

School-Based Health Center PROGRAM



<http://www.schcnny.com/sbhc>

Waalidka/Masuulka Qaaliga ah:

STEAM @ Dhaqtar King	315-435-4031
Dr. Weeks School	315-435-4030
Delaware Primary	315-435-4452
Syracuse STEM @ Blodgett	315-435-6431
P.S.L.A Fowler	315-435-4410
H. W. Smith School	315-435-6266
Grant Middle School	315-435-4040
Franklin Magnet School	315-435-4102

Adeegyada asaasiga ee daryeelka caafimaadka ee dhameystiran ayaa toos loogu siiyaa carruurtaada dugsiga.

Xarunta Caafimaadka Bulshada Syracuse, Inc. iyo Degmo Dugsiyeedka Magaalada Syracuse ayaa ku bixiso adeegyada caafimaadka, ilkaha iyo caafimaadka maskaxda dugsiga canugaaga iyada oo loo marayo barnaamijka *Xarunta Caafimaadka Dugsiga Ku saleysan*.

Adeegyada daryeelka caafimaadka asaasiga oo kala duwan ayaa la heli karaa oo waxaa ka mid ah adeegyada xiggo:

- Jirka iyo baaritaanada (imtixaanada ciyaaraha iyo waraaqaha shaqada)
- Tallaalada
- Adeegyada ilkaha, nadiifinta, buuxinada, daaweynada iyo raajooyinka
- Caafimaadka maskaxda
- Daaweynta jirooyinka daran iyo degdega ah ama dhaawacyada yar.

Waxa ugu wanaagsan, adeegyadaan waxaa laguugu siinayaa iyada oo aan wax qarash ah jeebka ka bixin haddii canugaaga uu leeyahay caymiska caafimaadka ama uusan laheyn. Ma jiraan wax baahi ah oo lagu badelayo bixiyahaaga daryeelka aasaasiga oo SINNA laguuguma ciqaabayo iska diiwaangelinta barnaamijka Xarunta Caafimaadka Dugsiga ku saleysan.

Canuga caafimaadan ayaa muhiim u ah waxbarashada iyo kobaca. Waxaan u heleynaa daryeelka caafimaadka sida ku haboon ee suurtoogalka ah. Waxaan si xoogan u aaminsannahay in canug uusan la kulmin dhibaatooyinka waxbarashada iyadoo ay sabab u tahay daryeel la'aanta caafimaadka.

Waxaan kugu dhiirrogelineynaa inaad ka faa'ideysatid barnaamijkaan daryeelka caafimaadka ee loogu talloagalay carruurta. Haddii canugaaga uu hadeer caymisan yahay, ma jiraan bixin wadaag loo baahanyahay; waxaan ku dallacaynaa shirkadda caymiskaaga adeegga. Haddii canugaaga uusan caymisneyn, waxaan ku caawineynaa go'aaminta u qalmidiisa/u qalmideeda caymiska **Medicaid ama Child Health** Plus. Haddii aad leedahay caymis, waa muhiim inaad nasiisid warbixinta caymiska canugaaga waqtiga diiwaangelinta si markaas aan ugu dirno si ku haboon adeegyada ay bixiyaan barnaamijka.

Fadlan soo wac lambarka taleefonka kore ee dugsiga canugaaga si aad ula hadashid Dhaqtarka Kaalisada Xarunta Caafimaadka Dugsiga Ku saleysan ama booqo websaydkeena www.schcnny.com/sbhc.

Ka hor inta canugaaga uusan ka qeybqaadan, fadlan dhameystir foomamka ku jiro baakida lifaaqan gudaheed oo ku soo celi dugsiga canugaaga. Waad ku mahadsantahay waqtigaaga. Waxaan rajeyneynaa inaan u adeegno baahiyaha daryeelka caafimaadka canugaaga.

