyo cuntooyinka gacanta lagu qaato.

Kala duwanaanshaha: Iskuday in aad ku quudiso cuntooyin kala-gedisan waqti kasta ood quudinayso Tusaale ahaan: Cuntooyinka laga helo xoolaha ((Hilib , ukumo/ Beed iyo waxyaabaha laga sameeyo caanaha) 1 xiddig*; Qutul daruuriga (haruurka,/ hadhuudh xididlayda sida karootada, 2 xiddig**; Digirta iyo iniinaha 3 xiddig***; Miraha iyo khudaarta hodanka ku ah faytamiin A iyo miraha iyo khudaarta kale 4 xiddig**** (CC 17).

Xog loogu talo galay adeegaha bulshada:
Cuntooyinka waxaa loogu dari karaa si kala duwan si loo sameeyo cunto/raashin 4 xiddig.

- Cuntooyinka laga helo xoolaha waa kuwa aad muhiim u ah. U bilow cuntooyinka laga helo xoolaha waqti hore oo inta badan suurtagal ah. U jarjar si khafiif ah ka dibna si fiican u kari.
- Cuntooyinka fudud ee dheeriga ah (cuntadadhextaalka ah) sida (miraha, Baradho, Boorash, caano IWM) waxaa la siin karaa hal ama laba jeer maalintii.
- Isticmaal cusbada/milixda ayodhiinta leh deegaanada ay ku yar tahay macdantani
- Ka fogow in aad siiso cabitaan sokor leh iyo buskud macaan

- Quudinta waxtarkaka leh
  - Waqti sii ilmahaaga waxaadna si firfircoon ugu dhiirrigelisaa ilmahaaga in uu wax cuno.
  - Haku khasbin ilmahaaga in uu wax cuno.
  - Isticmaal saxan gaar ah oo aad ku quudiso ilmaha si aad u hubiso in ay cunaan dhammaan cuntada la siiyay.
- Nadaafadda wanaagsan waa muhiim si la isaga ilaaliyo shubanka iyo / Xanuunada. (CC 12)
  - Isticmaal qaaddo ama koob nadiif ah si aad ugu siiso cunto iyo cabitaan ilmahaaga.
  - Ku kaydi cuntooyinka ay tahay in la siiyo ilmahaaga meel nadiif ah oo ammaan ah.
  - ku dhaq/ maydh saabuun/dambas iyo biyo socda gacamahaaga ka hor inta aadan u diyaarin cuntada ilmahaaga.
  - Dhaq/maydh gacamahaaga iyo gacamaha ilmahaaga ka hor cunada.
  - Gacamahaaga ku dhaq saabuun ama dambas iyo biyo soconaya ka-dib marka aad isticmaasho musqusha iyo marka aad dhaqdo/maydho Saxarada ilmahaaga

Key message booklet layout SL.indd 30 12/20/2017 6:35:39 PM

Kaarka La talinta 17aad

Kala- duwanaanshaha Cuntada

Kaarka 17aad

- Sii wad naasnuujinta (ugu yaraan 2 sano) waxaadna ku quudisaa cuntooyin kala duwan waqti kasta ilmahaaga yar. Tusaale ahaan:
    - Cuntooyinka xoolaha laga helo sida hilib, digaag, kalluun, beer, iyo ukun/ beed, caano iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo 1 xiddig*
    - Qutul daruuriga (galey, qamadi, bariis, masago/haruur); xididlayda (baradho) 2 xiddig**
    - Noocyada digirta (digir, misir, digirta cagaaran, laws) iyo iniinyo (sisin) 3 x iddig***
    - Miraha iyo khudaarta hodonka ku ah faytamiin A sida cambaha babaayga, liin macaan, liin bambeelada,caleemaha cagaaran(Saladhka, kostada), karooto, bataati iyo bocor/ dube), iyo khudaarta iyo miraha kale (muus, cananaas, qare/xabxab, yaanyo/ xabuub, afakaadho, miraha ukunta/ beedka u eeg iyo kaabaj) 4 xiddig****

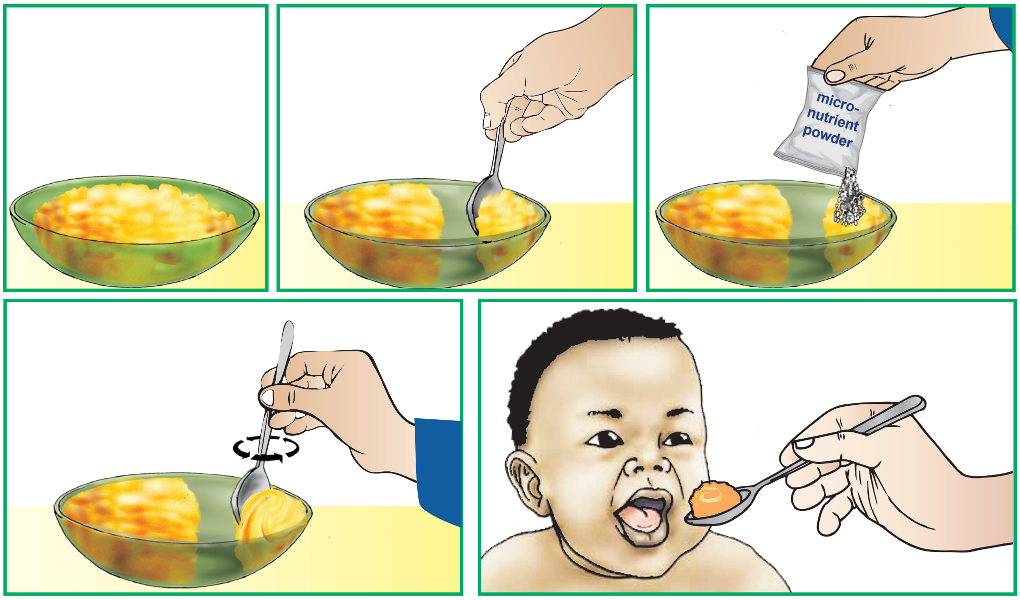
Key message booklet layout SL.indd 31 12/20/2017 6:35:49 PM

Xog loogu talo galay adeegahab bulshada:

- Cuntooyinka waxaa la isagu dari karaa siyaabo kala duwan si loo helo cunto/raashin 4 xiddig.
- Waqti hore bar cuntooyinka laga helo xoolaha ilmaha iyo carruurta yaryar waxaadna siisaa inta ay suurtagal tahay. U jarjar si yaryar ka dibna si fiican u kari.
- Cunto fudud oo nafaqo dheeraad ah leh (dhextaal ah) sida qayb (cambo, babaay, muus, afokaadho, miraha iyo khudaarta kale, baradho biyo lagu kariyay, bataati / baradhada macan iyo cunto la shiilay ama daray/cusayb ah ayaa la siin karaa hal ama labo jeer maalintii.
- Isticmaal cusbada aayoodhinta leh gaar ahaan deegaanada looga baahan yahay

Kaarka La talinta 18aad

Sida loogu daro budada nafaqooyinka yaryar (MNPs) cuntada quudinta Dheeriga/kaabista ah



Kaarka 18aad

Maxaa loo isticmaalaa kaabaha (MNPs)?

- Cuntooyinka ay aad ka ugu yaryihiin nafaqooyinka yaryar waxaa ay waxyeellayn doontaa caafimaadka iyo koriinka carruurta yaryar ee da'dooda u dhaxeysa 6 ilaa 24 bilood.
- Kaabaha (MNPs) waa budooyin faytamiin iyo macdan isugu jira leh oo si toos ah loogu dari karo cuntooyinka karsan ee adag ama xoogaa adag ama jilicsan ee lagu diyaariyay guriga si loo wanaajiyo tayada nafaqo ee cuntooyinka loogu tala galay carruurta yaryar.
- Xidhmada halka mar la bixiyo waxaa ay u ogolaanaysaa qoysaska in ay nafaqo ku xoojiyaan cuntada carruurta yaryar heer ku habboon oo ammaan ah.

