



**American
Red Cross**

Shaxda Xirfadaha Badbaadada Biyaha iyo Dabbaasha

Da'da lagu hagaajiyay si si wanaagsan loogu adeego Bulshada Des Moines (WA).

Biyaha Biyaha ee Waalidka iyo Ilmaha

Waxay u dhisaan xirfadaha aasaasiga ah ee badbaadada biyaha labada waalid iyo carruurta, caawinta dhallaanka iyo carruurta da'doodu u dhaxayso 6 bilood ilaa 3 sano inay ku raaxaystaan biyaha si ay diyaar ugu noqdaan oo ay diyaar u yihiin inay bartaan dabaasha. Xirfadahaas aasaasiga ah waxaa ka mid ah la qabsiga deegaanka biyaha, muujinta raaxada iyadoo la ilaalinayo booska hore ama dambe ee biyaha iyo muujinta xakamaynta neefta, oo ay ku jiraan xumbo afuufaya ama si ikhtiyaari ah hoos ugu qulqulaya biyaha.



HEERKA 1 Wuxuu baraa xirfadaha aasaasiga ah waalidiinta iyo carruurta, oo ay ku jiraan mawduucyada badbaadada.

- Ku qoysida alaabta carruurta ku ciyaarto iyo laadadka • [Geli biyaha](#) adiga oo kor u qaadaya oo gudaha u galaya • [Biyaha](#) ka baxsan iyo sahaminta biyaha dhexdooda • [Sahminta biyaha hoostooda](#)

- Afka, sanko iyo indhaha oo soo qulqulaya • [Hore](#) iyo [gadaalba](#) way sabbaynayaan oo dhalaalayaan • [Hor](#) iyo gadaal gadaal uga rog • Ka gudbidda macalinka una gudubta waalidka .

Sida caawimo loogu yeero iyo muhiimada ay leedahay ogaanshaha gargaarka degdega ah

iyo CPR • [Xeerrarka badbaadada](#)

biyaha ee aasaasiga ah • [Badbaadada guud ee biyaha](#) agagaarka guriga • [Cudurada biyaha](#)

madadaalada • [Badbaadada qoraxda](#)

HEERKA 2 Wuxuu dhisa xirfadaha lagu soo bandhigay Heerka 1, iyadoo ka qaybgalayaashu ay horumarinayaan xirfadahan oo ay bartaan xirfado horumarsan.

- Biyaha geli meel fadhi ah oo ka soo roganaya meel fadhi oo simbiririxanaysa • Geli biyaha adiga oo soo galaya, boodaya oo isticmaalaya sallaan ama [jaranjar](#) . jaranjarada laga baxo • [Indhaha](#) oo la furo iyo soo saarista walxaha dusha sare ka hooseeya .

- Duubista • [Hore](#) iyo danbe oo sabbayn iyo dhalaalid • [Horay](#) u salaaxid gidaarka • [Hore](#) iyo gadaal gadaal uga rog • [U](#) gudubka [dadka](#) waaweyn

Dhaqdhaqaaqyada gacanta [iyo lugaha](#) ee hore ee neefsashada • [Dhaqdhaqaaqyada gacanta iyo lugaha](#) oo isku dhafan

• [Tallaabooyinka gacanta](#) oo beddela ama isku mar ah ee xagga hore iyo dhabarka

Aquatics-ka Preschool

waxay siisaa carruurta da'doodu tahay 4-6 jir togan, korriin ku habboon barashada biyaha taas oo xoogga saaraysa badbaadada biyaha, badbaadada iyo fikradaha dabaasha aasaasiga ah. Xirfaduhu waxay ku habboon yihiin da'da, ka caawinta ka qaybgalayaasha inay si joogto ah u gaadhaan guul inta ay jawiga fasalka kula jiraan asaagooda.



HEERKA 1 Wuxuu caawiyaa ka qaybgalayaasha inay ku raaxaystaan biyaha oo ay ugu raaxaystaan biyaha si badbaado leh.