Daacadnimo,

Mark Hall
Madaxweynaha iyo Madaxa Fullinta

Xarunta Caafimaadka Bulshada Syracuse

Daacadnimo,

Anthony Q. Davis
Kormeeraha guud ee ku meelgaarka ah
ee Degmo Dugsiyeedka Syracuse



Xafiiska Isticmaal Kaliya OSIS #: _____		Diiwaanka Caafimaadka Lam. _____	
WARBIXINTA ARDAYGA		WARBIXINTA WAALIDKA/MASUULKA	
Magaca Dambe ee Ardayga: _____ Magaca Koowaad ee Ardayga: _____ Xarafka hore ee Magaca Dhexe ee Ardayga: _____ Taariikhda Dhalashada: _____ / _____ / _____ <i>Bisha Maalinta Sannadka</i>		Magaca Hooyada _____ Dambe: _____ Koowaad : _____ Taariikhda Dhalashada: _____ Magaca Aabaha _____ Dambe : _____ Koowaad: _____ Taariikhda Dhalashada: _____	
Lambarka Amniga Bulshada Ardayga: _____ Dugsiga Ardayga: _____ Jinsiga: <input type="checkbox"/> Lab <input type="checkbox"/> Dheddig <input type="checkbox"/> Fasalka _____		Magaca Masuulka Sharciga, Haddii uu Quseeyo Dambe : _____ Koowaad: _____ Taariikhda Dhalashada: _____ Xiriirka masuulka sharciga ah ee ku aadan ardayga <input type="checkbox"/> Awoowaha/ayeyda <input type="checkbox"/> Eedada/Habaryar ama Adeerka/Abti <input type="checkbox"/> Wax kale: _____	
Jinsiyada/ Qowmiyada: <input type="checkbox"/> Hisbaanig/Laatiino <input type="checkbox"/> Madow <input type="checkbox"/> Cadaan <input type="checkbox"/> Hindida Ameerikaanka <input type="checkbox"/> Aasiyaan/Jasiirada Baasifiga <input type="checkbox"/> Wax kale _____		Warbixinta Xiriirka ee waaladiinta ama masuulka Taleefanka Guriga: _____ Taleefanka Shaqada: _____ Mobeelka: _____ I-meelka: _____	
Luuqada La doorbiday: _____ Miyuu canugaaga dhibaato ku qabaa af Ingiriiska? <input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> maya		Xiriirka Gurmada ee Dheeraadka ah Magaca: _____ Xiriirka kala dhaxeeyo Ardayga: _____ Taleefanka Guriga: _____ Taleefanka Shaqada: _____ Mobeelka: _____	
Ciwaanka Ardayga: _____ Dabaqa:# _____ <i>Caasimada Gobolka Furaha Zip-ka</i>			
WARBIXINTA CAYMISKA		WARBIXINTA BIXIYAHA	
Miyuu canugaaga leeyahay Caymiska Medicaid? <input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa: Aqoonsiga Medicaid # _____		Miyuu ardayga leeyahay dhaqtar joogta ah? <input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa: Magaca: _____ Tel: _____ Ciwaanka: _____	
Miyuu canugaaga leeyahay Caymiska Child Health Plus? <input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa: Aqoonsiga CHP# _____		Miyuu ardayga leeyahay dhaqtarka ilkaha joogtada ah? <input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa: Magaca: _____ Tel: _____ Cinwaanka: _____	
Qorshahee Medicaid/Child Health Plus? <input type="checkbox"/> Qorshaha Bulshada UHC <input type="checkbox"/> Fidelis <input type="checkbox"/> Molina <input type="checkbox"/> Kuwa kale _____ Miyuu ardayga leeyahay daboolida caafimaadka oo badroonigaaga ama nooc kalo caymis ah? <input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa Qorshaha Caafimaadka: _____ Aqoonsiga Xubinta/Lambarka Xeerka: _____ Lambarka Taleefonka Qorshaha Caafimaadka: _____		Fadlan tilmaan farmashiga adiga kugu haboon, si markaas aad koronto ahaan ugu gudbisid daawo walboo dhaqtarka qoray ee loo baahanyahay. Magaca Farmashiga: _____ Ciwaanka Farmashiga: _____ Taleefonka Farmashiga: _____	
