MACLUUMAAD LOOGU TALOGALEY WAALIDIINTA IYO ARDEYDA

Dugsigeenna wuxuu ka-qeybgalayaa Sahanka Dhallinyarada Caafimaadka qabta inta lagu guda jirro Dayrtan.

Sahanka wuxuu qofka weydiinayaa su'aalo ku saabsan khataraha dhaawaca, natiijooyinka caafimaadka, iyo isticmaalka khamriga iyo daroogada. Dugsiyada, iyo hay'adaha dowladda iyo kuwa degaanka waxay u isticmaalaan natiijooyinka ka soo baxa sahanka in ay ku taageeraan dhallinyaradeenna oo ayna ku yareeyaan khataraha. Sahanka Dhallinyarada Caafimaadka qabta waa sahan ikhtiyaari ah oo aan magac la sheegin wuxuuna bixiyaa macluumaad muhiim ah oo lagu hagayo siyaasadda iyo barnaamijyada u adeegga dhallinyaradeenna.

Fadlan la wadaag macluumaadkan ardeygaaga
Ka-dibna kala hadal sahanka waxaadna go'aamisaa haddii ardeygaaga uu ka qeybgalayo.

Su'aasha: Kumaa la weydiin doonaa in uu qaato sahanka?
Jawaabta: Ardayda dhigata Fasallada 6, 8, 10, iyo 12 ee guud ahaan Gobolka Washington iyo ardayda dhigata Fasallada 7, 9 iyo 11 ee degmooyinka iskuulka ee yaryar.

Su'aasha: Sahanka ma yahay mid ikhtiyaari ah?

Jawaabta: Haa! Ardeyda qaadanaysa sahanka waxay ka gudbi karaan su'aalaha waxayna joojin karaan qaadashada sahanka wakhti kasta. Haddii aadan doonayn ardeygaaga in uu ka qeybgalo sahanka, waxaad waci kartaa dugsiga si aad ugu cudurdaarto ardeygaaga. Ardeyda waxay sidoo kale u sheegi karaan macalinkooda in aysan doonayn in ay qaataan sahanka. Ardeyda aan qaadanayn sahanka waxay ka qaybgalayaan waxqabadyo kala duwan, sida in ay wax ku bartaan ama akhriska maktabada. Ma jirto wax ciqaab ah oo uu ardeygu muteysanayo haddii uusan ka qeybgalin sahanka. Darajooyinka ardeydaada lama saameyn doono.

Su'aasha: Waa maxay su'aalaha ku qoran sahanka?

Jawaabta: Su'aalaha sahanka waxay ka imaadaan sahannada dalka oo dhan iyo kuwa Washington. Waalidiinta ama mas'uuliyiinta ayaa la xiriiri kara xafiiska iskuulkooda si ay u arkaan nuqulka sahanka.

Mowduucyada su'aalaha waxaa ka mid ah:

- Macluumaadka, sida da'da, jinsiga, iyo sinjiga iyo qowmiyadda
- Dareennada ku saabsan dugsiga iyo bulshada
- Xiriirrada lala leeyahay waalidiinta, saaxiibada, iyo deriska
- Dabeecadaha wax cunista, dhaqdhaqaaqa jirka
- Waxbarasho caafimaad
- Hab-dhaqanka ku saabsan iyo isticmaalka tubaakada, khamriga iyo daroogada kale
- Dabeecadaha iyo dareennada la xiriirra ammaanka
- Dabeecadaha la xiriira rabshadaha
- Aqoonsiga jinsiga iyo jihada galmada (aan loogu talagalay Fasallada 6 ama 7)
- Hab-dhaqanka galmo iyo xadgudubka (aan loogu talagalin Fasallada 6 ama 7)

Su'aasha: Sidee loo ilaaliyaa aqoonsiga ardeyga?
Jawaabta: Ardayda kuma qori dooonnaan magacyadooda sahanka. Ma jiraan summado ama macluumaad sahanka waafajinaya ardayga. Ma jiro qof ka socda iskuulka oo eegaya jawaabahooda. Ardayda waxay si sir ah u soo gudbin doonnaan sahannadooda oo buuxa marka ay dhammeeyaan. Natiijooyinka sahanka ma aqoonsanayaan ardey kasta.

Su'aasha: Sidee loo isticmaalaa natiijooyinka sahanka?
Jawaabta: Iskuullada, degmooyinka iskuulka, degmooyinka iyo hay'adaha gobolka waxay adeegsadaan natiijooyinka si ay u fahmaan ardaydeenna waxayna siinayaan adeegyada ay u baahan yihiin. Natiijooyinka waxaa loo adeegsadaa qorsheynta, qiimeynta, iyo sii wanaajinta barnaamijyada, iyo helidda lacagta lagu taageerayo. Xogta aan la magac aqoon ayaa sidoo kale lala wadaagaa waaxaha caafimaadka degaanka iyo cilmi-baarayaasha la ansaxiyay.

