



## 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.*

#### **Q: Kumaa la weydiin doonaa in uu qaato sahanka?**

**A:** Ardeyda dhigata Fasallada 6,8,10, iyo 12 ee wax ka barta Gobolka Washington oo dhan iyo ardeyda dhigata Fasallada 7, 9 iyo 11 ee dhigta degmooyinka dugsiga ee yaryar.

#### **Q: Sahanka ma yahay mid ikhtiyaari ah?**

**A:** 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.

#### **Q: Waa maxay su'aalaha ku qoran sahanka?**

**A:** Su'aalaha sahanka waxay ka imaadaan sahannada dalka oo dhan iyo kuwa Washington. Waalidiinta ama mas'uuliyiinta waxay ku arki karaan nuqulka su'aalaha sahanka xafiiska dugsiga.

Mowduucyada su'aalaha waxaa ka mid ah:

- Macluumaadka, sida da'da, jinsiga, iyo isirka ama qowmiyadda.
- Dareemidda 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
- Hab-dhaqan galmo, dookha galmo, aqoonsiga, iyo xadgudubka (aan loogu talogalin Fasallada 6 ama 7).

**Ardeydu waxay qaadanayeen Sahanka Dhallinyarada Caafimaadka qabta tan iyo 1988. Tirada ardeyda waxay ka kordheen min dhowr kun oo ardey waxayna u kordheen ilaa in ka badan 200,000 sannadkii 2016.**

*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: Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Bulshada, Waaxda Caafimaadka, Xafiiska Kormeeraha Waxbarashada Dadweynaha, iyo Guddiga Khamriga iyo Xashiiska.*

#### **Q: Sidee loo ilaaliyaa aqoonsiga ardeyga?**

**A:** Ardeyda kuma qori doonaan magacyadooda sahanka. Ma jiraan summado ama macluumaad ku aaddinaya sahanka ardey. Ma jiro qof ka socda dugsiga oo eegaya jawaabahooda. Ardeyda waxay gelin doonaan sahanada oo dhammeystiran boqshad xiran ka hor inta aysan ka bixin fasalka. Natiijooyinka sahanka ma aqoonsanayaan ardey kasta.

#### **Q: Sidee loo isticmaalaa natiijooyinka sahanka?**

**A:** Dugsiyada, degmooyinka dugsiga, hay'adaha dowladda iyo kuwa degmooyinka waxay u isticmaalaan natiijooyinka si ay u fahmaan ardeydeenna oo ayna u siiyaan adeegyada ay u baahan yihiin. Natiijooyinka waxaa loo isticmaalaa qorsheynta, qiimeynta, wanaajinta barnaamijyada, iyo helidda lacagta lagu taageerayo. Xogta dejisan sidoo kale waxaa lala wadaagaa waaxaha caafimaadka degaanka iyo cilmi-baareyaasha la oggolaadey.

#### **Ma u baahan tahay macluumaad badan?**

Haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan ujeeddada sahanka ama habraacyada sahanka"

- Wac telefoonka bilaashka ah ee 1-877-HYS-7111
- Iimayl [healthy.youth@doh.wa.gov](mailto:healthy.youth@doh.wa.gov)

Macluumaad ku saabsan Sahanka Dhallinyarada Caafimaadka qabta waxaa laga heli karaa: [www.AskHYS.net](http://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.