WIC

ISTICMAALKA MUKHADARADKA

HALISTA UU U LEEYAHAY ADIGA IYO QEYSKAABA

Waxyaabaha Kugu Haboon Inaad Ogaatid

1. Tubaakada waxaa laga cabaa sigaarka, buuriga iyo beebka. Sigaarka marka lagugu ag cabo waxaad ka qaadataa hawada aad neefsaneysid oo waxaad tahay qof isna cabaaya oo kale.
2. Saakaradu (Snuff) waa nooc tubaakada ka mid ah taasi oon qiiq lahayn ama tubaakada canka la dhigo ee la calaliyo ka dibna la tufo, ta la ursado ama la "dhuuqo."
3. Isticmaalka maandooriyayaasha marka lagu daro khamriga, kuwa la isku dardarey,biirka, khudaar la khamiiriyey oo alkool lagu darey (wine), miro la siidey oo lagu darey khamriga (wine), Khamada biirka ah oo ka kooban ilaa 12 wiqiyadood waxay la mid tahay 5 wiqiyadood oo ah nooca (wine) ama 1 wiqiyad oo ah khamriga nooca quwada badan.
4. Daroogooyinka suuqa madow lagu gadaa (sharcidarada ah) waxay leeyihiin macagyo fara badan iyo noocyo kala duwan, waxaan loo isticmaalaa siyaabo kala duwan. Tusaale ahaan, waa sida cocaine/crack, heroin, meth xashiishad (marijuana), iyo LSD.
5. Waxyaabaha caanka ah ee guriga lagu isticmaalo, sida kuwa lagu nadiifiyo ee dareraha ah, kuwa qasaaca ku jira ee (biifbaafta ah), xabagta, waxay noqon karaan maandooriyayaal khatar ah hadii la ursado, la nuugo, ama la cabo.
6. Daawooyinku (kuwa dhaqtarku qorey iyo kuwa la gato iyadoon laguu qorin) waxay noqon karaan halis hadii aan loo iscmaalin sida lagu talo galey.

Tubaakada

1. Joojinta cabida sigaarka oo waqti hore la joojiyaa waa mida ugu fiican, laakiin markasta oo la joojiyaa way caawineysaa adiga iyo ilmahaagaba. Mar kasta oo la joojiyaa waqtiga uurka la leeyahay waa ay fiican tahay.
2. Joojinta cabista sigaarka waqtiga uurka:
   - Waxay ilmahaaga siisaa hawada ogsajiinta oo badan.
   - Waxay yareysaa khatarta inuu ilmahaagu waqtigiisii ka hor soo dhasho.
   - Waxay kordhisaa inaad dhashid ilmo miisaankiisu uu caadi yahay, oo caafimaad qaba.
3. Marka sigaarka lagugu ag cabo waxay sababtaa ilmaha uurka ku jira oo soo dhaca oo dhinta iyo cuduro ku dhaca cunugyada iyo dadka waaweynba kuwaasi oon iyagu cabin sigaar.
   - Hadii aad uur leedahay aanad cabina sigaar, laakiin hadii ay dad kale ku cabaan agtaada, waxaa suurto gal ah iney aad u yar tahay rajada in ilmahaagu ku soo dhasho caafimaad.
   - Cunugyada sigaarka lagu ag cabaa waxay halis u yihiin iney qaadaan hargab, dhaxan gasha, dhago xanuun, iyo neef.
   - Ma jirto heer aad kaga badbaadi kartid sigaarka agtaada lagu cabo.
   - Waligaa ha ku cabin sigaar ilmahaaga agtiisa ama guriga gudahiisa.
4. Caanaha naaska laga yaabaa iney ka ilaaliyaan ilmahaaga waxyeelo uu sigaarka ilmaha agtiisa lagu cabaa geysto.
   - Hadii aad awoodi kari weydo inaad sigaarka joojisid mudada aad uurka leedahay, iskuday inaad yareysato. Sigaarka oo aad loo cabaa waxay yareysaa caanaha naaska.
   - Hadii aad sigaar cabtid, waxaa wanaagsan inaad dibada ku cabtid naasnuujinta ka dib. Walxaha ku jira sigaarka ee loo yaqaan (Nicotine) heerka waxyeeladeedu wey yaraani marka ay gaadho waqtiga naasnuujinta ee labaad.

Daawooyinka-la gato iyadoon dhaqtar kuu qorin iyo kuwa dhaqtarku kuu qoraba

1. Hadii aad uur leedahay ama aad naasnuujineysid, ha cunin wax daawo ah adiga oon weydiinin daryeelahaaga caafimaadka ama qof daawooyinka khibrad u leh (pharmacist) daawooyinkaasi oo noqon kara (kuwa dhaqtarku qoro iyo kuwa anuu dhaqtar qorin ee la gato sida kuwa hurdada keena, xanuun biiyaha, iyo kuwa la isku caateeyo) Isticmaalka daawooyinku waxay waxyeelo ku keeni karaan ilmaha caloosha ku jira ilaa ay yihiin qaar dhaqtar kaagala taliyey.
2. Qaar ka mid ah daawooyinka ayaa hadii la isticmaalo waqtiga uurka sababi kara inuu ilmuhu cilin noqdo.