Sida Loogu Darro kaabaha (MNPs) Cuntooyinka Dheeriga/kaabista ah

1. Gacamaha ku dhaqo/maydho saabuun ama dambas iyo biyo socda.

Key message booklet layout SL.indd 33 12/20/2017 6:35:56 PM

2. Diyaari cuntada la kariyay sida boorash/mushaali adag, baradho la burburiyay, ama cunto xoogaa adag ama jilicsan.
   - Hubi in cuntada heerkulkeeda uu yahay mid ku haboon in lagu cuno cuntada
   - Ha ku darin kaabaha (MNPs) cuntada kulul: haddii cuntadu ay kulushahay, aayron ta (Iron) waxaa ay beddeli doontaa midabka iyo dhadhanka cuntada.
   - Ha ku darin kaabaha (MNPs) wax dareere ah (biyaha, shaaha ama boorashtka biyo biyaha ah) si dhaqso ah ayay ugu milmaysaa waxaa ayna beddelaysaa midabka iyo dhadhanka cuntada.

3. Ilmaha yar cunatada ugu rid jabcad/baaquli in yar oo cuntada ka mid ah gooni uga goo/sooc

4. Rux hal xidhmo oo budada ah si aad u hubiso in aysan isku dhegganayn.
   - Ka dibna Ku wada shub xidhmada kaabaha (MNP) qaybtii cuntada ee gaar ka ahayd.
   - Si fiican isugu qas waxa ku jira xidhmadii kaabaha (MNP) ga iyo qaybta yar ee cuntada ah

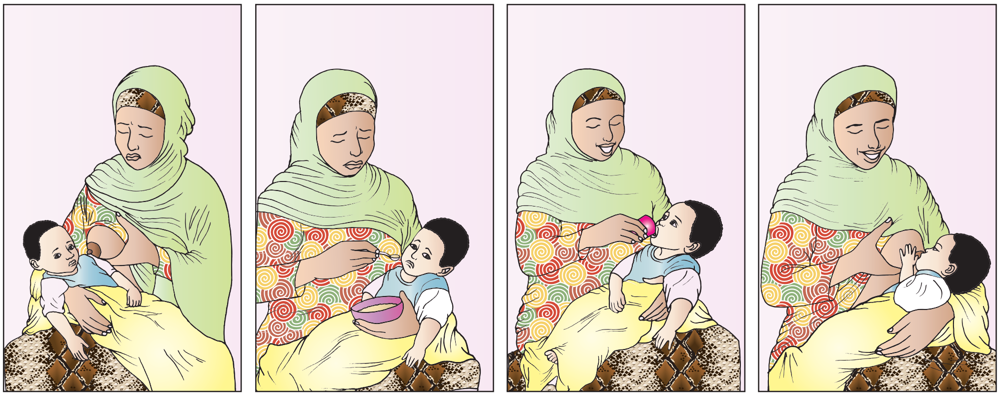
5. Sii ilmaha qaybta yar ee cuntada ee lagu daray MNPs si uu u dhammeysto, ka dibna quudi ilmaha inta kale ee raashiinka.
   - Cuntadii lagu daray kaabaha (MNPs) waa in lagu siiyaa ilmaha mudo 30 daqiiqo gudahooda ah.

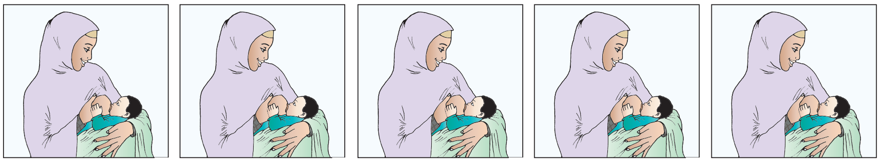
Waxaad ku dari kartaa xidhmada nafooyinka yaryar (MNP) mid ka mida wakhtiyada cuntada la cuno.laakiin hal xidhmo oo kaabe ah (MNP) ayaa ku filan ilmaha Maalintii.

Key message booklet layout SL.indd 34 12/20/2017 6:35:57 PM

Kaarka La-talinta 19aad

Quudinta ilmaha xannuunsan ee ay da’diisu ka weyn tahay 6 bilood





Kaarka 19aad

- Nuuji naaska in kabadan intii hore marka ilmaha uu xannuunsan yahay, sida shubanka, si aad ugu caawiso ilmaha in uu ka difaaco cudur kasta, una yareeyo miisaan lumidda si dhaqso ahna u soo kabto.
- Ilmahaaga waxaa uu u baahan yahay cunto iyo cabbitaan badan inta uu xanusanyahay.
- Haddii rabitaanka cuntada ee ilmahaaga uu yaraado, ku celceli cuntada adigo u siinaya aayar aayar/tartiib tartiib.
- Waxaad siisaa ilmaha cuntooyin fudud sida boorashka waxaadna ka ilaalisaa cuntooyinka geed kulaylka leh/bas baaska le ama dufanka leh. Ha ka joojin cuntada ilmaha xataa haduu shubmayo.
- Ka dib marka ilmahaaga uu bogsado, si firfircoon ugu dhiirrigeli in ay cunaan hal cunto dheeraad ah oo adag maalin kasta inta lagu guda jiro labada toddobaad ee soo socda. Tani waxaa ay ku caawinaysaa ilmahaaga in uu dib u helo miisaankii ka lumay/ka dhacey.
- Marka aad xannuunsan tahay, waxaad sii-wadi kartaa in aad naas-nuujiso ilmahaaga. Waxaad u baahan tahay cunto iyo cabitaan dheeraad inta aad xanuunsan tahay.

Key message booklet layout SL.indd 35 12/20/2017 6:36:14 PM

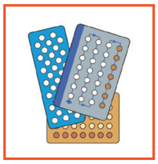
Kaarka La talinta 20aad

Kala korinta caruurtu waxaa ay sare u qaadaysaa caafimaadka iyo badbaadada wanaagsan ee hooyada iyo ilmaha

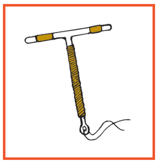
LAM
(Exclusive breastfeeding)

Abstinence
(Avoiding intercourse)

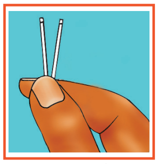
Injectables
(Depo-Provera®)



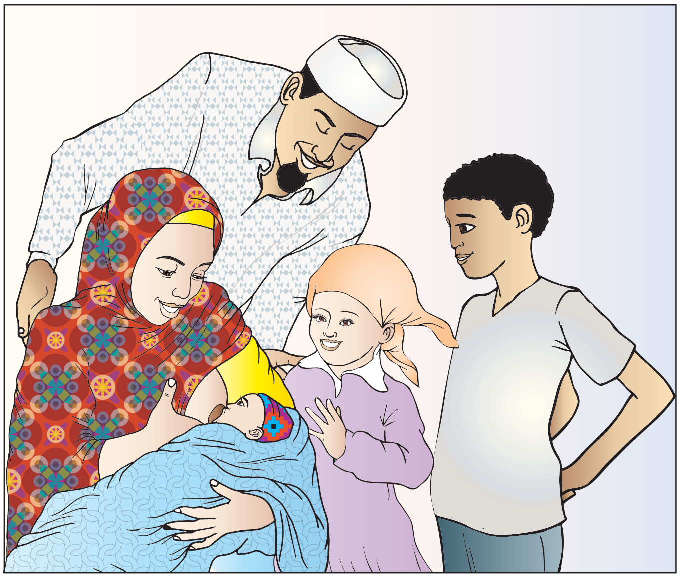
Oral Contraceptives



IUD



Norplant ®



Kaarka 20aad

- Kala korinta saxda ah waa mudo 2 ilaa 3 sano ah si hooyaadu u soo kabato ilmuhuna u kala koraan.

