



Xaqiiqada Qalalka

- 1. Qalalka waa xaalad caafimaad oo sababta in qofka uu miyir-beelo**
- 2. Miyir-beelku wuxuu ahaan karaa qaabab badan oo kala duwan laga bilaabo indho taagan illaa gariirka**
- 3. Qalalka wuxuu waxyeelo gaarsiin karaa qof kasta iyo da' kasta**
- 4. Qalalka ma AHA wax leysku daarto**
- 5. In la taageero lana fahmo dadka qaba qalalka waxay wax ka baddali kartaa noloshooda**



Qalalka Toronto (Epilepsy Toronto)

Epilepsy Toronto waxay isu-xilsaartay horumarinta madaxbanaanida iyo tayada ugu fiican nolosha dadka qaba qalalka iyo qoysaskooda.

Waxaan bixinaa:

- Macluumaad iyo Waxbarasho
- La-Talin iyo Kooxaha Taakuleynta
- Adeegyada Shaqaalaynta
- Xariirka Bulshada iyo U-doodidda

Haddii aad rabtid macluumaad badan oo ku saabsan qalalka, waxaan halkaan u joognaa in aan ku kaalmeyno. Na soo wac kaddibna noo sheeg luqadda aad ku hadashid. Ama, wac UrurkaSomali Canadian Association of Etobicoke (416) 742-4601 kaddibna waxay kugu kaalmeyn doonaan in aad nala soo xariirtid

Epilepsy Toronto

468 Queen St. East, Suite 210
Toronto, ON M5A 1T7
Telefoonka: 416.964.9095 Faks: 416.964.2492
info@epilepsytoronto.org
www.epilepsytoronto.org

Join us on facebook
facebook.com/epilepsytoronto

@epilepsytoronto

SOMALI



United Way Member Agency
Charitable No. 107306912RR0001

Qalalka



Aan Wada Hadalno



www.epilepsytoronto.org

Maxuu yahay Qalalka?

Qalalka waa xaalad la xariirta dareemayaasha taasoo keenta qalal soo noqnoqda.

Miyir-beelku waa isbaddal ku dhaca dareenka, ogaashada, ama dabeeecadda, waxaana sabab u ah faragelin gaaban oo ku timaada koranta madaxa.

Qofka waxaa lagu sheegaa in uu qabo qalal kaddib marka ay ku dhacdo labo miyir-beel ama ka badan.

Qalalka wuxuu ku dhacaa 1 qof 100kii qofood.

Qalalka wuxuu ku dhacaa dhamaan dadka kala isirka ah.

Inta badan qalalka wuxuu ku dhacaa caruurga iyo waayeelka, hase ahatee wuxuu ku dhici karaa heer kasta nolosha qofka.



KAALMADA KOWAAD EE LA SIIYO DADKA QALALKA KU DHACO

Miyir-beel Gariir Leh

Waxaa ka mid ahaan kara:

- luminta garaadka
- adkaanta jirka, goosgooska murqaha
- neefsi gaaban
- luminta kantaroolka caloosha ama kaadi haynta

Badanaa qalalka wuxuu gaaraa 1-3 daqiqiyo. Kaddib, qofka wuu wareeri karaa ama waxaa ku dhici kara jaha wareer.

Sida aad u kaalmeyn kartid:

1. **Isxassili.** U dhaaf miyir-beelka in uu qaato waqtigiisa, hana celcelinin qofka.
2. **La soco inta waqtii uu qaato miyir-beelka.**
3. **Qofka ka ilaali in uusan soo gaarin dhaawac.** Haddii loo baahdo, tartiib u dhig dhulka. Ka qaad waxyaabaha hortooda yaala. Wax jilicsan dhig meesha ka hooseyo madaxooda.
4. **Dabci wax kasta oo si dhuuqsan ugu wareegsan qoortooda.**
5. **Waxba HA gelinin afkooda.** Qofka ma liqi doono carabkiisa (inkastoo ay dhici karto in uu qaniino carabka).
6. **Si tartiib ah qofka u geddi dhinaca si uu u neefsado si sahlan.**
7. **Kaddib marka miyir-beelku dhamaado, qofka wuxuu u baahan karaa in uu nasto.** Waxaa dhici karto in uu dareemo wareer. La joog ilaa uu uga soo noqdo miirka.



Miyir-beel aan gariirka lahayn

Waxaa ka mid ahaan kara:

- luminta ogaalka, indha taagga
- dhaqdhaqaaq soo noqnoqda, dhaqaaqa faruuraha
- socod aan kala sooc lahayn iyo jaha wareer

Badanaa wuxuu gaaraa 1-3 daqiqiyo. Kaddib, waxaa dhici karto in qofka uu jaha wareero.

Sida aad u kaalmeyn kartid:

1. **La joog qofka.** Ha isku dayin in aad joojsid miyir-beelka, balse u dhaaf in uu qaato waqtigiisa. Qofka ma ogaan karo waxa uu sameeyo, waxaana dhici karto in uusan ku maqlin.
2. **Ka qaad waxyaabaha halista ee hortiisa yaala.**
3. **Ha celcelinin qofka.**
4. **Si tartiib ah uga wad halista ama ka horjoogso waxyaabaha khatarta ku ah.**
5. **Qalalka kaddib, si tartiib ah kalsooni u sii qofka, kaasoo laga yaabo in uu wareersan yahay.** La joog ilaa uu garaadku si dhamaystiran u soo noqdo.



Marka loo baahan yahay in la waco 911

- Haddii gariirka qalalka uu gaaro in ka badan 5 daqiqiyo
- Haddii miyirka ama neefsiga caadiga aysan soo noqnonin kaddib marka qalalka dhamaado
- Haddii qalalka uu soo noqdo qofkii oo aan si buuxdo weli uga soo kabsanin inta u dhexeyso
- Haddii uu yahay qalalka ugu horeeyo, ama qofka soo gaaro dhaawac, ama qofka yahay xamilo ama uu qabo sokorow.
- Haddii qalalka uu ku dhaco qofka oo biyo ku dhex jiro