Geli oo ka bax biyaha adiga oo isticmaalaya jaranjar, jaranjar ama [dhinac](#) • [Afka](#) iyo sanko oo [xumbo](#) ka [afuufi](#) boos toosan

Dhaqdhaqaaqa dhabarka • [Hor](#) iyo gadaal u rogo • [Ku](#) tumashada gacmaha iyo ficillada gacanta • [Tallaabooyinka](#) lugaha ee is beddelka iyo isku mar ah ee hore [iyo dhabarka](#) .

[Badbaadada](#) agagaarka bey'ada biyaha • [Aqoonsiga](#) badbaadada • [Kaliya](#) ha [xidhxidhin](#) , xidho jaakada

HEERKA 2 Wuxuu dhisa xirfadaha lagu bartay heerka 1 wuxuuna siinayaa ka qaybgalayaasha guulo leh xirfado aasaasi ah, sida sabbaynaysa iyo socodka aasaasiga ah.

Geli [biyaha](#) adiga oo u [tallaabaya](#)

[Hore](#) u rogo iyo dhabarka u laabo hore • [Biyaha](#) ku tuman adiga oo [isticmaalaya](#) ficillada gacanta [iyo](#) lugaha .

• [Kaliya](#) ha [xidhxidhin](#), xidho jaakadaada • [Garashada](#) xaalad degdeg ah • [Sida](#) caawimo loogu waco • [Qorrax](#) badan ma aha madadaala.

HEERKA 3 Wuxuu ku dhisa xirfadaha heerka 2 wuxuuna wanaajiyaa isuduwidada ka qaybgalayaasha ee ficillada gacanta iyo lugaha isku

mar ah iyo beddelka ficillada gacanta iyo lugaha. [Geli](#) [biyaha](#) adigoo ku [boodaya](#) .

• [Beddel](#) jihada safarka [marka](#) aad dabaasha [ku dabaasho](#) hore iyo [gadaalba](#) jaakadaada

[Aqoonsiga](#) xaalad deg-deg ah • [Sida](#) loo waco gargaar • [Qorrax](#) badan maaha wax madadaalo ah • [Fiiri](#) intaad [boodboodin](#) • [Ka](#) fakar si aadan u quusin • [Gaadhi](#) [ama](#) tuur, ha tegin

Baro-dabaasha

Iyada oo ku saleysan macquul, horumar lix heer ah oo caawiya dabaasha da'doodu u dhaxayso 7-14 sano iyo dadka waaweyn (15+) horumarinta badbaadada biyaha, badbaadada iyo xirfadahooda dabaasha. Waxaa loo qaabeeyey si ay uga qaybgalayaasha u siiso khibrad waxbarasho oo togan.



HEERKA 1: HORDHAC XIRFADAH BIYAHA Waxay caawisaa ka qaybgalayaasha inay ku raaxaystaan biyaha dhexdooda.

Geli oo ka bax biyaha adiga oo isticmaalaya jaranjaro, jaranjaro ama dhinac • Xumbo afka iyo sanko afuufi dullid

Isku rog xagga hore iyo dhabarka ilaa hore nabdoon agagaarka bey'ada biyaha • Aqoonsiga badbaadayaasha

- Kaliya ha xidhxidhin, xidho jaakadaada •
- Garashada xaalad degdeg ah •
- Sida caawimo loogu waco
- Qorrax badan ma aha madadaalo.

HEERKA 2: XIRFADAH AASAASIGA AH EE AQUATIC Waxay siisaa ka qaybgalayaasha guulo leh xirfado aasaasi ah.

• Geli biyaha adoo ka boodaya ama ka boodaya dhinaca sabeyn

• Ka soo kabso hore iyo dhabarka sabbayn ama u janjeero meel toosan • Hor iyo gadaal gadaal uga rog • Beddel jihada safarka marka aad dabaasha hore ama dhabarka u marayso . hore iyo danbeba

- Kaliya ha xidhxidhin, xidho jaakada •
- Garashada xaalad degdeg ah •
- Sida loogu yeedho caawimo •
- Qorrax badan maaha wax xiiso leh •
- Fiiri intaadan boodboodin

HEERKA 3: HORUMARINTA STROKE waxay ku dhistaa xirfadaha Heerka 2 iyada oo loo marayo ku-dhaqan dheeraad ah oo la hagayo ee biyaha qoto dheer.