- Kala- korinta carruurtaada waxaa ay keentaa:
  - In aad waqti badan naasnuujiso oo aad daryeesho ilmahaaga.
  - Waqti badan oo jirkaaga ku kabsanayo oo u dhaxeeya labada uur.

- Quudinta ilmahaaga keliya caanaha naaska 6da bilood ee ugu horreeya waxaa ay gacan ka geysanaysaa kala- korinta dhalmada oo ah si bedqad u leh adiga iyo ilmahaaga.

- Marka aad si baraxtiran u naasnuujiso ilmahaaga 6da bilood ee ugu horreeya waxaad ka hortagi kartaa uurka haddii:
  - aad samayso naas nuujin badhax-tiran.
  - dhiigaagga caadada uusan soo noqon
  - Imahaaga uu jiro wax ka yar 6 bilood

Key message booklet layout SL.indd 36 12/20/2017 6:36:24 PM

- Habkan kala korinta caruurta waxaa loo yaqaanaa Naas-nuujinta Dib-u-dhigta Dhiigga Caadada, ama LAM.
    - L = lactational/naasnuujin
    - A = no menses/ caado la'aan
    - M = method of family planning/habka kala korinta

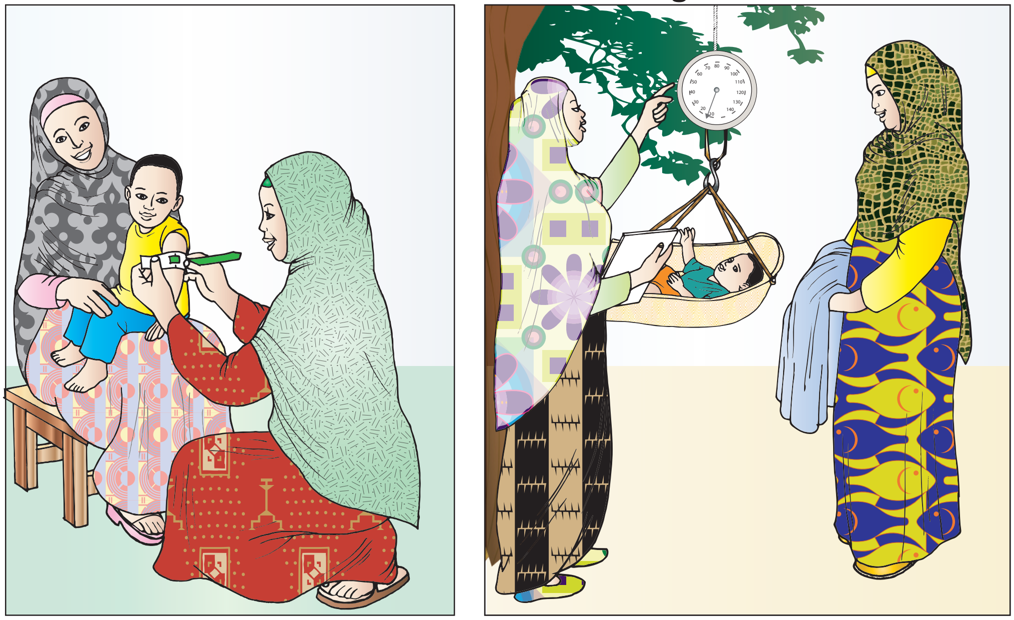
- Haddii wax ka mid ah saddexdan xaaladood ay isbeddelaan, kama dhawrsanid in aad mar kale uur qaado.

- Waa muhiim in talo laga raadsado xarumaha caafimadka ee ugu dhow ee laga heli karo hababka kala korinta casriga ah iyo sidoo kale goorta iyo sida loo isticmaalo.

Key message booklet layout SL.indd 37 12/20/2017 6:36:24 PM

Kaarka La talinta 21aad

Taageerida iyo la socoshada joogtada ah ee koritaanka ilmahaaga



Kaarka 21aad

- Ka qaybgal kulamada lasocoshada koritaanka taxanaha ah iyo taageeridda (GMP) si aad u hubiso in ilmahaaga uu si fiican u korayo.

- U qaad/gee ilmahaaga lasocoshada koritaanka taxanaha iyo taageeridda bilaha ah inta lagu guda jiro sannadka koowaad.

- Ilmaha caafimaadka qaba ee sida fiican u koraya waa in miisaan uu u kordho bil kasta. Haddii ilmahaagu uusan miisaan u kordhin ama uu miisan lumiyo, waxaa jira dhibaato.

- Ka qaybgalka kulamada lasocoshada koritaanka taxanaha ah iyo taageeridda waxaa ay gacan ka geysansaa kartaa aqoonsashada dhibaatooyinka nafaqo ee ilmahaaga ku dhici kara, sida caatonimada daran ama bararka nafaqodarada waxaa ay u baahantahay daaweynta degdegga ah ee cuntooyinka (daawaysan) gaarka ah leh.

- Heerarka Nafaqadarada waxyaabaha lagu ogaan karo waxa ka mid ah cabiraada cududa qaybteda sare (MUAC) ee ilmaha ka wayn lixda bilood

Key message booklet layout SL.indd 38 12/20/2017 6:36:31 PM

- Inta lagu gudo jira kulamada la socoshada koritaanka ee taxanaha ah iyo taagerida waxaad waydiin kartaa sualo ku saabsan koritaanka, caafimadka iyo nafaqada ilmaha.

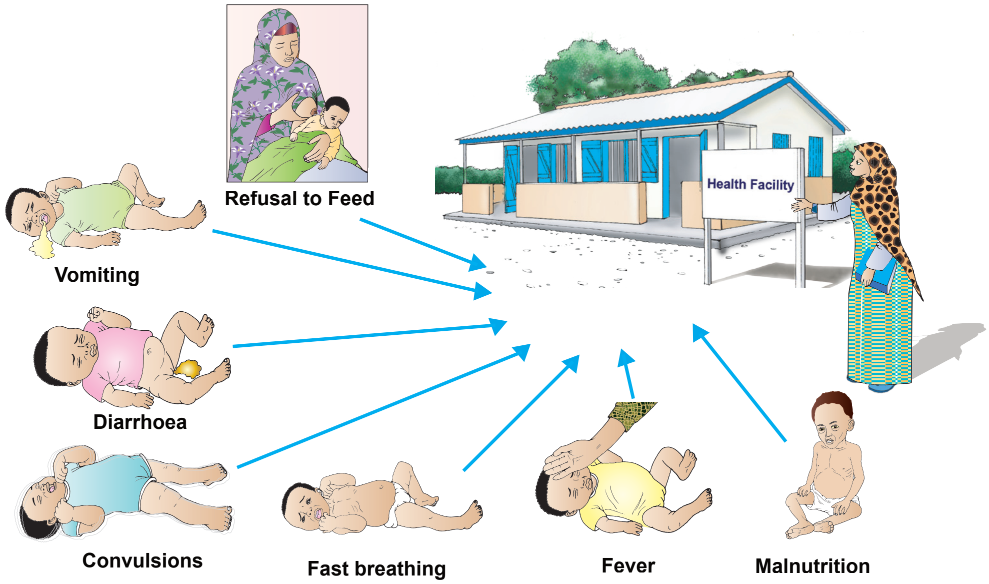
- Waa muhiim in si dhaqso ah wax looga qabto koritaan xumada sido kale waa in hore loo ogaado calamadaha kale ee nafaqo darada. Haddii dhibaatadu ay tahay mid ba'an, waa in aad si degdeg ah loo geeyo ilmaha xarunta caafimaad ee ugu dhow.