Ma u baahan tahay macluumaad badan?
Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan ujeeddada sahanka ama habraacyada sahanka"

- Wac telefoon lacag la'aan ah 1-877-HYS-7111
- Email-ka healthy.youth@doh.wa.gov

Macluumaadka ku saabsan Sahanka Dhallinyarta Caafimaadqabta waxaa laga heli karaa: www.AskHYS.net

Guddiga Dib-u-eegista Hay'adeed ee Gobolka Washington wuxuu oggolaadey habraacyada Dhallinyarada Sahanka Caafimaadka qabta ee lagu sharxay waraaqdan. Haddii aad aaminsan tahay in habraacyadan la raacin, fadlan wac 1-800-583-8488. Ma aha in aad ka tagtid magacaaga. Farriimaha oo dhan waa la soo celin doonaa.

Ardeydu waxay qaadanayeen Sahanka Dhallinyarada Caafimaadka qabta tan iyo 1988. Tirada ardayda ayaa ka kordhay dhowr kun oo arday waxayna gaartay in ka badan 230,000 sannadkii!

Waad ku mahadsan tahay in aad dib-u-eegto macluumaadkan iyo in aad kala hadasho ardeygaaga!

Sahanka Dhallinyarada Caafimaadka qabta waxaa taabogaliyey hay'adahan dowladda ee soo scoda: Maamulka Daryeelka Caafimaadka – Qaybta Caafimaadka Hab-dhaqanka iyo Bogsashada, Waaxda Caafimaadka, Xafiiska Kormeeraha Waxbarashada Guud, iyo Guddiga Khamriga iyo Xashiiska.

Youth Risk Behavior Survey
YRBS

MACLUUMAADKA WAALIDIINTA & ARDAYDA

Dugsigeenu wuxuu kaqaybqaadan doonaa Sahanka Habdhaqanka Khatarta Halista ee xiliga xagaaga.

Q: Ayaa la weydiin doonaa inuu sameeyo sahanka?

A: Ardayda Fasalada 9aad ilaa 12aad waxaa laga codsan karaa inay sahaminta ka qayb qaataan. Fasallada fasalladan waxaa loo dooran doonaa si aan kala sooc lahayn, iyo dhammaan ardayda ku jirta fasallada la xulay waxaa laga codsan doonaa inay ka qaybgalaan.

Q: Sahanku ma yahay mid ikhtiyaari ah?

A: Haa! Ardayda daraasadan kaqaybqaadanaysa way ka boodi karaan su'aalaha wayna joojin karaan qaadashada sahanka waqti kasta. Haddii aadan rabin in ardaygaagu kaqaybqaato sahanka, waxaad wici kartaa xafiiska weyn ee dugsiga si aad uga cudurdaarato ardaygaaga. Ardaydu sidoo kale waxay u sheegi karaan macallinkooda inaysan doonayn inay sahan sameeyaan. Ardayda aan qaadan doonin sahanka ayaa kaqeybqaadan doona waxqabad kale, sida barashada ama aqrinta maktabada. Ganaax kumajiro kaqaybqaadashada sahanka. Buundooyinka ardaygaaga ma saameyn doonto.

Q: Waa maxay su'aalaha ku jira sahanka?

A: Su'aalaha sahamintu waxay ka yimaadaan sahannada waddanka oo dhan. Waalidiinta ama dadka ardayda masuulka ka ah waxay ku arki karaan koobiga su'aalaha sahanka xafiiska dugsiga. Sahaminta ayaa lagu weydiin doonaa nafaqada, dhaqdhaqaaqa jirka, dhaawacyada, iyo tubaakada, aalkolada, iyo isticmaalka daroogada kale. Waxay sidoo kale weydiin doontaa dabeecadaha galmada ee u horseedi kara uur iyo cudurada galmada lagu kala qaado, oo uu ku jiro HIV. Sahanku wuxuu qaataa inta badan ardayda inta udhaxeysa 35-45 daqiiqo.

Q: Sidee loo ilaaliyaa aqoonsiga ardayga?

A: Ardaydu kuma qori doonaan magacyadooda sahanka. Ma jiraan lambarro ama macluumaad u dhigma sahaminta ardayga. Ma jiro qof ka socda dugsiga oo eegi doona jawaabahooda. Ardaydu waxay gelin doonaan sahan dhameystiran baqshad xiran inta aysan fasalka ka bixin. Natiijooyinka sahamintu ma aqoonsan doonaan arday kasta.

Q: Sidee loo adeegsadaa natiijooyinka sahanka?

A: Dugsiyada, degmooyinka iskuulada, degmooyinka iyo wakaaladaha gobolka waxay u isticmaalaan natiijooyinka si ay u fahmaan ardaydeena una siiyaan adeegyada ay u baahan yihiin. Natiijooyinka waxaa loo isticmaalaa qorsheynta, qiimeynta, hagaajinta barnaamijyada, iyo helitaanka lacagta lagu taageerayo. Noocyada xogta waxaa sidoo kale lala wadaagayaa waaxaha caafimaadka maxalliga ah iyo cilmi baarayaasha la oggolaaday.

Waxaad ubaahantahay Macluumaad Dheeraad ah?

Haddii aad wax su'aalo ah ka qabtid ujeeddada sahanka ama hababka sahaminta:

- Xiriir t: Mandy LeBlanc
- Iimayl: awleblanc@seattleschools.org

Macluumaadka ku saabsan Sahanka Habdhaqanka Khatarta Dhalinyarada waxaa laga heli karaa:
www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs

Waad ku mahadsantahay dib u eegida macluumaadkan iyo la hadalka ardaygaaga!