Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys
ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo
loogu talagalay Soo-galootiga

Jimicsiga xilliga uurka iyo naas nuujinta

Liikunta raskaus– ja imetysaikana

Asbaabaha jimicsiga loo sameeyo xilliga uurka

- Waxay kontorooleysaa miisaankaaga inuu kordho waxayna ka hortageysaa calooshaada iney istaagto oo saxaradaada yaraato
- Waxay kaa caawineysaa inay ka hortagto sonkoroowga xilliga uurka iyo dhibaatooyin kale ee la xiriira uurka
- Waxay kaa caawineysaa inay ka hortagto dhibaato dhanka dhabarka ah
- Waxay yareyneysaa bararka cagaha iyo xididdada
- Waxay dadajineysaa inaad ka soo kabato foosha
- Waxay sare uqaadeysaa tamarta iyo wannaagga waxayna horumarineysaa tayada hurdada
- Waxay hoos udhigeysaa halista cuduro ku dhaca hooyada iyo canuga oo dib ka yimaada
  nolosha
-

Noocyada jimicsiga ee habboon

- Waad ku jimicsan kartaa bannaanka sanadkoo dhan.
- Qoob ka cayaar, dabbaal, kula ciyaaridda carruurta bannaanka iyo socodka aalmiitada ah waa noocyada jimicsi ee ugu wanaagsan.

Jimicsiga shaqada –

Dhaqdhaqaaqyada maalinlaha ah kuwaasoo horumariya caafimaadka, sida nadiifinta

- Udhaqaaq bannaanka maalin kasta
- Fuul jaranjarta mar kastoo ay suurtagal tahay
- U lugeey dukaanka iyo shaqada
- Inaad adeegsato gaadiidka dadweynaha sidoo kale waxay ku siineysaa jimicsi dheeraad ah

Waxaa lagu talinayaa inaad si firfircooni leh udhaqdhaqaaqdo ugu yaraan 2 saac iyo 30 daqiiqo usbuucii, iyadoo saacadahaas loo kala qeybinayo maalmo kala duwan

Kormeeridda ku saabsan jimicsiga xilliga uurka

- Ka hadal dhaqamadaada jimicsi markaad joogto goobta caafimaadka hooyooyinka.
- Ciyaaro fara-badan ayaa ah kuwa aan dhib kuu geysaneynin xiliga uurka.
- Jimicsiga waa mid aan dhib laheyn inta uu qofta uurka leh tahay guud ahaan mid caafimaad qabta oo uu uurkeedana u socdo iyadoo aan jirin wax dhibaato ah.
- Haddii aadan jimicsi sameynin ka hor uurkaaga waxaa wanaagsan inaad si degan ku bilowdo oo naftaada si xad dhaaf ah ha u daalinin.

Waa inaad bilowdaa xoojinta murqaha bowdadaada ugu dambeyn inta lagu jiro xilligaaga uurka!

Ka fogoow jimicsiyada ubaahan inaad calooshaada ku jiifato iyo, kadib usbuuca 16 ee uurka, sidoo kale jimicsiyada dhabarka lagu jiifsado.

Ka fogoow jimicsiyada ay ku jiraan booditaan badan ama gariir ama halis dhanka dhicitaanka ah ama in wax lagugu dhufto.

HADDII AAD DAREENTO DAREEMO AAN CAADI AHEYN OO KA DHASHAY JIMICSIGA, JOOJI JIMICSIGA OO LA XIRIIR XARUNTAADA CAAFIMAADKA HOOYOOYINKA.

Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

https://projects.tuni.fi/niitty/

www.facebook.com/niittyhanke/

Maamulaha Mashruuca Irmeli Nieminen.
Iimeeyl: irmeli.nieminen@tuni.fi
Takhasuse Anna Aikasalo. Iimeeyl: anna.aikasalo@tuni.fi
Takhasuse Jasmin Kaljadin. Iimeeyl: jasmin.kaljadin@tampere.fi

Ilaha iyo macluumaad dheeraad ah:

Machadka Caafimaadka iyo Daryeelka ee Finnish (THL). 2013. Äitiysneuvola-opas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Opas 29.

Sawirada: www.pixabay.com

Niitty

ASYLUM, MIGRATION AND INTEGRATION FUND
Supported by the European Union

Tampere University of Applied Sciences

CITY OF TAMPERE