• Geli biyaha adiga oo dhinaca ka boodaya • Gelida ugu horraya ee dhinaca fadhiga iyo jilba - jilibka ah .

Dib u sabbayn • Ka beddel toosan una beddel dhinaca hore iyo dhabarka • Biyaha ku tuman • Ku riix meel toosan ka dibna billow lulitaanka iyo dolphinka oo ku laado xagga hore .

- Maqasyo laad •
- Gaadh ama tuur, ha tegin •
- Laba jeer ka fakar intaadan u dhowaan biyo qabow ama baraf •
- Fiiri intaadan boodboodin

HEERKA 4: HORUMARKA STROKE waxay kobcisaa kalsoonida xirfadaha la bartay waxayna wanaajisaa xirfadaha

kale ee biyaha. Gelida hore ee dhinaca iyada oo isku xidhan oo talaabsanaysa •

boosaska •
Ku dabaasha biyaha
hoostooda • Quusidda cagaha
ugu horraya • Dabbaasha badbaadada

Gurguurashada hore iyo dib-u-rogid furneed • Biyo ku tuman adigoo isticmaalaya 2 laad oo kala duwan dhabarka ka laad

- Gaadhi ama tuur, ha tegin •
- Cudurrada biyaha madadaalada
- Ka fakar si aadan u quusin
- Fiiri intaadan boodboodin

HEERKA 5: Sifayn xinjirowga dhiigga qaada waxa ay bixisaa isuduwidada iyo hagaajinta istaroogga.

• xagal- gacmeedka ka quuso dhinaca • xagal - gacmeedka ka quuso dhinaca ka dib u soo lul oo bilow faalig hore

• Gurguurashada hore iyo gadaal, dhabar-jabka hoose, naas-dhufashada, dhinac-stroke iyo balanbaalis • Scull caadiga ah •
Sida loogu yeero caawimo iyo muhiimadda ay leedahay ogaanshaha gargaarka degdegga ah iyo CPR • Cudurrada biyaha madadaalada

- Gaadhi ama tuur, ha tegin •
- Eeg intaadan boodboodin •
- Ka fakar si aanad u quusin •
- Laba jeer ka fakar intaadan u dhowayn biyo qabow ama baraf.

HEERKA 6: Dabbaasha iyo Aqoonta Xirfadda

Sifeeyaa istaroogga si ay ka qaybgalayaashu ugu dabaashaan si fudud, hufnaan, awood iyo siman fogaan badan.

Heerka 6 waxaa loogu talagalay xulashooyinka "menu" kuwaas oo diiradda saaraya u diyaarinta ka qaybgalayaasha fayoobida iyo badbaadada noloshooda, iyo sidoo kale koorsooyin aad u horumarsan, sida koorasada macalinka badbaadada biyaha, ama hawlaha kale ee biyaha, oo ay ku jiraan dabaasha tartanka ama quusitaanka. Ikhtiyaarada waxaa ka mid ah-

- Badbaadada Biyaha Shakhsi ahaaneed. • Dabbaasha jirdhiska. • Aasaaska quusitaanka.

Laanqayrta cas ee Maraykanku waxay bixisaa dabaasha iyo barnaamijka badbaadada biyaha korriinka ku haboon oo dhamaystiran kaas oo ku bara adiga, ilmahaaga ama xubnaha kale ee qoyska sida loo dabaasho si xirfad leh oo badbaado leh, oo u fakara oo si badbaado leh ugu dhaqma gudaha, biyaha hareerahooda. Shuruudaha loo baahan yahay heer kasta waa muujinta guusha leh ee xirfadaha heerkii hore, marka laga reebo heerka 1, oo aan lahayn wax shuruudo ah.