- Marka aad tagto xarunta caafimaadka ee lasocoshada koritaanka ilmahaaga, sidoo kale weydii hababka kala korinta.

- Waa in aad sidoo kale weyddiisaa jadwalka tallaalka ilmahaaga.Tallaalku waxaa uu ka ilaaliyaa ilmaha dhawr cudur.

Kaarka La talinta 22aad

Xaaladaha khatarta ah ee ilmaha loo geeyo xarumaha caafimaadka



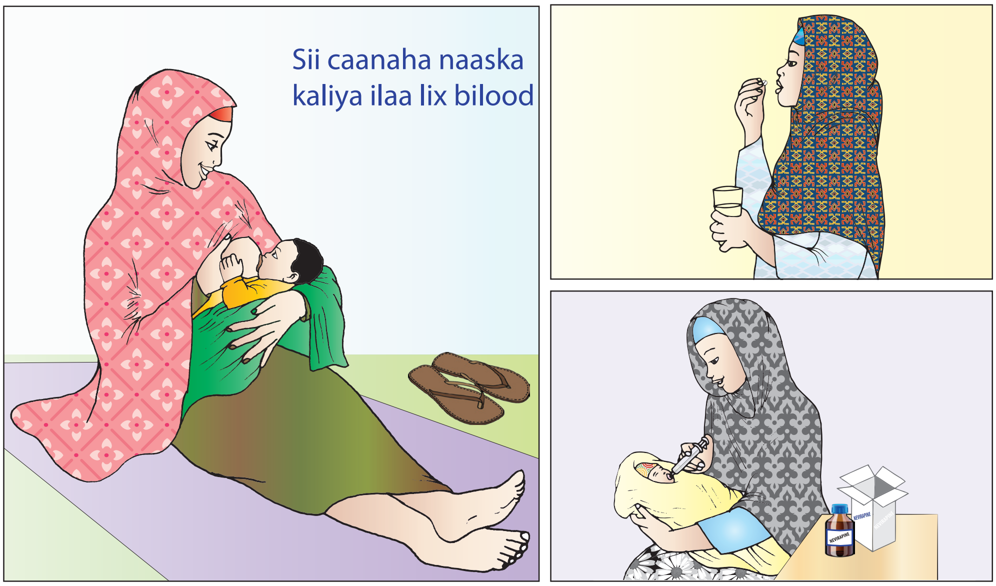
Kaarka 22aad

- Gee ilmahaaga xarunta caafimaad ee kuugu dhow si deg deg ah hadii aad ku aragtid calaamadaha hoos ku qoran:
  - Ilmaha oo diida in uu quuto, aad u tabar daran
  - Matag (in uusan caloosha wax ku hayn karin)
  - Shuban (saxaro jilicsan in ka badan 3 jeer maalintii oo laba maalmood ah ama saxaro dhiig leh iyo indhaha oo gota
  - Gariir (jirka ilmaha oo isku soo aruura si dhaqso ah u dhacda soona noqnoqota)
  - Marka ilmaha laabtiisu/xabadkiisu goto wakhtiga uu neefqaadanayo (oof wareen).
  - Qandho/xumad (suurtagalnimada halista cudurka duumada/ kaneecada)
  - Nafaqodarro (miisaan luminta ama bararka jirka)

Key message booklet layout SL.indd 40 12/20/2017 6:36:44 PM

Kaarka La talinta 23a

Si badhax-tiran/baraxtiran u naas-nuuji ka-dibna adigoo qaadanaya daawada ARVs



Kaarka 23a — Ha ugu darin wax cabitaan ah (xitaa biyo) am cunto ilmaha ka yar 6 bilood ee la naas-nuujinayo

- Talooyinka quudinta ilmaha waxaa lagu siiyaa hooyada xarunta caafimaadka
- Naasnuujinta badhaxtiran (siinta KELIYA caanaha naaska) ee 6da bilood ee ugu horreeya oo la socda daawooyin gaar ah (ARVs) midkood hooyada ama ilmaha waxaa ay yaraynaysaa fursadda HIV in ay hooyadu u gudbiso ilmaheeda.
- Marka hooyada qabta caabuqa HIV ay si badhaxtiran u naasnuujiso ilmaheeda, waxaa uu helayaa dhammaan dheefaha (faaidooyinka) naasnuujinta oo ay ka mid yihiin ka ilaalinta shubanka iyo xanuunada kale.
- Isticmaal kaararka la-talinta 3aad ilaa 7aad ee ku saabsan naas-nuujinta badhax-tiran iyo dhisidda (kobcinta)   kaydka caanaha.
- Ku taageer hooyada in ay nuujiso ilmaheeda:
    - Raac habdhaqannada naasnuujinta ee lagu taliyay.
    - Waxa aad muhiim u ah in laga fogaado naas nuujinta aan badhax tirneyn.
    - Aqoonso xaaladaha naaska ee hooyada qabta caabuqa HIV waxaadna u gudbisaa xarun caafimaad.
- Ilmaha halista ugu jira in ay qaadaan HIV waa in la baaro (baadho) marka ay jiraan ku dhowaad 6 toddobaad.

- Dhammaan carruurta laga helo cudurka HIV marka ay jiraan 6 toddobaad waa in si badhax tiran loo naas-nuujiyo ilaa ay ka gaadhaan 6 bilood, xataa marka aysan jirin dawada ARV, ka dibna wad in aad naasnuujiso ilaa labo sano ama ka badan. Cuntooyinka dheeriga ah waa in loo bilaabo marka uu gaaro 6 bilood, sida lagu taliyay.

- Dhammaan caruurta naaska nuugtaa ee cudurka (HIV) laga waayo marka uu gaaro 6 toddobaad waa in si badhaxtiran loo naasnuujiyo ilaa ay ka gaaraan 6 bilood, xataa marka aysan aadan qaadanayn dawada ARV, waxaad sii-wadaa in aad naas-nuujiso ilaa 12 bilood uu ka gaadho. Cuntooyinka dheeriga/kaabista ah waa in loo bilaabo marka uu gaaro 6 bilood, sida lagu taliyay. Ka dib 12 bilood, naasnuujinta waa in ay keliya joogsato marka raashiin nafaqo ku filan leh oo badbaado leh lagu badali karo caanaha naaska.

Xog loogu talogalay adeegaha bulshada:

- Marka hooyadu ay ku jirto daaweyn soconaysa nolosheeda oo dhan oo ayna naas-nuujinayso, ilmaheeda waa in uu qaataa NVP maalin kasta ah laga bilaabo marka uu dhasho ilaa 6 toddobaad.

- Iyada oo ay jirto hal nooc oo ARVs (ku xiran siyaasadda qaranka), hooyadu waxaa ay qaadanaysaa daawooyinkan ilaa 1 toddobaad ka dib marka naas-nuujinta ay joogsato oo ilmaheeda uu qaato NVP maalin kasta ah laga bilaabo marka uu dhasho ilaa 6 todobaad

Xog loogu talo galay adeegaha bulshada la sii waday:

- Iyada oo adeegsanaysa nooc kale oo ah ARVs (ku xiran siyaasadda qaranka) hooyadu waxay qaadanaysaa daawooyinkan 1 toddobaad ka dib marka ay dhasho ilmaheedana waxaa uu qaadanayaa NVP maalin kasta laga bilaabo marka uu dhasho ilaa uu ka gaaro 1 toddobaad ka dib marka ay naas-nuujintu ay joogsato.

