XASHIISHADA
IYO ILMAHAAGA

Badqab ma leedahay isticmaalka xashiishadu (oo sido kale loo yaqaano maariwaana, wiidh, xashiish) marka aad xaamilada tahay ama aad naas nuujinayso (bixinta caanaha bini'aadamka)?
Xashiishada nooc walba oo loo isticmaalo, oo ay ka mid tahay ta la cabbo, la dhuuqo, ama lagu isticmaalo nacnaca, cuntadda, ama cabbitaanka, waxa laga yaaba in ay ku saamayso adiga iyo ilmahaaga caafimaadkiisa. Inkastoo xashiishadu sharci u tahay dadka reer Minnesota wixii 21 jir iyo ka wayn, taasi lama macno aha in ay leedahay badqab isticmaalkeedu.

HEL XAQIIQOOYINKA

Waanu ognahay in aad doonayso in aad samayso xulashooyinka u wanaagsan naftaada iyo tan ilmahaagaba. Inkastoo weli ay jiraan wax badan oo aanu ka ogeyn saameynta caafimaadka ee xashiishada, waa kuwan waxa aanu ka ognahay:

- **Isticmaalka xashiishada laguma taliyo marka xaamilada la yahay ama la naas nuujinayo.**
  Kulliyadda Maraykanka ee Dhakhaatiirta Umulisooyinka iyo Gaarka ah ee Haweenka iyo Akaademiyada Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta waxa ay kugula talinayaan in aad joojiso isticmaalka xashiishada inta aad xaamilada tahay ama naaska nuujinayso.

- **Waxa aad jidhkaaga gelisaa waxa uu u gudbi karaa ilmahaaga.**
  Isticmaalka xashiishadu waxa ay waxyeelayn kartaa koboca ilmahaaga waxayna kor u qaadi kartaa khatarta:
  - In ilmahaagu ku dhasho dhicis ama wakhti ka horeeya sidka.
  - In uu dhasho isagoo meyd ah ama saqiiro.
  - Barashada, hab-dhaqanka iyo dhibaatooyin kale oo caafimaad.

- **Xashiishadu waxay ku kaydsanaataa baruurta jidhka toddobaadyo.**
  Qaar ka mid ah kiimikooyinka xashiishadu waxay kusii jiri karaan caanahaaga xitaa kadib marka aad joojiso isticmaalkeeda. Soo nuugista caanaha ee aalada caanaha iyo daadintoodu waxtar ma leh marka loo eego isticmaalka xashiishada.

- **Isticmaalka xashiishada inta aad xaamilada tahay waxay kordhin kartaa khatarta dhibaatooyinka,** ay ka midka yihiin:
    - Dhiig-karka uurka (dhiig-karka)
    - Dhiig-karka
    - Mandheer go'id (mandheerta oo ka go'da gidaarka makaanka)
    - Macaanka uurka
- **Marwalboo aad in badan isticmaasho xashiishada, waa marwalboo ay kordhaan khatarahaaga caafimaad** gaar ahaan haddii aad sidoo kale cabto sigaarka.

DHIN WAXYEELADA SUURTAGALKA AH

- Haddii aad qorshaynayso in aad isticmaasho xashiishad, diyaarso xaruun daryeelka ciyaalka ah. Xashiishadu waxa ay sababi kartaa falcelino gaabis ah, dawakh, wareer, iyo dhib ku aaddan ka warqabka. Ahaanshaha qof sakhraansan adigoo daryeelaya ilme maaha mid badqabta.
- Ka dheeroow u gudbinta qiiqa xashiishada gacanta labaad. Kuwa cabbaa wa in ay ku cabbaan bannaanka intii suurtagal ah si ay uga hortaggaan in ay gaadho ilmaha.
- Gaadhi ha wadin kadib markaad isticmaasho xashiishad. Ha u oggolaan ilmahaaga in uu raaco gaadhi haddii dareewalku sarkhaansanyahay.
- Ku keydi alaabaha xashiishada aag xidhan oo ilmahaagu aanu gaadhi karin.
- Haddii aad u isticmaalaysay xashiishada in aad ku maarayso dhibaatooyin caafimaad, kala hadal adeeg caafimad bixiyahaaga daawooyin kale inta aad xaamilada tahay.

XULASHOOYINKA TAAGEERO

Haddii adiga ama cid aad jeceshahay uu jeclaan lahaa ka hadalka dhimista ama joojinta isticmaalka xashiishada, waxa jira agabyo gacan ka geysan kara.

- La hadal adeeg caafimaad bixiyahaaga wixii gudbino ah.
- Booqo Fast Tracker **(fasttrackermn.org)** mareegteeda ama wac **651-426-6347** si aad u hesho khalkhalka isticmaalka walxaha adeegyadooda ee ku yaala agagaarkaaga. Oo ay ku jirto Tribal providers.

MINNESOTA WIC
Barnaamijka Nafaqada Haweenka, Saqiirada iyo Caruurta