Miyuu canugaaga leeyahay Caymiska Ilkaha? <input type="checkbox"/> Maya <input type="checkbox"/> Haa, Qorshaha Ilkaha: _____ Aqoonsiga Xubinta/Lambarka Xeerka: _____ Lambarka Taleefonka Qorshaha Caafimaadka: _____ Ma jeclaan laheyd inuu kula soo xiriir wakiilka ururka bulshada ama qorshaha caymiska caafimaadka daqliga hoose ee Gobolka NY uu ansixiyay? <input type="checkbox"/> Haa <input type="checkbox"/> Maya			
SANDUUQA 1. OGOLAANSHAHA WAALIDKA EE ADEEGYADA XARUNTA CAAFIMAADKA DUGSIGA KU SALEYSAN.			
Waan aqriyay oo waan fahmay adeegyada lagu bixiyo Xarumaha Caafimaadka Ku saleysan Dugsiga oo saxiixeyga wuxuu bixinayaa ogolaanshaha canugeyga ugu helayo adeegyada ay bixiyaan Xarunta Caafimaadka Dugsiga Ku saleysan SCHC. FIRO GAAR AH: Sharci ahaan, ogolaanshaha waalidka loogama baahno qaadista baaritaanada ku waajibka ah, codsiga daaweynta gargaarka koowaad, daryeelka dhalimada kahor, adeegyada la xiriir hab dhaqanka galmada iyo ka hortaga uurka, iyo bixinta adeegyada marka caafimaadka ardayda u muuqdo inuu halis ku jiro. Ogolaanshaha waalidka loogama baahno ardayda 18 sanno jirka ama ka weyn ama ardayda waaladiinta ah ama sharci ahaan la xureeyay. Saxiixeyga wuxuu tilmaamayaa inaan helay koobiga Ogeysiinta Hab dhaqamada Astrunaanta.			
X _____ Saxiixa Waalidka/Masuulka (ama ardayga haddii uu jiro 18 sanno ama ka weynyahay ama haddii kale sharci ahaan loogu ogolyahay) _____ Qor _____ Taariikhda _____			
SANDUUQA 2. OGOLAANSHAHA WAALIDKA HIPAA EE CABASHADA SIIDEYNTA WARBIXINTA CAAFIMAADKA			
Waan aqriyay oo waan fahmay siideynta warbixinta caafimaadka ee bogga 2 foomkaan. Saxiixeyga wuxuu tilmaamayaa ogolaanshaheya lagu siideynayo warbixinta caafimaadka sida lagu qeexay.			
X _____ Saxiixa Waalidka/Masuulka _____ QOR MAGACA WAALIDKA/MASUULKA _____ Taariikhda _____ (ama ardayga uu jiro 18 sanno ama ka weynyahay ama haddii kale sharci ahaan loogu ogolyahay)			
SANDUUQA 3: DOOQA OGOLAANSHAHA XIRIIRADA CAAFIMAADKA			
Dooqeyga Ogolaanshaha. HAL Sanduuq ee aan doortay ayaa laga calaamadeeyay bidixda. Waan buuxin karaa foomkaan haddeer ama mustaqbalka. Sidoo kale waan badeli karaa go'aankega xili walba.			
<input type="checkbox"/> WAXAAN OGOLAANSHO SIIYAY SCHC si ay u helaan DHAMMAAN warbixinteyda caafimaadka elektoroniga ah iyada oo loo marayo HealthConnections si ay u bixiyaan adeegyada daryeelka caafimaadka			
<input type="checkbox"/> WAAN DIIDAY OGOLAANSHAHA MARKA LAGA REEBO GURMADKA CAAFIMAADKA ee SCHC in ay helaan warbixinteyda caafimaadka elektoroniga ah iyada oo loo marayo HealthConnections.			
<input type="checkbox"/> WAAN DIIDAY OGOLAANSHAHA ee SCHC in ay helaan warbixinteyda caafimaadka korontada ah iyada oo loo marayo HealthConnections ee ujeed walba, <i>xittaa xaalada degdega ah ee caafimaad.</i>			
X _____ Saxiixa Waalidka/Masuulka _____ QOR MAGACA WAALIDKA/MASUULKA _____ Taariikhda _____			

OGOLAANSHAHA ADEEGYADA XARUNTA CAAFIMAADKA DUGSIGA KU SALEYSAN.

