



CIYAARUHU WAA XAQUUQDA QOF KASTA



**PÅ
SAMMA
LINJE**

 **folkhälsan**

Tusmadan ayaa laguugu talogaley, haddaad dhowaan usoo guurtey Finland tahayna qof xiiseynaya ciyaaraha iyo inaad kuwo kale la ciyaarto. Tusmadan waxaad ka heleysaa macluamad dheeriya oo naadiyada ciyaaraha: sidey u shaqeeyaan, sida loo aasaaso, faa'iidooyinka aad ka heli karto iyo macluumaad dheeriya.



WAA MAXAY URUR AMA MIDOW?

Urur ama MIDOW waa dadyow ku middeysan, wax ay wada xiiseynayaan. Inta badan middowga wuxuu ahaan karaa mid ay, ku heshiiyeen siyaasad ama diin ahaan. Inta badan howlaha ay qabtaan waxay ahaan karaan, mid la xiriirta ciyaaro, muusik ama dhaqan. Ujeedada wax qabadkaas iyo howshuna ma aha mid faa'iido lagu raadinayo. Waddamada iskaan deneefiyaha ururada iyo midowgaba howshoodu waa ka qeyb ahaanta howlaha aad xiiseyneyso ee kuu muhiimka ah inaad la wadaagto ama la ciyaarto kuwa kale. Qof walbaa qeyb waa ka ahaan karaa howlaha ururka ama midowga.

SIDEE U SHAQEYAAN URURKA AMA MIDOWGA?

Ururada iyo midowgu waa ay kala duwan yihiin, laakiin mid walbaa wuxuu leeyahay xubno ka tirsan waxayna u qabanqaabiyaan. Ururka ama midowga waxaa hoggaamiya guddi, gudigaasoo qof walba ayaa ka ahaan karo qeyb. Dhammaan xubnaha waxay saameyn ku yeelan karaan howlaha ururka iyo midowga, tusaale doorashada xubnaha ama la kulmida waalidiinta. Midowyada waaweyn waxaa ka shaqeeya shaqaale, kuwaasoo mushaar ku qaata. Midowyada yar waxay ku shaqeeyaan inta badan si iskaa wax u qabso ah,

mana aha mid mushaar lagu qaadanayo. In badan waxay iskaa wax u qabso ugu shaqeeyaan wax ay xiiseynayaan. Ururada ciyaarta waxaa howlahaooda ka taakuleya gobolka ama in magaaladu ka caawiso kharashaadka ku baxaya qaarkood. Kaalmadaas ma aha inta badan mid kaafineysa kharashaadka ururka, sida kirada goobaha ay ku tababaranayaan, kharashka waxbarista tababarayaasha, qalabka, tartanka iyo kharashka safarka. Xubnaha waa iney bixiyaan gunada xubinimo, si ururkii uga kaafiso wixii kharashaad ah. Ururku dhaqaale wey ku qaadan karaan howlaha iskaa wax u qabsada ama iney olole nadaafad ka qeyb galaan, ama gadista baqtiyo nasiibka ama iney barnaamij wax la qeybinayo ay qeyb ka ahaadaan.



MAXAY U TAHAY MIHIIM IN LA BIXIYO GUNADA XUBINIMO EE URURKA CIYAARAHA?

Ciyaaruhu caalamkoo idil luuqad ahaan waa isku mid haddey noqon laheyd codka fooleynta banooniga af-finnish iyo af-serbiyaanba sidoo kale cabirka bootinta dheer oo sida finnishku ku yahay ku ah luuqada sawaaxiliga. Ka qebgelista ciyaaraha waxaad ku baraneysaa dad cusub ood ka heli kartid saaxiibo, kuwaasood isku wax xiiseyneysaan. Ciyaaruhu waa fursad ay ilmaha iyo dadka waaweyn ay dhaq-dhaqaaq aalamiito ka heleyaan. Is imtixaan oo farxad ahaan ku qaado. Ciyaaruhu waxay horumariyaan fayo dhowrkaaga iyo isku kalsoonidaada. waxayna xoojiyaan dhismaha jirkaaga iyo maankaaga.

