



Tips for keeping kids healthy at home

## BARASHADA SIDA LOO DEJIYO CABSIDA

Maanta ilmahaagu wuxu bartay siyaabaha sida loola macaamilo cabsida. Cabsidu waa falcelin laga falcelinayo waxyabaha ku cabsi-galiya. Markasta ma saari kartid waxyabaha cabsida leh, laakiin wixa jira siyaabo lagu dareemo soo wacnaan, waxkasta oo ku soo wajahay:

**Jimicsiyo neefsasho**—Neefsashadu waxay u timaadaa si dabiici ah taasoo keeni karta inad marmarka qaarkood ilowdid sida ay muhiim u tahay ee u awood badan tahay. Ilmahaagu wuxu ku tababartay inu neefta ka jiito sanka oo ka soo saaro afka muddo ah dhawr daqiiqadood si ilmahaagu u arko sida taasi u beddelayso habka u wax u dareemayo.

**Cibaadeysi**—Xiitaa dhawr daqiiqadood oo ah cibaadeysi maalintii ayaa kaa caawin kara inad dareentid deganaansho soo korodhay iyo nabab intii hore ka badan, si kasta ahaadeen xaaladuhu. Fiiri "Cibaadeysiga oo Laga Dhigay Mid Fudud" si ad u heshid fikrad cibaadeysi oo fudud.

**Dhaqdhaqaqa jidhka ee kaa caawin kara inad dareentid dhiiranaan**—Ahaanshaha qof dhiiran macnaheedu waxa weeye inad raali ka tahay inad wajahdid waxyabaha ad ka cabsanaysid. Hal hab oo lagu barto dhiiranaanta waa adiga oo sameeya jimicsi dhabitii kaa caawinaya inad ka dareentid jidhkaaga. Ilmahaaga weydii inu ku tuso mid ka mid ah waxqabadyada dhisa dhiiranaanta ee u bartay maanta ama ay bartay!



## CIBAADEYSIGA OO LAGA DHIGAY MID FUDU

Halkan waxa ku yaala cibaadeysi ah hal daqiiqad oo qoyskaaga oo dhami sameyn karo! Istaag ama fadhiiso iyada oo cagahaagu yaalaan dhulka, isku xidh indhaha, oo ku celceli maskax ahaan weedha ah, "Waan nabab qabaa oo degan ahay; waan fiicanahay." Weedha ka dhig waxa kaliya ee ad diiradda saartid ama maskaxda ku haysid. Haddii maskaxdaadu u gudubto wax kale, waa caadi. Kaliya dib ugu laabo weedha illaa hal daqiiqad tagtay.



## XAYAWAAN: MASHRUUC FARSHAN OO DIBADDA AH

Ilmahaaga sii boorso ah waraaq oo dibadda geeyaa si ilmahaagu u soo ururiyo alaab. Ilmahaaga u sheeg inu xayawaan ka sameyn waxyabaha u soo helo.

Ilmahaagu ha ka fikiro xayawaanka u rabo inu sameeyo. Ka-dib talooyin ka sii waxyaboo u soo ururiyo sida dhagax laga dhigo jidhka xayawaanka, laamo laga dhigo lugo, caleemo laga dhigo baallal, iyo iniiyaha geed oo laga dhigo qolofta xayawaanka. Ilmahaaga u oggolow inu yeesho hal-abuur ama wax alifid!

Marka la soo ururiyo alaabta, ilmahaagu ha isku xabageeyo ama ha isku dhejiyo xayawaanka oo ha la daayo in muddo ah si xayawaanku u engego.