Waxaan ogolaanshaheya siiyay in canugeyga uu helo adeegyada daryeelka caafimaadka /ilkaha/caafimaadka maskaxda ee shaqaalaha barnaamijka Xarumaha Caafimaadka Dugsiga Ku saleysan, oo ay ku jiraan:

- Baaritaanada jirka o dhamaystiran (jimicsiga jirka, ciyaaraha jirka, waraaqaha shaqada)
- Gargaarka koowaad iyo qiimeynta jirada daran, daawada dhaqtarka qoray markii aan lagama maarmin
- Baaritaanada sheybaarka markii aan lagama maarmin in la ogaado jirada ama caabuqa
- Baaritaanka maqalka, aragga, qalooca iyo dhiig karka
- Tallaalada iyo caabuqyada alaarjiga (oo amarka dhaqtarka alaarjiga)
- Baaritaanka ilkaha, daaweynta fluoride, Prophylaxis (nadafadaha), buuxinada, raajooyinka, waxbarashada iyo la talinta
- Daryeelka dhibaatooyinka maqarka
- La talinta Caafimaadka Maskaxda
- Waxbarashada caafimaadka, nafaqada iyo culeyska la talinta
- La talinta dhibaatooyinka dugsiga ama shaqsiga
- Gudbinta wakaaladaha banaanka (taqasusyada, la taliyayaasha, iwm.) oo adeegyada aan lagu bixin Xarumaha Caafimaadka Dugsiga Ku saleysan

Adeeygo dheeraad ah ee la siiyo dhallinta waxaa ka mid ah:

- La talinta ka hortaga iyo ku xadgudubka aalkulada iyo daroogada, la talinta qoyska
- La talinta la xiriirto qaangaarnimada, cadaadiska asaga, xiriirka iyo go'aan gaaris masuul ah (si la xiriirto tilmaamaha)
- Dooqyada la talinta ee ka hortaga uurka, oo ay ku jiraan maqnaanshaha iyo ka hortaga uurka, markii aan laga maarmin ama laga codsado ee waalidka ama masuulka

Waan ogolaaday u siideynta xogta caafimaadka/ilkaha/caafimaadka maskaxda muhiimka u ah shirkadda caymiska ee loo qoondeeyay sheegashooyinka, oo lagu aadiyo lacag bixino walboo caymiska in lagu diro Xarunta Caafimaadka Bulshada Syracuse, Inc.

Haddii Bixiyaha Daryeelka Koowaad ee canugeyga (PCP)/Dhaqtarka ilkaha uusan ku xirneyn SCHC, waan u ansixiyay siideynta warbixinta caafimaadka ee ku socoto iyo ka imaaneyso PCP-ga canugeyga iyo gaar ahaan shaqaalaha daryeelka caafimaadka illaamaa haddii kale la qeexo. Warbixinta caafimaadka ayaa laga yaabaa in lala wadaago kaalisada Degmo Dugsiiyeedka Caasimada Syracuse iyo shaqaalaha ku xiran meesha aan laga maarmin iyo sida waafaqsan baahida la muujiyay ee warbixin wadaagida sida uu ogolaaday Sharciga Gobolka New York.