Waxaa la xaqiijiyey iney kuwa ku jira ama ka qeybta ah ciyaaraha kooxaha ay ka fahmo badan yihiin dhanka waxbarashada markii loo fiiriyo kuwa ay isku da'da yihiin ee ay wada dhigta fasalka ee aan ka tirsaneyn ururada ciyaarta.

SIDEED UGA QEYB NOQON KARTAA HOWLAHA MODOWGA?

Midowyo badan wey jecel yihiin xubanaha cusub ee kusoo biiraya. Haddii aad xiiseyneyso inaad ka qeybqaadato howlaha midowga, kala sheekeyso hagayaasha xiliga tababarka ama raadi xogta halka aad kala xiriiri karto beejkooda internetka.

Kooxaha/midowga howlahooda waad soo tijaabin kartaa adigoon wax kharasha kaa baxeyn dhowr jeer, si aad uga xulato midowga kugu habboon. Waxaad kaga qeybgeli kartaa howlaha midowga markii aad bixiso kharashka xubinimada. Xubin markii aad ka noqotana waa inaad u hoggaan sanaato howlahaas midowga sanadkaas oo idil. Haddii inta lagu gudo jiro xiliga aad lacagta bixisey isagana baxdo midowgii wax lacag ah oo lagu soo celinayo ma jirto.

Madooneysaa inaad ka qeyb ahaato howlaha ay qabtaan midowga, balse iney qaali kugu tahay? Haddii ay kugu adag tahay bixinta kharashka xubinimada, kala sheekeyso arrinkaas hagaha midowga qaabka bixinta kharashka. Ururka ciyaaraha waxaa suurogal ah in lagaa caawiyo xubinimada. Haddii aad heyso xogta shaqaalaha xafiiska sooshalka kuu ah ama degmada aad degan tahay xafiiska u fududeynta la qabsiga wadanka ayaad weydiin kartaa, in aad xaq u leedahay in dhaqaale ahaan lagaa caawiyo ka qeyb qaadashada midowga ciyaaraha.

Waad ka qeyb noqon kartaa howlaha midowga xitaa haddaadan laheyn summada gaarka ee finnishka. Balse summada waa mid loo baahan yahay markii kooxda lagu biirayo, caymiska ama tartanka. Summada gaarka ee qofka marnaba midowga uma gudbinayaan cid kale iyadoon ogollaansho lagaa heysan.



Billaabista

- Midow walba waxay leeyihiin hab u gaara ah hadalkooda iyo wax qabadkoodaba – haddii ay jiraan arrimo aad rabi laheyd inaad weydiiso, weydii! Su'aalaha badidood iyagoo kaaga raali ah ayey kaaga jawaabayaan.
- In loo hoggaansanaado niddaamka naadiga tusaale xiliga tababarada iyo arrimaha tababar.
- Hagaha ayaa ka masuul ah kharashaadka tababar, waalidkuna waxay ka taageeri karaan taageerada garoonka.
- In lasku xushmeeyo kala duwanaansha kooxda, si foojigana leysku maqlo iyo sidoo kale wadashaqeyn lala sameyso kuwa kale.
- Wakhti hore oo munaasiba imow tababarka.
- Isticmaal dhar iyo kabo ku habboon tababarka, tusaale kabaha gudaha lagu ciyaaro inaan meel kale loo isticmaalin.
- Xasuuso inaad qubeysato ama iska biyo raaciso dhididka iyo wasaqda. Inaad is nadifiso caafimaad ahaan waa muhiim. Horey usoo qaado shukumaan iyo dhar aad ku badelato, haddii goobta/garoonka aad ku ciyaareyso leeyahay meel lagu qubeysto.
- Weydiiso caawimo kuwa kale, haddaad u baahan tahay wax ku geeya tababarka.



SIDEE LOO AASAASAA URUR AMA MIDOW?