- Sharaxaad ka bixi dheefaha ARVs, ee uu u leeyahay caafimadka hooyada haddii ay u baahan tahay iyo ka hortagidda u gudbinta cudurka HIV ilmaheeda.

- Ku taageer haweenka qaba caabuqa HIV in ay aadaan bukaan-eegto bixisa ARVs, ama u gudbi ARVs.

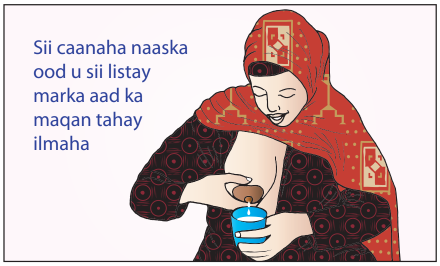
- Ku adkee farriinta ARV dhammaan baraha xiriirka ee laga helo haweenka qaba HIV iyo baraha xiriirka ee taageerada quudinta ilmaha.

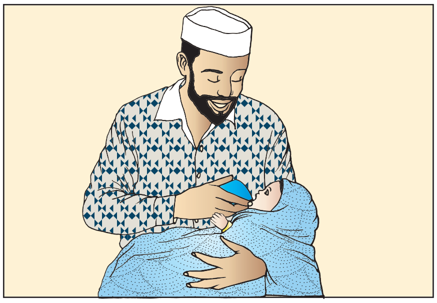
- U gudbi xarun caafimaad haddii hooyada qabta HIV ay bedesho ikhtiyaarka quudinta ama ARVs geeda uu dhowaan dhammaanayo.

Xasuusin: Kaarkan La-talinta waxaa loogu talogalay dalalka siyaasadda qaranka ee ilmaha halista ugu jira HIV ay tahay naas-nuujinta baraxtiran + ARVs.

Kaarka La-talinta 23b

Si badhaxtiran u naas-nuuji xataa marka aadan qaadanayn daawada ARVs





Kaarka 23b Ha ugu darin wax cabitaan ah (xitaa biyo) ama cunto ilmaha ka yar 6 bilood ee la naas-nuujinayo

- Si badhaxtiran u naas-nuuji (siinta KELIYA caanaha naaska) 6da bilood ee ugu horreeya.

- Naasnuujinta baraxtiran (siinta KELIYA caanaha naaska) 6da bilood ee ugu horreeya waxaa ay si aad ah hoos ugu dhigaysaa fursadda HIV ay hooyada qabta HIV ugu gudbinaysa cudurka ilmaheeda.

- Marka hooyada qabta HIV ay si baraxtiran u naasnuujiso, ilmaheeda waxaa uu helayaa dhammaan dheefaha naasnuujinta marka lagu daro ka difaacidda/ilaalinta shubanka iyo cudurrada kale.

- Naas nuujinta aan badhaxatirnayn, oo ay ka mid yihiin caanaha warshadaysan, caanaha xoolaha, iyo biyah ka hor 6 bilood waxaa ay si aad ah u kordhinaysaa fursadaha hooyada qabta HIV ay ugu gudbinayso ilmaheeda.

- Naas nuujinta aan badhaxa tirnayn waxaa ay waxyeello u geysan kartaa caloosha ilmaha. Tani waxaa ay fududaynaysaa HIV iyo cudurrada kale in ay u gudbaan ilmaha.

- Naas nuujinta aan badhaxa tirnayn sidoo kale waxaa ay kordhinaysaa

Key message booklet layout SL.indd 43 12/20/2017 6:36:55 PM

fursadda ah ilmaha in uu u dhinto jirrooyinka/xannuunada sida shubanka iyo oofwareenka sababta oo ah ilmahaaga. si buuxda looguma difaacin caanaha naaska. Biyaha iyo caanaha kale .ama cuntooyinka waxaa ay noqon karaan kuwa waxyeeleeya

- Haddii hooyada qabta HIV ay yeelato dhibaatooyinka naaska, waa in ay si degdeg ah u raadsato talo iyo daaweyn. Waxaa lagu dhiirrigelin karaa in ay iska listo oo ay qandiciso/diiriso. caanaha naaskeeda si loogu quudiyo ilmaheeda ilaa iyo inta ay ka soo kabsanayso.

- Isticmaal kaararka la-talinta ee ku saabsan naas-nuujinta badhaxtiran iyo dhisidda sahayda caanahaaga (Kaararka La talinta 3 ilaa 7).

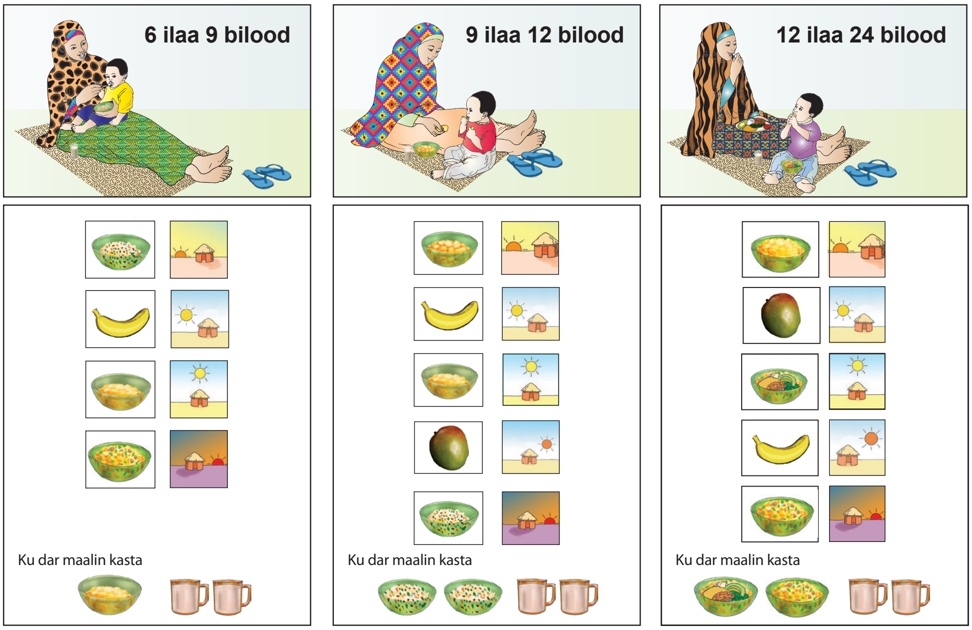
- Ilmaha halista ugu jira HIV waa in laga baaro HIV marka ay jiraan ku dhowaad 6 toddobaad.

Xog loogu talogalay adeegaha bulshada: Hooyada qabta HIV waa in ay si baraxtiran u naas-nuujiso inta lagu guda jiro 6 bilood ee ugu horreeya xataa haddii aysan had iyo jeer aan la helayn ARVs.

Key message booklet layout SL.indd 44 12/20/2017 6:36:56 PM

Kaarka xaaladaha Gaarka ah ee 3aad:

Ilmaha da'diisu u dhexeyso 6 ilaa 24 bilood ee aan naaska la nuujin



Kaarka xaaladaha gaarka ah

Xog loogu talogalay adeegaha bulshada: keliya u isticmaal kaarkan carruurta aan la naas nuujin ee da'doodu u dhaxeyso 6 ilaa 24 bilood.

- Ugu yaraan 2 koob oo caano ah ayaa maalin kasta lagu taliyay in la siiyo dhammaan carruurta ay da'doodu ka yar tahay 2 sano ee aan naaska nuugayn.