Waan fahamsannahay in dadaal walba lagu sameynayo in la ila soo xiriirto daaweyn walba ka hor oo u baahan ogolaanshaha waalidka sida waafaqsan Sharciga Gobolka New York. Sharciga Gobolka New York uma baahno ogolaanshaha waalidka ee daaweynta ama tallada la xiriirto xadgudubka aalkulada/daroogada, la talinta caafimaadka maskaxda, cudurada galmada laga qaado, uurka ama ka hortaga uurka. Shaqaalaha barnaamijyada Xarumaha Caafimaadka Dugsiga Ku saleysan SCHC ayaa u tixgeliso ku luglaahanshaha waalidka mid muhiim ah. Sida waafaqsan, shaqaalaha ayaa ku dhiirogelinayo arday walba inuu ka qeybgeliyo waaladiintiisa ama waaladiinteeda ama masuulada dhammaan go'amada la talinta iyo daryeelka caafimaadka/ilkaha.

OGOLAANSHAHA WAALIDKA HIPAA EE CABASHADA SIIDEYNTA WARBIXINTA CAAFIMAADKA

Saxiixida Foomkaan Ogolaanshaha, waxaad na siisay ogolaanshaha lagu isticmaalayo oo lagu fasaxayo warbixinta caafimaadka illaalsan ee ku saabsan adiga/canugaaga ee daaweynta, lacag bixinta, iyo howlgalada daryeelka caafimaadka marka laga reebo xadeyno walboo lagu qeexo hoos ee aan ku heshiinay. *Warbixinta caafimaadka illaalsan* waa warbixinta shaqsi ahaan loo aqoonsan karo ee aan abuurnay ama aan helnay, oo ay ku jiraan warbixinta tirada dadka guud, ee la xiriirto caafimaadka jirkaaga/ilkaha ama caafimaadka maskaxda, oo bixinta adeegyada daryeelka caafimaadka ee adiga kugu socdo, iyo qaadista lacag lagu siinayo adeegyada caafimaadka/ilkaha/la talinta adiga/canugaaga.

Ogeysiinteena Hab dhaqamada Asturnaanta waxay bixisaa warbixin ku saabsan sida laga yaabo inaan u isticmaalno iyo u fasaxno warbixinta caafimaadka illaalsan ee ku saabsan adiga/canugaaga. Waxaad xaq u leedahay inaad heshid koobi ka hor intaadan saxiixin Foomkaan Ogolaanshaha. Saxiixida foomkaan ogolaanshaha, waxaad qiratay inaad heshay/lagu ogeysiisay *Ogeysiinteena Hab dhaqamada Asturnaanta.*

Waxaad xaq u leedahay inaad codsatid inaan xadeynay sida warbixinta caafimaadka illaalsan ee ku saabsan adiga/canugaaga loo isticmaalo ama loogu fasaxo daaweynta, lacag bixinta, ama howlgalada daryeelka caafimaadka. *Uma baahnin inaan ku raacno xadeyno walba, laakin haddii aan sameyno, waxaa nagu wajiiba heshiiskeena.* Haddii aad rabtid inaad sameysid xadeyno, fadlan codso koobiga Foomkeena ee aad ku Codsatid Xadeyno

Haddii aadan saxiixin Foomkaan Ogolaanshaha, waxaan xaq u leenahay inaan kuu diidno daaweyn illaamaa xirfadlaha daryeelka caafimaadka shatiyeysan uu go'aansado in adiga/canugaaga aad u baahantihiin daaweyn degdeg ah ama sharci ahaan nalooga baahanyahay inaan daaweyno adiga/canugaaga. Waxaa nalooga baahanyahay inaan qorno daruufo walba ee aanan helin ogolaanshahaaga, welina aan sameyno daaweyn. Waxaan ku siineynaa koobiga dokumintigaan haddii aad go'aansatid inaad saxiixdid Foomkaan Ogolaanshaha.

Waxaad xaq u leedahay inaad ka laabatid ogolaanshahaan, oo qoraal ahaan, marka laga reebo meesha aan horay siideyn uga sameynay sida waafaqsan ogolaanshahaaga hore. Waxaad codsan kartaa inaad isticmaashid Ansixinteena loogu Siideynayo Foomka Warbixinta ujeedooyinka lagu codsanayo ka laabashadaada, ama waxaad si fudud noogu soo diri kartaa warqad qoraal ahaan.