Khamriga

1. Sarkaal sare oo Caafimaadka u qaabilsan ayaa ku taliyey in aan haweenku cabin khamriga hadii ay uur leeyihiin ama ay rabaan iney uur yeeshaan.
2. Ma jirto cabir khamri ah oo badbaado leh, ama xili, iyo nooc khamriga ka mid ah oo badbaado leh waqtiga uurka.
3. Cabitaanka khamriga mudada uurka ay hooyadu leedahay wuxuu ilmahaaga ku keenaa jirada loo yaqaan (Fetal Alcohol Spectrum Disorder) (FASD). Dhibaatooyinka ay jiradani FASD keeni kartaa waa qaar nolosha ilmaha oo dhan aan ka hareynin, laakiin 100 kiiba boqol waa laga hortagi karaa.
4. La hadal daryeelahaaga caafimaadka ama la taliyaha naasnuujinta hadii aad qabto wax su'aal ah oo kusaabsan cabitaanka khamrada mudada naasnuujinta.

Noocyada daroogooyinka ee loo yaqaano (Methamphetamine, Cocaine and Heroin

1. Ha naasnuujin hadii aad isticmaaleysid daroogooyinka sharci darada ah ama daawooyin aan daryeelahaaga caafimaadku kuu qorin.
2. Cunugyada hooyooyinkood isticmaalaan (meth iyo Cocaine) mudada ay uurka ku jiraan waxay halis ugu jiraan iney soo dhashaan iyaga oo culuyska jidhkoodu aad u yar yahay, dhib xaga koritaanka ah, suuxdin yeesha, waxbarashadu ku adkaato iyo dhibaato kale oo caafimaadka la xiriira.
3. Ilmaha iyo cunugayada hooyooyinkood ay isticmaalaan heroin marka ay uurka ku jireen waxay ku keentaa jiro iyo tamar daro, waxayna khatar ugu jiraan iney Si Degdeg ah u Dhintaan (SIDS) iyo in aaney waxba cuni karin ama si fiican u korin.
4. Hadii lagaa daaweynayo siticmaalka daroogooyinka, kala tasho daryeelahaaga caafimaadka ka hor inta aanad naasnuujinin.

Waxyaabaha Aad Qaban Kartid

1. Hadii aad uur leedahay ama laga yaabo inaad uur yeelan doontid, hubso oo weydii daryeelaha caafimaadkaaga ka hor inta aanad isticmaalin daawyooyinka tukaamada laga gado iyadoon laguu qorin.
2. Tusaale fiican noqo adiga oo aan isticmaaleynin tubaakada, khamriga, ama daroogooyinka kale. Waxay u badan tahay in ay caruurtu isticmaalaan daroogada marka qoyskooda iyo saxiibadood isticmaalaan.
3. La fadhiiso cunugaaga meelaha aan lagu cabin sigaarka ee laga madnuucay ee maqaaxiyaha iyo dhismayaasha kaleba.
4. Samee sharci ah "ha ku cabin sigaar" gurigaaga gudihiisa, baabuurkaaga taasi ood u sheegeysid saaxiibadaa iyo qoyskaaga.

Isticmaalka mukhaadaraadka wuxuu saameyn ku yeelan karaa naftaada iyo qoyskaagaba. Dhibaatadu kuma dhamaato waqtiga dhalashada ee waxay saameyneysaa nolosha qofka oo dhan.

Waxyaabaha Kaa gargaaraya inaad Joojisid

1. Inaad yareyso ama aad joojisid isticmaalka tubaakada, khamriga ama daroogooyinka kale waa kuu fiican tahay. Xafiiska WIC ee kuugu dhow ayaa kuu sheegi doona halkii aad caawimo ka heli lahayd.
2. Weydii saaxiibadaa iyo qoyskaaga iney kugu taageeraan go'aankaaga joojinta tubaakada,khamriga iyo daroogooyinka kele.
3. Soo wac khadka teleefanka bilaashka ah ee Missouri ee Joojinta Tubaakada 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) khadka la talinta ee teleefanka ee bilaashka ah.

Missouri Department of Health and Senior Services

WIC and Nutrition Services

573-751-6204

http://health.mo.gov/living/families/wic/wiclwp/publications.php

FURSAD LOO WADA SIMAN YAHAY/SHAQO BIXIYE ILAALIYA SHARCIGA XUQUUQDA IYO XADGUDUBKA
Adeegyada la bixiyaa kuma saleysa wax takoor ah.
Qofka qaba laxaad daro waxaa laga yaabaa inuu xaanshidan warbixinta ah ku heli karo qaab loo fududeeyey hadii uu la soo xiiiro Wasaarada Caafimaadka iyo Adeegyada Waayeelka ee Missouri 573-751-6204. Wadaniyiinta ay dhib ka haysato Maqalka- ama hadalka waxay soo wici karaan 711.

WIC #508 Somali (4/12)