- Caanuhu waxay noqon karaan kuwo warshadeysan ee ganacsi, oo loo diyaariyay si waafaqsan tilmaamaha caanaha ilmaha, ama caanaha xoolaha oo ay had iyo jeer tahay in loo karkariyo carruurta da'doodu ka yar tahay 12 bilood. Waxaa loo siin karaa ilmaha sida cabbitaan qabow ama diiran, ama waxaa lagu dari karaa boorashka ama cuntooyinka kale.

- Dhammaan carruurta waxaa ay u baahan yihiin cuntooyin dheeri ah laga bilaabo marka ay gaaraan da'da 6 bilood.

- Ilmaha aan la naas-nuujin marka uu gaaro 6 ilaa 9 bilood waxaa uu u baahan yahay xogaa cunto fudud oo la mid ah kuwa uu qaato ilmaha naaska nuuga ee ay isku da'da yihiin oo loogu daray 1 cunto iyo 2 koob oo caano ah oo dheeraad ah maalin kasta (1koob=250 ml).

Key message booklet layout SL.indd 45 12/20/2017 6:37:04 PM

- Ilmaha aan naaska nuugin ee da'diisu u dhaxeyso 6 ilaa 12 bilood waxaa uu u baahan yahay xoogaa cunto fudud oo la mid ah kuwa uu qaato ilmaha naaska nuuga ee ay isku da’da yihiin oo loogu daray cunto 2 goor/jeer iyo 2 koob oo caano ah dheeraad ah maalin kasta.

- Ilmaha aan naaska nuugin ee da'diisu u dhaxeyso 12 ilaa 24 bilood waxaa uu u baahan yahay xoogaa cunto fudud oo la mid ah kuwa uu qaato ilmaha naaska nuuga ee ay isku da’da yihiin oo lagu daray cunto 2 goor/jeer iyo 2 koob oo caano ah dheeraad ah maalin kasta.

Ka dib da’da 6-da bilood, sii 2 ilaa 3 koob oo biyo ah maalin kasta, marka cimiladu kulushahay.

Key message booklet layout SL.indd 46 12/20/2017 6:37:05 PM

Nafaqada
Xilliga Uurka
Iyo Naas-nuujinta

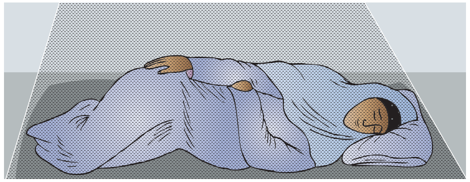
Diyaarinta cuntada ee ammaanka ah

- Nadaafadda wanaagsan (nadiif ahaanshahaa) waa muhiim si looga fogaado shubanka iyo cudurrada kale.
- Isticmaal maacuun nadiif ah waxaadna ku kaydisaa cuntooyinka meel nadiif ah.
- Kari hilibka, kalluunka iyo ukunta ilaa si fiican loo sameeyo.

- Dhaq khudaarta, isla-markiiba kari muddo gaaban oo isla-markiiba cun si aad u dhawrto nafaqooyinka.
- Dhaqa miraha iyo khudaarta cayriinka ah ka hor inta aadan cunin.
- Biyo iyo saabuun ku dhaq gacamahaaga ka hor inta aadan diyaarin cuntada iyo ka dib isticmaalka musqusha iyo dhaqidda dabada ilmaha.

Talooyinka kale ee muhiimka ah

- In badan naso inta lagu guda jiro seddaxda bilood ee ugu dambeeya ee uurka iyo bilaha hore ee ka dib dhalmada.
- Haddii aad qabtid HIV, waxaad u baahan tahay cunto dheeraad ah oo ku siinaya tamar dheeraad ah.
- Si aad uga hortagto duumada, hoos seexo maro-kaneeco sunta cayayaanka ku daaweysan.
- U qaado daawada duumada sida laguugu soo qoray.



- Qaado daawada sifeysa gooryaanka si aad u daaweyso oo gacan ugu geysato ka hortagga dhiigyarida.
- Ha isticmaalin khamri, daroogo ama tubaako.

Nafaqada iyo daryeelka HIV

- Ogaaw xaalkaaga ee HIV.
- Si aad u ogaato xaalkaaga HIV waa in aad isbaarto.
- Haddii aad qabtid HIV, kala tasho bixiyahaaga adeegga caafimaadka daryeelkaaga iyo daaweynta, iyo sida ugu wanaagsan ee aad u quudinayso ilmahaaga.
- Haddii aad qabtid HIV, waxaad u baahan tahay cunto dheeraad ah oo ku siinaya tamar dheeraad ah.
- Si aad uga hortagto duumada, hoos seexo maro-kaneeco sunta cayayaanka ku daaweysan.
- U qaado daawada duumada sida laguugu soo qoray.
- Qaado daawada sifeysa gooryaanka si aad u daaweyso oo gacan ugu geysato ka hortagga dhiigyarida.
- Ha isticmaalin khamri, daroogo ama tubaako
- Ka difaac naftaada iyo ilmahaaga caabuqa HIV iyo caabuqyada kale ee galmada la isugu gudbiyo inta aad uurka leedahay iyo inta aad naas-nuujinayso adiga uu adeegsanaya galmo ammaan ah.

Si joogto oo sax ah u isticmaal kondhomka. La-tasho la-taliyaha qorsheynta qoyska.

Ku dhaqan Nafaqada Wanaagsan

Maxaad u baahan tahay in aad ogaato?

- Inta aad uurka leedahay, cun 3 cunto maalin kasta oo lagu daray hal waqti raashiin yar ah ama "cunto fudud" (cunto la cuno inta u dhaxeysa waqtiga raashiinka).
- Inta lagu guda jiro naas-nuujinta, 3 jeer cunto cun maalin kasta oo lagu daray laba cunto yar ama "cunto fudud".
- Cun noocyada kala duwan ee cuntooyinka degaanka laga helo maalin kasta.
- Looma baahna wax cunto gaar ah si loo soosaaro caanaha naaska.
- Hooyooyinka dhawr-iyo-toban jirka ah waxaa ay u baahan yihiin cunto badan, daryeel dheeraad ah iyo nasasho badan .

Qorshee Cuntada 4 - Xiddig HHHH

Qutul daruuriga: badarka sida galeyda, qamadiga, bariiska, masago iyo haruur iyo xididdada iyo buruqda sida kasaafaha, baradhada)
1 xiddig H

Bahda digiraha sida digirta, misirta, digir cagaarta, lawska iyo iniinyaha sida sisinta
2 xiddig HH

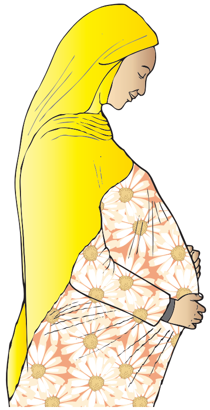
Miraha iyo khudaarta hodonka ku ah faytamiin sida cambaha, baybayga, miraha bashonka, liinta oraanjiga, caleemaha cagaaran, karooto, bataati iyo bocor iyo khudaarta iyo maraha kale sida moos, cananaas, qaro, yaanyo, ofakaadho, miraha ukunta oo kale ah iyo kaabaj
3 xiddig HHH

Cuntooyinka laga helo xoolaha sida hilibka, digaagta, kalluunka, beerta iyo ukunta iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo
4 xiddig HHHH

Saliidda iyo dufunka sida saliidda iniinyada, subagga iyo farmaajo waxaa ay wanaajiyaan qaadashada faytamiinada qaar waxaa ayna bixiyaan tamar dheeraad ah.

