

## Instruktionsbrev till deltagare i forskningsstudien om skyddsfaktorer för karies för 6-åringar, Somaliska

Warqada tilmaamaha ee ka qaybgalayaasha daraasadda cilmi-baarista ku saabsan  
waxyaabaha ka ilaalinaya dhaawaca ilkaha carruurta 6-jirka

### Salaan!

Waxaad sheegtay in adiga iyo ilmuhu aad rabtaan inaad ka qaybqaadataan daraasadda cilmi-baarista ee ku saabsan waxyaabaha ka ilaalinaya carruurta 6-jirka dhaawaca ilkaha. Waxaad helayaan waqti loogu talagalay 6-jirka in la baaro iyadoo la marayo Adeegga Caafimaadka Dadweynaha, sida dhammaan carruurta Värmland.

Maaddaama aad ka qaybqaadanaysaan daraasadda cilmi-baarista, waxaan idinka codsaneynaa inaad keentaan muunad kaadi ah oo laga soo qaado ilmaha. **Waa in la soo laga daado kaadida subaxdii marka uu ilmuhu soo tooso.** Kaadida waa in la baaro si loo arko waxyaabaha kiimikada ah ee ay ka kooban tahay.

Weelka loo isticmaali doono kaadi qaadida waxaa laguugu soo diray warqadan. Tilmaamaha sida loo sameeyo waxaad ka heli doontaan hoos.

### Qaadida candhuufta

Markaad timaaddaan hawlaha daryeelka ilkaha ee dadweynaha ilmaha waxaa laga qaadi doonaa muunad candhuuf ah. Candhuufta waxaa loo baarayaa si loo arko bakteeriyada ay ka kooban tahay.

**Ilmahaagu waa in aanu cunin, cabin ama aanu ilkahooda cadayan saacad ka hor baaritaanka.**

### Qaadida kaadida

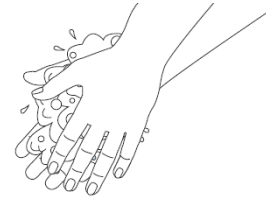
**Akhriso dhammaan tilmaamaha bogga soo socda** ka hor inteysan bilaabin kaadida.

- Subaxdii maalinta baaritaanka waa in laga soo qaadaa muunad kaadi ah ilmaha.
- Kaadida waa in la ga qaadaa marka ugu horeysa ee uu ilmuhu soo tooso ee uu musqusha galo.
- Isticmaal weelka ururinta ee lagugu soo diray warqadan.
- Weelka waxaa horay loogu calaamadeeyay lambarka aqoonsiga (ha qorin magac ama macluumaad kale oo shakhsiyadeed weelka).

## Tilmaamaha qaadida kaadida

1. Markuu ilmuhu soo tooso subaxdii, waa in la ga soo qaado muunad kaadida ah.

2. Marka hore si fiican u dhaq gacmaha oo si fiican u qallaji.



3. Hubi in wheelka uu leeyahay calaamad lambarka aqoonsiga.

4. Fur daboolka wheelka kaadiqaadka. Daboolka dhig meel ammaan ah oo nadaafadda leh.



5. Qaabkan kaadid u qaad:

- Tallaabada **1**: Kaadida qayb yar ku sii daa musqusha.
- Tallaabada **2**: Adiga oo aan joojin kaadida, ku soo ururi wheelka ilaa uu noqdo nus buuxa, qiyaastii 60 ml.
- Tallaabada **3**: Ku sii daa inta ka hartay kaadida musqusha.



6. Daboolka saar wheelka. Hubi in daboolka si fiican ugu xiran yahay. Dibadda wheelka ku nadiifi warqad musqusha oo nadiif ah.



7. Wheelka ku hay qaboojiyaha ilaa waqtiga booqashada ee Adeegga Caafimaadka Dadweynaha. Wheelka la qaado oo ku wareeji shaqaalaha.

### Xiriir

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan ururinta kaadida ama wax kale, fadlan nagala soo xiriir:

Anna-Sofia Preece, masuul ka ah ururinta kaadida  
Telefoon: 054 - 700 17 35,  
E-mail: [anna-sofia.preece@kau.se](mailto:anna-sofia.preece@kau.se)

Ulrika Lindmark, hoggaamiyaha mashruuca cilmi-baarista  
Telefoon: 054 - 700 2529  
E-mail: [Ulrika.lindmark@kau.se](mailto:Ulrika.lindmark@kau.se)