

Furuqdaanyeer:

Waxay ay Ogaanyaan Ardeyda Kuleejka

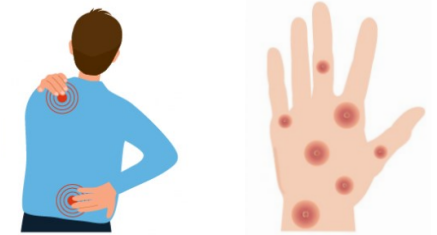
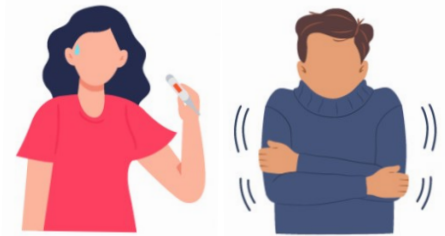
(Mpox: What College Students Need to Know)



Waa maxay furuqdaanyeerku?

Furuqdaanyeerka waa xanuun uu keeno faayruska furuqdaanyeerka.

- Haddii uu kugu dhaca furuqdaanyeerka, waxa laga yaabaa in aad isku aragto qandho, qarqaryo, xanuun, qanjirrada oo ku barara, iyo finan kuugu xiga.
 - Dadka qaarkood waxaa ka soo baxa finan aan calaamado kale lahayn.
 - Calaamadaha waxay bilowdaan 4 ilaa 14 maalmood ka dib marka la is qaadsiiyo faayruska.
 - Finanka waxay noqon karaan kuwa aad u xanuun badan oo isu beddela nabarro danqanaya oo adag, oo kuusan, oo ay ku jiraan dareere ama malax.
- Inkastoo ay badi dadku ka soo fiicnaadaan 2 ilaa 4 toddobaad iyagoon u baahan wax daawo ah, **balse waa in ay kala hadlaan dhakhtar baaris ku sameeya haddii ay finanku ku cusub yihiin ama aan finanka la garaneyn.**



Sidee buu furuqdaayeerku u faafaa?

Furuqdaanyeerka si fudud la isuguma gudbin karo qof ilaa qof.

Dadku waxay infakshanka isku qaabsiin karaan ka dib markay isugu dhawaadaan, si shakhsi ah, inta badan iyagoo jir-ilaa-jir u taabanaya qof qaba furuqdaayeerka. Dadkaas waxaa ka mid ah:



Marka si toos ah loo taabto finanka furuqdaanyeerka, qolofitiisa ama dareeraha jirka ee qofka qaba infakshanka furuqdaanyeerka.



Taabashada ama isticmaalka shay uu dhawaan isticmaalay qof qaba furuqdaayeerka sida, gogosha, shukumaanada, burushka cadeyga, iyo alaabada galmada.



Galmo nooc kasta ah in lala sameeyo (afka, futada, iyo siilka) ama **taabashada xubnaha taranka ama dabada** qofka qaba furuqdaanyeerka.



In wejiyada la isu dul saaro fool-ka-fool muddo dheer. Waxaa ka mid ah shumiska, hab in la isa siiyo, baasheynta, iyo in sariir la wadaago.





Sidee baa looga hortagi karaa?

Sida ugu fiican ee aad iskaga ilaalin karto furuqdaanyeerka waa in aad ka fogaato taabashada jirka qof kasta oo leh finan u eg kuwa furuqdaanyeerka.

Haddii qof aad saaxiib tihiin ama qof qoyska ka mid ah laga helo furuqdaanyeerka:

- Ka fogow oo ha la xiriihin qofkaas.
- Istimmaal gafuurxir fiican ama nooca shaqaalaha caafimaadka haddii aad qofka uga dhawaaneyso ilaa 6 fiit.
- Qofkaas ha la wadaagin alaabta sida gogosha, shukumaanka, dharka, ama maacuunta.
- Mar kasta gacmaha ku dhaqo biyo iyo saabuun.
- Dhakhtar u tag haddii aad isku aragto finan cusub ama aan la garanayn.

Haddii uu furuqdaanyeerka ku dhaco qof kuu ah lammaane ama gashaan:

- Ka fogow in aad galmo la sameyso ama u dhawaato sida in aad hab isa siisaan iyo dhunkashada.
- Haddii uu adiga ama lamaanahaagu idinku dhaco furuqdaanyeerka oo aad isu galmooneysaan, halista faafinta ku yareeya in aad:
 - Galmada ka dhigataan in aydnaan waxba is gelin oo aad si kale u raaxaysataan.
 - In aydnaan is dhunkan oo aydnaan wejiyada is taabsiin.
 - In aad dhaqataan gacmaha, alaabta galmada, iyo dhammaan maryaha (gogosha, shukumaanada, dharka) galmada ka dib.



Maxaad sameyneysaa haddii aad u maleyneyso in uu kugu dhacay furuqdaanyeerka?

La xiriir dhakhtar ama xafiiska caafimaadka ee iskuulka oo weydiiso in lagaa baaro furuqdaanyeerka oo samee waxyaabaha soo socda:



Dabool dhammaan finanka jirkaaga oo isticmaal gafuurxir.



Ka dhexbax dadka kale. Dadka ka sii dhexbax haddii xanuunka lagaa helo ilaa ay kaa wada dhacaan qolofa finanka oo uu maqaarkaagu caadi ku soo noqdo.



Ka fogow taabashada dadka kale oo waxba ha la wadaagin.



Dhakhtar waydiiso daaweynta iyo fursadaha tallaalka.



Mar kasta gacmaha dhaqo.



La xiriir qof kasta oo aad xiriir dhow la yeelatay, ha noqdo mid shakhsiyeed, ama mid ah galmo ilaa 21kii maalmood ee la soo dhaafay.