**<<INSERT SCHOOL LOGO OR LETTERHEAD>>**

**<<DATE>>**

Waalidka/Masuulka Qaaliga Ahoow:

Dugsigeena ayaa ka qaybgalaaya Xog uruurinta Caafimaadka Dhalinyarada ee Isku dhafan ee Maine 2025. Xog uruurintaan waxaa maalgelinaaya Xarunta Xakamaynta Cudurka iyo Waaxda Waxbarashada ee Maine. Xog uruurinta ayaa wax ka waydiin doonta habdhaqannada caafimaadka ee ardayda fasallada **<<INSERT GRADE(S) OF PARTICIPATING STUDENTS**>>. Xog uruurinta ayaa wax kaa waydiinaysa nafaqada, jimicsiga, dhaawacyada, tubaakada, khamrada, iyo adeegsiga daroogada kale. Ardayda fasallada 7-12, xog uruurinta ayaa sidoo kale wax ka waydiinaysa habdhaqannada galmada ee keeni kara uurka iyo caabuqyada galmada la isku qaadsiiyo; niyad jabka iyo isdilka; iyo khamaarka.

Ardayda ayaa laga codsan doonaa inay buuxiyaan xog uruurin qaadanaysa ku dhawaad 30-45 daqiiqo.

Ka qaybgalka xog uruurintaan ayaa sababi doona khatar yar ama aan wax khatar ah ku ahayn ilmaha. Khatarta keliya ee jiri karta waa in ardayda qaarkood ay ku noqon karaan su'aalaha qaarkood kuwo xasaasiyad dhaliya. Xog uruurinta ayaa loo sameeyay inay difaacdo sirta xogta ilmahaaga. Ardayda ayaan ku qori doonin magacooda xog uruurinta ama lambarada aqoonsiga ardayga. Sidoo kale, ma jiro arday marna magaciisa lagu sheegi doono natiijooyinka warbixinta. Si natiijooyinka xog uruurintu u noqdaan kuwo sax ah, waa muhiim in dhammaan ardaydu, ayadoo aan loo eegayn in ay sameeyeen habdhaqan caafimaadka khatar gelinaaya ama in kale, la siiyo fursad ay uga qaybgalaan xog uruurinta, laakiin xog uruurintu waa ikhtiyaari. Ma jirto talaabo laga qaadaayo dugsiga, adiga, ama cunugaaga haddii cunugaagu uusan buuxin xog uruurinta. Ardayda ayaa ka boodi kara su'aalo kasta oo aysan doonayn inay ka jawaabaan. Waxaa intaas dheer, ardayda ayaa joojin kara buuxinta xog uruurinta marka ay doonaan ayagoo aan la saarin wax ganaax ah. Haddii aad dooneyso inaad aragto noocyada su'aalaha ku jira xog uruurinta, kaydadka su'aalaha ayaa laga heli karaa barta [www.maine.gov/miyhs/2025-survey-information](http://www.maine.gov/miyhs/2025-survey-information).

Fadlan akhri geeska kale ee foomkaan si aad u hesho xaqiiqooyin dheeri ah oo ku saabsan xog uruurinta. Buuxi qaybta hoose kuna celi dugsiga 2 asbuuc gudahood **keliya haddii aadan doonayn** in ilmahaagu ka qaybgalo xog uruurinta.

Haddii aad qabto su'aalo dheeri ah oo la xiriira xog uruurinta oo uusan ka jawaabi karin macalinka ama maamulaha dugsiga cunugaagu, fadlan iimeyl u dir: [miyhs.dhhs@maine.gov](mailto:miyhs.dhhs@maine.gov).

Fadlan la xiriir dugsiga AMA buuxi qaybtaan foomka kamid ah keliya haddii **aadan** doonayn in cunugaagu ka qaybgalo xog uruurinta.

Magaca ardayga: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Fasalka: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Waan akhriyay foomkaan oo ogoow waxa xog uruurintu ku saabsan tahay.

MAYA, ilmahaygu **kama** qaybgeli karo xog uruurintaan.