Ilaali Caafimaadkaaga

Haweenka uurka leh iyo kuwa naaska nuujiya waxay u baahan yihiin:



- In ay ka qaybgalaan daryeelka dhalmada ka horreeya ugu yaraan 4 jeer inta ay uurka leeyihiin iyada oo la bilaabayo sida ugu dhaqsiyaha badan ee suurtagalka ah.
- Biyo cab mar kasta ee aad haraadsan tahay.
- Iska ilaali in aad shah ama kafey ku cuntid raashiinka waxaadna xaddidaa qaddarka kafeyga aad cabtid inta aad uurka leedahay.

Waa maxay cuntooyinka dheeriga ah ee aad u baahan tahay?

- YWaxaad u baahan tahay macdanta birta iyo kiniiniga foolig xilliga uurka iyo ugu yaraan 3 bilood ka dib marka ilmaha uu dhasho.
- La qaado kiniiniga birta raashiinka si aad u kordhiso qaadashada.
- Mar walba isticmaal cusbada iyo dhiinta si aad uga hortagto naafonimada barashada, koritaanta daaha, iyo koriinta jireed ee liita ee ilmaha; iyo qanjir bararka hooyada.

- Qaado faytamiin A dheeri ah waxyar ka dib dhalmada ama 6 toddobaad gudahooda ka dib dhalmada si aad u hubiso in ilmahaaga uu ka helo faytamiin A caanahaaga naaska.

Sida Loo Naas-nuujiyo Ilmahaagay

Sida looga hortaggo dhibaatooyinka Naas-nuujinta caamka ah

- Ilmahaaga si sax ah ugu aaddi oo ha u qabsado naaska Naas-nuujinta waa in aysan xannuun lahayn qosy sida ugu dhaqsiyaha badan ee
- Haddii aad yeelato naas dillaacsan, ku shub xoogaa caanaha
- Naaska ah korkooda. Ha isticmaalin wax noocyo kareem ama boomaato ah marka laga reebo marka uu kuu qoro bixiyahaaga adeegga daryeelka caafimaad.
- Marar badan quudi si aad uga hortagto naaskaaga in uu bararo.
- Haddii ilmaha uu seego quudin waa in aad iska listo xoogaa caano ah si aad uga dhigto naasaha kuwo jilicsan.
- Dhig caanaha la soo lisay meel qabow ah, balse waa in aysan ka badan 6 ilaa 8 saacadood.
- Haddii hal ama labadaada naaso ay noqdaan kuw xannuunna ama kulul marka la taabto, arag bixiyahaaga adeeegga caafimaadka.
- Ka eeg nabarro iyo cabeeb afka ilmahaaga. Haddii aad wax ku aragto, arag bixiye daryeel caafimaad.
- Quudinta isku dhafka ah (ku daridda caanaha naaska wax kasta oo kale) ma aha mid bedqad u leh ilmahaaga ka hor da'da 6 bilood. Quudinta isku dhafka ah waxaa ay hoos u dhigaysaa qaddarka caanaha ee aad soosaarto waxaa ayna ka dhigi kartaa ilmahaaga mid xanuunsan.
- Haddii aad dhibaato ku qabto ku dhaqmidda naas-nuujinta baraxtiran, kala hadal xaaladaada la-taliye u tababaran.

Waxyaabaha mudan in la xasuusto

- Naas-nuujinta baraxtiran inta lagu guda jiro lixda bilood ee ugu horreeya waxaa ay kaa ilaalinaysaa in aad uur qaado inta caadadaada aysan soo noqon. La-tasho la-taliyaha qorsheynta qosy sida ugu dhaqsiyaha badan ee suurtagalka ah ka dib marka aad dhasho. Marka ilmahaaga uu 6 bilood jirro sii-wad naas-nuujinta waxaadna bilowdaa in aad siiso cuntooyinka kale La soco calaamadaha shubanka, qandhada, dhibaatada neefsashada, ama diidista in uu quuto sababta oo ah kuwan waxay u baahan yihiin feejignaan.
- Haddii haweenay ay HIV qabto, waa in aysan ka quudin ilmaheeda ibta naaska ee dillaacsan ama dhiigga ka socda. Beddelkii haka nuujiso naaska kale ka dibna ha iska listo oo ha daadiso caanaha naaska xannuunsan.
- Qaadista ama dib-u-qaadista caabuqa HIV Adiga oo naas-nuujinaya waxaa ay kordhinaysaa halista ay hooyadu ugu gudbinayso ilmaheeda. Ku dhaqan galmo ammaan ah adiga oo si joogto ah oo sax ah u adeegsanaya kondhom.

- Si aad u ilaaliso ilmahaaga, ogaaw xaalkaaga HIV .

Key message booklet layout SL.indd   49   12/20/2017   6:38:49 PM

Maxaan u baahanahay in aan ogaado?

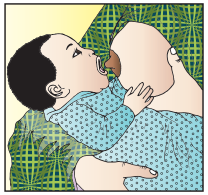
- Caanaha naaska waxaa ay bixiyaan dhammaan cuntada iyo biyaha ee uu ilmahaaga u baahan yahay inta lagu guda jiro 6 bilood ee ugu horeeya nolosha
- Hubso in aad ku quudiso ilmahaagaa caanaha jaallaah ah ee ugu horreeya Ee loo yaqaano dambarta.
- Dambarta waxaa ay ka ilaalinaysaa Ilmahaaga cudurro badan.
- Naas-nuujinta baraxtiran waxaa loola jeedaa siinta keliya caanaha naaska, iyada oo aan la siin wax kale (waa in aan la sin caano kale, ama cabbitaan, xataa waa in aan la siin kabasho biyo ah), marka laga reebo daawooyinka uu u qoray takhar ama kalkaaliso.
- Ku quudinta ilmahaaga caanaha naaska iyo cuntooyinka ama cabbitaanada kale, oo ay ka mid yihiin caanaha qasaca, caanaha xoolaha, ama biyo (oo loo yaqaano ‘quudinta isku-dhafka’) ka hor 6 bilood waxaa ay hoos u dhigaysaa) qaddarka caanaha ee aad soosaarto
- Waxaana ku xannuunsan kara ilmahaaga.

Ku caawi ilmaha qabsashada naaskaaga

- Ilmaha dulsaar naaskaaga saacad gudaheeda dhasho.
- fiican in uu u qabsado naaska waxaa ay ku caawinaysaa ilmahaaga in uu si fiican u nuugo.
- Qabsashada wanaagsan waxaa ay kugu caawin doontaa in aad soosaarto caanaha naaska oo fiican
- Qabsashada wanaagsan waxaa ay gacan ka geysanaysaa ka hortadda ibta dillaacsan/bararsan.

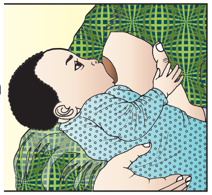
Si aad u hubiso in ilmahaaga uu si fiican u haysto:

- Ku taabo faruuraha ilmaha ibta naaskaaga
- Sug ilaa ilmaha uu si fiican u kala qaado afkiisa
- Si dhaqso ah hoos uga keen naaskaaga, adiga oo ku aaddinaya ibtaada dhanka sare/saqafka afka ilmahaaga
- Ilmaha waa in uu naaska uu buuxiyo afkiisa



4ta calaamadood ee qabsashada wanaagsan waa:

1. Afka si ballaaran u furan
2. Waxaad arki kartaa qaybta madow ee naaska oo in badan kor ka muuqda marka loo eego hoos
3. Faruurta hoose ee ilmaha oo dibadda u soo baxday
4. Garka ilmaha ayaa taabanaya naaska



Ilmahaaga waa in uu si qotodheer oo tartiib ah u nuugo inta uu naaska nuugayo, mararka qaarna uu joojinayo.