Waan fahamsannahay in sawirada, cajaladaha muuqaalka, dhijitaalka, ama sawirada kale ayaa laga yaabaa in lagu diiwaaniyay dokumintiga daryeelka canugeyga, oo waan ogolaaday midaan. Sawirada aniga i aqoonsanayo waala fasaxayaa iyo/ama lagu isticmaalayaa meel ka baxsan machadka kaliya markii la helo ansixin qoran ee aniga ama wakiilkeyga sharciga ka timaado.

WARBIXINTA OGOLAANSHAHA XIRIIRADA CAAFIMAADKA

Waxaan codsanayaa in warbixinta caafimaadka ee la xiriirto daryeelkeyga iyo daaweynta loo helo sida lagu dajiyay foomkaan. Waan dooran karaa haddii aan u ogolaanayo ama aan u ogolaaneyn **Xarunta Caafimaadka Bulshada Syracuse** inay helaan gelitaanka diiwaanadeyda caafimaadka iyada oo loo marayo ururka isdhaafsiga warbixinta caafimaadka ee loo yaqaan **HealthConnections**. Haddii aan ogolaansho bixiyo, diiwaanadeyda caafimaadka ee ka imaanayo meelo kala duwan meesha aan ka helo daryeelka caafimaadka ayaa la gali karaa iyada oo la isticmaalayo shabakada kumbuyuutarka gobolka oo dhan. **HealthConnections** ma ahan urur faa'ido doon ah ee u wadaago warbixinta ku saabsan caafimaadka dadka koronto ahaan oo waxay buuxiyaan asturnaanta iyo heerarka amniga HIPAA iyo Sharciga Gobolka New York. **Si aad wax badan uga baratid iyo sharaxaado badan ee foomka ogolaanshaha, booqo <http://healthconnections.org/who-we-serve/patients/> ama codso foomka ka imaanayo Dhaqtarka Kalkaalisada dugsigaaga.** Warbixinteyda ayaa la geli karaa haddii ay dhacdo xaalad degdeg ah, illaamaa aan buuxiyo foomkaan oo saxo sanduuqa #3, kaas oo sheegayo inaan diiday ogolaanshaha *xittaa* xaalada degdega caafimaad. **Dooqa aan gaaro MA saameynayo awoodeyda aan ku helayo daryeelka caafimaadka. Dooqa aan ku gaaro foomkaan UMA ogolaanayo caymiyayaasha caafimaadka inay u galaan warbixinteyda oo ujeedada go'aansashada haddii ay isiinayaan daboolida caymiska caafimaadka ama bixiyaan biilasheyda caafimaadka.**

TAARIKHDA CAAFIMAADKA AASAASKA

MAGACA CANUGA	TAARIKHDA DHALASHADA (bb/mm/ssss)	FASALKA	DUGSIGA
----------------------	--	----------------	----------------

Waalidka/Masuulka Qaaliga ah: Caafimaadka canugaaga muhiim ayuu noo yahay. Si aad si wanaagsan ugu fahamtid baahiyaha daryeelka caafimaadka canugaaga ee daryeelka joogtada ah iyo haddii ay dhacaan xaalad degdeg ah, fadlan ka jawaab su'aalaha xiggo.

Xasaasiyadaha:	Maya	Haa
Miyuu canugaaga xasaasiyadaha ku yahay wax daawooyin ah? Haddii ay haa tahay, fadlan qeex:		
Miyuu canugaaga xasaasiyad ku yahay wax cuntooyin ah? Haddii ay haa tahay, fadlan qeex:		
Haddii ay haa tahay, miyuu canuga leeyahay Epi-pen?		
Miyuu canugaaga qabay wax dhibaatooyinka caafimaadka halista ah ama daran?	Maya	Haa
Neef		
Cudurka Hoos u dhaca Dareenka		
Niyad jab ama Walwal (<i>koobaab mid ama labadaba, haddii ay haa tahay</i>)		
Taariikhda Dhawaaqa Wadnaha		
Cudurka Qalalka		
Dhiig la'aanta Cudurka Unugyada dhiiga		
Wax kale:		
Canugaaga si joogta ah ma u qaataa wax daawooyin ah? Haddii ay haa tahay, fadlan qeex magaca (magacyada) iyo Garoojada (garoojooyinka).		
Canugaaga weligii isbitaal mala seexiyay ama qaliin lagu sameeyay? Haddii ay haa tahay, waa maxay sababta?		
Miyuu canugaaga abidkiisa ku dhacay cudurka busbuska? Haddii ay Haa tahay, Da'da _____ Sannadaha. _____		