Urur ama midow waxaa aasaasta dadyow isku takey, kuwaasoo raba in si wadajira ay uga wada shaqeeyaan waxa ay xiiseynayaan iyo hankooda. In la aasaaso urur ama midow waxaa loo baahan yahay oo keliya saddex ruux, kuwaasoo da'doodu tahay ugu yaraan 15-jir. Guddoomiyaha iyo guddoomiye ku xigeenka degaankoodu waa inuu yahay Finland, waana iney leeyihiin summada gaarka qofka ee finnishka "henkilötunnus". Aasaasaha ururka waa inuu sameyaa niddaamka howlaha ururku. Haddii ururka lagu diiwaangeliyo qaran ahaan, wuxuu leeyahay xaquuqo badan. Waxaana kamida xaquuqahaas iney helaan hanti, hoolal iyo garoomo ciyaar iney yeeshaan iyo weliba iney kaalmo dhaqaalena ku dalban karaan howsha ay qabtaan.

KA AQRISO DHEERI

Talo kugu habboon, haddii aad tahay qof ku cusub Finland ka aqriso. Welcome Office Pohjanmaa iyo Luckan Uudenmaa

Diiwaangelinta ururada: Patentti- ja rekisterihallitus

Qoraalka waxaa daabacey shaqaalaha mashruucyada Förening Luckan rf:n, Finlands Svenska Idrottsförbundin

På samma linje iyo Folkhälsanin Hälsa i mångfald.

Soo saare: Sonja Rodén

Qorsheeyaha naqshada: Cecilia Lindström

lugu daabacey: Grano, Vasa 2020



FURRAHA EREY BIXINTA

Aalamiinto

Aalamiitee fayoo-dhowrkaaga dartiis.

Ciyaar

Tababar, dheel, tartan iyo soo bandhig. Ciyaartu waa dhaqdhaqaaq jirku sameynayo, taasoo ujeedaddeedu tahay farxad qaadasho iyo horumarinta caafimaadka.

Caafimaad

Caafimaadku waxaa laga wadaa in aad ladan tahay bed qabto.

Tababarka, aalamiintada

Howlaha, kuwaasoo ujeedkoodu yahay in qofku dhaqso ku hormaro, awood badan ama ku wanaagsanaado wax. Waad tababaran kartaa keligaa ama inaad qof la tababarato. Ujeedada aalamiintadu waxay tahay, markii kooxdu wada ciyaareysa, tusaale "waxaan leenahay tababar maalinta axada".

Hage

Qofka, kaasoo hagaya tababarka.

Hiwaayada

Arrin, taasoo aad dooneyso inaad sameyso xiliyada fasaxa, marka aadan iskuul jirin ama aadan shaqeyneyn. Waa hiwaayada xiliga fasaxa.

Urur, midow

Waxaa ka howlgala dad, kuwaasoo wax wada xiiseynaya, sida ciyaaraha.

Gudiga

Horinta, kuwaasoo maamulka iyo go'aanka midowga maamulaya.

Xubin

Qof, kaasoo bixiya gunada xubinimada kana qeyb qaata howlaha ururka.

Bixinta gunada xubinimada

Caddada lacag, taasoo la bixinayo, si uu qofka uga mid noqda howlaha ururka. Daqligaas waxaa loo isticmaalayaa kireynta goobaha iyo kharashka dalabaadka qalabka.

Shati

Heshiis, kaasoo loo baahan yahay tartanka nooca ciyaaraha.

Ceymis

Caymin haddii qof dhaawacmo xiliga tababarka, markaa caymis ayaa bixinaya qeyb kharashka baxnaaninta.

Olole

Xaalad, taasoo dadku ku caawinayaan olole iskaa wax u qabso ah iyagoo waxba ku qaadaneyn. Ololaha dadka ayaa si wadajir wax u waa qabanaya, tusaale xirista teendhada.

Howlaha iskaa wax u qabso

Dadka howlaha ku qabta si mutadawacnimo ma aha iney wax kharash ah ku helayaan, tusaale kaalmeeye hage