Intee jeer ayaan naas-nuujinayaa?

- Naas-nuuji ilmahaaga marka uu marka uu doono, habeen iyo maalinba, ugu yaraan 8 ilaa 12 jeer maalin kasta.
- Quudinta mararka badan waxaa ay ku caawinaysa jirkaaga in uu soosaaro caanaha naaska oo badan.
- Sii-wad quudinta ilaa ilmahaaga uu ka dhammesto naaska oo iskiisa isaga daayo. Sii naaska kale oo ilmahaaga ha go’aamiyo haddii isaga ama iyada ay doonayaan wax badan ama haddii kale.
- Waxaad ogaan doontaa haddii ilmahaaga uu qaadanayo caanaha naaska oo ku filan iyada ama isaga waxaa ay kaadin doonaan kaadi midab khafiif ah ugu yaraan 6 jeer maalintii iyo in uu miisaan soo fuulayo.

Sida Loo
Quudiyo Ilmaha Ka dib 6 Bilood

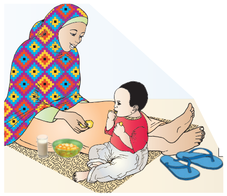
Waxyaabaha mudan in la xusuusto

- Inta u dhaxeysa da'da 6 bilood ilaa 2 sano ilmaha waxaa uu u baahan yahay in uu sii-wado naas-nuujinta.
- Haddii aadan naas-nuujinayn, ku quudi ilmahaaga laba koobab (500 ml guud ahaan) oo caano ah maalin kasta.
- Ka fogaaw ilmaha in aad siiso shaah, kafeey, soodhada iyo cabbitaanka sonkorta leh ama midabaysan. Xaddid qaddarka cabbitaanka casiirka darayga ah.
- Had iyo jeer quudi ilmaha adiga oo isticmaalaya koob furan oo nadiif ah. Ha isticmaalin masaasado ama koob af leh.
- Sii-wad in aad ilmahaaga u qaado bukaan-eegtada si baaritaannada joogtada ah loogu sameeyo oo loo soo tallaalo.
- Inta uu xannuunsan yahay ilmaha sii raashiin yar oo marar badan la siiyo iyo cabbitaanno badan, oo ay ka mid yihiin caanaha naaska ama cabbitaanno kale. Ku dhiirrigeli ilmaha in uu cunp cuntooyinka jilicsan ee uu jecel yahay oo kala-gedisan. Ka dib jirriada ku quudi cunto badan iyo marar badan marka loo eego sida caadiga ah ugu yaraan 2 toddobaad.

Wax badan ku quudi hadba inta ilmaha uu sii koraya

Ku bilow quudinta 6 bilood
Nooca cuntada: Boorash jilicsan, cunto si fiican loo shiiday
Inta jeer: ilaa 3 jeer maalin kasta
Intee in le'eg: 2 ilaa 3 qaanddo waqti raashiin kasta

Min 6 ilaa 9 bilood
Nooca cuntada: Cunto la shiiday
Inta jeer: 2 ilaa 3 jeer maalin kasta iyo 1 ilaa 2 cunto fudud
Intee in le'eg: 2 ilaa 3 qaaddo ilaa nus (1/2) koob waqti raashiin kasta



Min 9 ilaa 12 bilood
Nooca cuntada:
Cunto si fiican loo jarjaray ama loo shiiday iyo cunto uu ilmuhu ku qaadan karo farahiisa/faraheeda
Inta jeer: 2 ilaa 3 jeer maalin kasta iyo 1 ilaa 2 cunto **Intee in le'eg:** Ugu yaraan nus (1/2) koob waqti raashiin kasta

Min 12 ilaa 24 bilood
Nooca cuntada:
Cuntooyinka qoyska, la shiiday ama la jarjaray haddii loo baahdo
Inta jeer: 3 ilaa 4 jeer maalin kasta iyo 1 ilaa 2 cunto fudud
Intee in le'eg: Afar meelood saddex (3/4) ilaa 1 koob buuxa waqti raashiin kasta

Key message booklet layout SL.indd 51 12/20/2017 6:39:44 PM

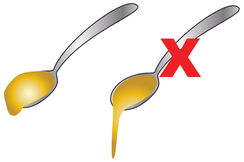
Maxaad u baahan tahay in aad ogaato?

- 6da bilood ee ugu horreeya, si baraxtiran u naas-nuuji ilmahaaga (ha siin caano, cunto ama cabbitaani kale, xataa kabasho biyo ah).

- Marka ilmahaaga uu gaaro 6 bilood, sii-wad in aad naas-nuujiso marka uu doono habeen iyo maalinba.
- Caanaha naaska waxaa ay sii ahaanayaan qayb muhiim ah oo raashiinka
- ah ilaa ilmaha uu ugu yaraan ka gaaro 2 sano.
- Marka aad quudinayso ilmaha u dhaxeeya da'da 6 ilaa 12 bilood , had iyo jeer sii caanaha naaska marka hore ka hor inta aadan siin cuntooyinka kale.
- Ka-dib da'da 6 bilood, carruurta waa in ay qaataan faytamiin A dheeri ah labo jeer sannadkii. La-tasho bixiyahaaga daryeelka caafimaad.

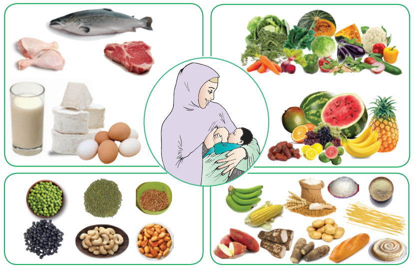
Marka ugu horreysa ee ilmahaagu bilaabo in uu wax cuno

- Sii ilmahaaga 1 ama 2 qaaddo oo cunto jilicsan ah saddex jeer maalin kasta. si tartiib ah u kordhi mararka badan, qaddarka, adkaanta iyo kala-gedisnaanta cuntada.
- Ku kobci boorashta ilmaha iyo cunta la shiiday caanaha naaska, Laws la shiiday, miro iyo khudaar, waxaadna bilowdaa cuntooyinka



- Xoolaha laga helo waqti hore iyo inta suurtagalka ah.

Ilmahaaga waxaa uu u baahan yahay cuntooyin kala-geddisan:



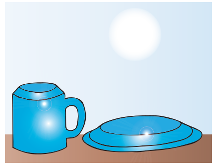
- Ilmaha keliya waxaa uu u baahan yahay qaddar yar oo saliid ah
- (waa in aan la a siin in ka badan nus (1/2) qaaddo maalintii).

Diyaarinta iyo kaydinta ammaanka ah

- Gacamahaaga ku dhaq biyo socda iyo saabuun ka hor diyaarinta cuntada, iyo ka hor quudinta ilmaha. Gacamaha ilmaha waa in sidoo kale la dhaqo Gacamahaaga dhaq ka dib marka aad bedesho xafaayadda ama musqusha aad.

- Ku dhaq baaquliga, koobabka iyo maacuunta biyo iyo saabuun nadiif ah. Ha daboolnaadaan ka hor inta aan la isticmaalin.

- Ku diyaari cunt meel nadiif ah oo dabool. Ilmaha waa in uu haysto koob iyo baaquli isaga u gaar ah.
- Cuntada sii isla-markiiba ka-dib marka la diyaariyo.



- Si fiican u kulee cunt kasta ee la hayay in ka badan hal saac.
- Ilmaha waxay si tartiib ah u baranayaan in ay isquudiyaan. Qof qaangaar ah ama ilmaha weyn waa in ay ku dhiirrigeliyaan ilmaha in uu cunto cunto ku filan iyo in ay hubiyaan cuntadu in ay nadiif tahay.