

Dhallinyaro iyo xoog u adeegsi xagga xigto kala kulmid

Xoog adeegsiga cid xigto kuu ah waxaa uu noqon karaa waxyaabo badan. Mararka qaar waa waalid cidda canug wax u geysaneysa. Mararka qaarna waa walaalaha. Waxaa ay sidoo kale noqon karaan qaraabo kale. Waxaa laga yaaba in ay ahaato cid aad isla nooshihiin oo xiriir idinka dhexeeyo. Xoog u adeegsiga wuxuu noqon karaa maskax ahaan, jir ahaan iyo mid galmo la xiriira. Waxaa uu ku saabsanaan karaa in qof:

- Uu kuugu yeero wax fool xun oo xun ama in aad maqashid in aad xuntihid oo aad dhib badantihid.
- Ku taqaantaqiyo, ku garaacayo, ku laadayo ama si uun kale uu kuu dhaawacayo
- Ku koontaroolayo oo uu ku xaddidayo, uu kugu qasbayo sameynta waxyaabo aadan dooneyn
- Kugu handadayaa in uu iska kaa dirayo ama guriga kaa saarayo, ama uu guriga kugu xirayo.
- Kugu qasbayo wax la xiriira galmo
- Kugu qasbayo in aad shuruuc go'an raacdid si aad u dhawrtid sumcadda qoyska.
- Xoog u adeegsanaya qof kale oo qoyska ka mid ah

Waxaad xaq u leedahay badbaado iyo taageero

Waa caadi in la noqdo qof welwelsan oo murugeysan marka qofka xoog loo adeegsado. Waa muhiim in aad taas kala hadashid qof wax dhegeysanaya oo doonaya in uu wax caawiyo. Haddii cid ka yar 18 sano wax loo geysto mar walba waa mas'uuliyadda dadka waaweyn. Xagga hey'adda adeegga bulshada waxaad ka heli kartaan cawimaad taageero, badbaado iyo waxyaabo xagga farsamada la xiriira.

Waxaa lagaa caawin karaa:

- Wada hadal taageero
- Badbaado iyo deegaan ku meel gaar ah
- Wadahadal taageero oo lala yeesho qoyska si caawimaad loo helo si is fahmid la'aanta loo maareeyo

Nala soo xiriir markaas aannu ku caawinnee. Waxaad ahaan kartaa cid qarsoon, umana baahnid in aad sheegtid magacaaga ama halka aad deggantihid.

Haddii ay jirto khatar deg-deg ah, wac mar walba 112.

La xiriir:

- **Hawl:** Barn och ungdomsenhetens mottagningsgrupp
- **Nambar taleefan:** 08-58169000
- **Bar intarneed:** www.upplands-bro.se
- **Cinwaan booqasho:** Furuhällsplan 1, Kungsängen

Carruur xigtadeeda kala kulmeysa xoog u adeegsi

In lala kulmo xoog u adeegsi waxaa ay ka dhignaan kartaa in:

- Xoog lagu adeegsado (laga billaabo wax ku dhufasho, hataataqin, xoog u adeegsi xagga galmada la xiriira, silcin iyo handadaad diidmo xagga dareenka ah.
- Arag ama maqal xoog u adeegsi
- Arag calaamadaha xoog u adeegsiga (tusaale ahaan calaamado dil, waxyaabo jeexjeexan, baqdin)
- Dareen sida jawiga gurigu uu yahay

Carruurta badankoodu ogaal way u leeyihiin waxa qoyska ka dhacaya xitaa haddii xigtadu aynan taa u maleyneyn. Carruurta si dhakhsi ah ayey u dareentaa marka uusan qof xigto ah fiicnaan dareemeynin, laakiin mar walba dareenkooda kama hadlaan. In canug uu si xun dareemayo ama uu welwel dareemayo waxaa taa beddelkeeda ay ka muuqan kartaa dheesha ama si kale oo ku ah hab dhaqankooda.

Sameyn wargelin ka welwelsanaan

Ma ka shakisantahay in canug uu khatar ku jiro? Samey ku wargelin ka welwelsanaan oo ku jeedda hey'adda adeegga bulshada. Hey'adda adeegga bulshada ayaa arrinka baareysa, bixineysa wadahadal taageero, qaadaneysana tallaabooyin lagama maarmaan ah.

Qaar dadka shaqeyaa ka mid ah waajib ayey ku tahay in ay sameeyaan wargelin ka welwelsanaan. Waxaa ay tusaale ahaan khuseysaa adigaaga ka shaqeyaa dugsiga, hey'adaha caafimaadka ama booliiska.

Taageero iyo caawimaad carruur la kulmay xoog u adeegsi

Xagga hey'adda adeegga bulshada waxa ay carruurta iyo xigtadoodu ka heli karan caawimaad. Tusaale ahaan:

- Wada hadal taageero
- Wadahadal kooxood oo loogu tala galay carruurta
- Taageero ku aaddan doorka waaliddiinta sida ugu fiican canugga
- Qof lala xiriiro ama qoys lala xiriiro
- Tallaabooyin kale haddii xaaladdu ay noqoto mid degdeg ah, tusaale ahaan guri heegaan leh

Haddii ay jirto khatar deg-deg ah, wac mar walba 112.

La xiriir:

- **Hawl:** Barn och ungdomsenhetens mottagningsgrupp
- **Nambar taleefan:** 08-58169000
- **Bar intarneed:** www.upplands-bro.se
- **Cinwaan booqasho:** Furuhällsplan 1, Kungsängen