Saxiixa walidka: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Taariikhda: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Xaashida Xaqiiqda Xog Uruurinta Caafimaadka Dhalinyarada ee Iskudhafan ee Maine**

**S. Maxay tahahay sababta xog uruurinta loo samaynaayo?**

**J.** Waaxda Waxbarashada ee Maine iyo Xarunta Xakamaynta Cudurka ee Maine ayaa u adeegsan doona natiijooyinka xog uruurinta si ay uga caawiyaan cabirka boqolkiiba ee dhalinyarada sameeya habdhaqannada caafimaadka leh iyo kuwa khatarta ah. Xogta ayaa loo adeegsan doonaa abuurista barnaamijyada caafimaadka dugsiga si ay nooga caawiyaan yareynta habdhaqannada khatarta badan iyo kordhinta habdhaqannada caafimaadka leh.

**S. Ma la waydiinayaa su'aalo xasaasiyad leh?**

**J.** Haa. Isticmaalka tubaakada, khamrada iyo daroogada kale, iyo gardaraysiga ayaa loo arki karaa mawduucyo xasaasi ah. Su'aalaha ayaa loo qoraa si toos ah laakiin xasaasi ah. Ardayda fasallada 7-12 ayaa sidoo wax laga waydiinayaa niyad jabka, isdilka, iyo habdhaqannada galmada ee keeni kara caabuqa HIV iyo caabuqyada la isku qaadsiiyo galmada (SRIs) ee kale iyo uurka aan loo qasdin. Galmada iyo daroogada la isku duro waa habdhaqanno kordhinaaya khatarta caabuqa HIV. Qaabka keliya ee lagu ogaan karo haddii ilmo uu khatar ugu jiro qaadista caabuqa HIV ama caabuqa kale ee STI waa in su'aalo laga waydiiyo habdhaqannadaan.

**S. Magacyada ardayda ma loo adeegsan doonaa ama lagu xiriirin doonaa xog uruurinnada?**

**J.** Maya. Xog uruurinta ayaa loo sameeyay inay difaacdo isrta xogta ilmahaaga. Ardayda ayaan magacooda ama xog kasta oo kale oo aqoonsi ku qorayn (sida lambarka aqoonsiga ardayda) ee xog uruurinta.

**S. Ardaydu ma buuxinayaan xog uruurinta sabab ka badan in la ogaado sida habdhaqanadoodu isku badelaan?**

**J.** Maya. Ardayda ka qaybgala muddo hal sano ah ayaan la tixraaci karin waayo magacyadooda ayaan lagu qorayn xog uruurinta.

**S. Sidee ayaa ilmaha lagu xushay inuu ka qaybgalo xog uruurinta?**

**J.** Dugsiga ilmahaaga ayaa loo doortay inuu ka qaybgalo, dhammaan ardayda ku jira fasalkiisa ayaana laga codsanayaa inay ka qaybgalaan.

**S. Muddo intee dhan ayay qaadanaysaa inaad buuxiso xog uruurinta? Xog uruurinta ma ku jiraa baaritaanka jidhka?**

**J.** Hal xiisad cashar ayaa loo baahan yahay si loo buuxsho xog uruurinta. Xog uruurinta kuma jirto baaritaanka jidhka.

**S. Ma arki karaa su'aalaha ardaygayga la waydiinaayo?**

**J.** Haa, waxaad ka eegi kartaa su'aalaha barta [www.maine.gov/miyhs/2025-survey-information](http://www.maine.gov/miyhs/2025-survey-information).

**S. Maxaa dhacaaya haddi aan u diido in ilmahaygu ka qaybgalo xog uruurinta?**

**J.** Macalinka ilmahaaga ayaa siin doona shaqo kale, sida layli guri ama akhris, si uu qaab aamusan ugu shaqeeyo miiskiisa inta ilmaha fasalkiisa dhigta buuxinayaan xog uruurinta.

**S. Yaa taageeraaya xog uruurinta?**

**J.** Xog uruurintaan waxaa taageeraaya ururo badan oo ka shaqeeya Maine oo xiiseynaaya caafimaadka dhalinyarada. Sidoo kale waxaa taageeraaya ururo badan oo heer qaran ah. Dad ka socda in ka badan 100 wakaaladaha caafimaadka iyo waxbarashada ee gobalka iyo degmada ah iyo 19 wakaaladaha federaalka ayaa gacan ka gaystay abuurista xog uruurinta.