Waxda NYS ee Caafimaadka waxay nooga baahantahay inaan weydiino su'aalaha xiggo ee ku saabsan halista qaaxada iyo halista sumowga mirirka (maarta).	Maya	Haa
Miyuu canugaaga abidkiisa ku dhacay qaaxo ama baaritaanka maqaarka laga helay qaaxada? Haddii ay Haa Tahay, Da'da _____ Sannadaha.		
Miyuu canugaaga ka agdhowaaday qof qabo cudurka qaaxada (TB)? Haddii ay Haa tahay, Goorma? _____ Kee? _____		
Miyuu canugaaga xiriir dhow la lahaa ama la noolaa qof laga helay baaritaanka maqaarka TB? Haddii ay Haa Tahay, Goorma? _____ Kee? _____		
Miyuu canugaaga ku noolyahay Mareykanka muddo ka yar 5 sanno? Haddii ay Haa tahay: Halkee? _____		
Miyuu canugaaga u safray meel ka baxsan Mareykanka wax ka badan hal bil? Haddii ay Haa tahay, Da'da _____ Halkee? _____		
Miyuu canugaaga u safray, ama isticmaalay badeecooyin (weel miriray, daaweynada fargeetida, qurxinta, cuntooyinka ama xawaajiyada) laga soo dhoofiyay Haayte, Meksiko, Bakistaan, Jamhuuriyada Dominican, ama Bangaladheesh?		

Miyuu qof ka mid ah xubnaha qoyskaaga, nool ama dhintay uu qabay wax ka mid ah dhibaatooyinka soo socdo? Sax dhammaan inta quseyso	Hooyo	Aabo	Walaal	Awow/Ayeeyo
Neef				
Cudurka Sonkorta				
Wadno xanuun ama istaroorog ka hor da'da 45 sanno				
Kolestarool Sare (Subag)				
Cabida sigaarka tubaakada/sigaaska				
Wax kale:				

Cida canuga waqtiga inta badan la noolyahay? Koobaab dhammaan inta quseyso:				
Labada waalid	Hooyada kaliya	Aabaha Kaliya	Xaaska aabaha	Adeerka hooyada qabo
Awowe/ayeeyo/ Qaraabo Kale oo Qaangaar ah:	Gabdho walaalo iyo Walaalo wiilal: Da'aha	Carruurta kale: Da'aha	Waalidka korsado	Masuul Kale

Sannadka la soo dhaafay, miyay ka jireen wax isbadelo ah qoyskaaga? Koobaab dhammaan inta quseyso:				
Guur	Kala taga	Is furiinka	Luminta Shaqo	U guurista xaafad cusub
Dugsi cusub	Dhalasho	Jirooyin Daran	Dhimasho	Wax kale

Fadlan isticmaal booska banaan ee hoose si aad noogu sheegtid walaacyo walboo aad ka qabtid canugaaga.

Waxaan marwalba ku soo ogeysiineynaa haddii canugaaga uu aad u jiranyahay oo u baahanyahay inuu ka tago dugsi ama raadsado daryeel degdeg ah. Fadlan marwalba nasoo ogeysii haddii warbixinta xiriirkaaga abid isbadelo. Waxaan sameyneynaa dadaalkeena ugu wanaagsan ee laguugu soo ogeysiyo, midkood anagoo ku soo waceyno ama warqad kuugu soo dhiibeyno adiga canugaaga