Reach-Up
Head Start
Early Head Start

Buug-gacameedka Waalidka 2026-2027

350 Hwy 10 S Suite 100
St. Cloud, MN 56304

www.reachupinc.org

Telefoon: 320-253-8110
Fakis: 320-253-1107

@reachupheadstart

Reach-Up Head Start

TUSMO

Hadaf, Aragti, Qiyamka..................................1
Heerarka Anshaxa....................................2-3
Barnaamijyada Reach-Up Head Start.............4
Su'aalo? cida la wacaayo...............................5
Tilmaamaha Gaadiidka...............................6-7
Xaadirida..6-7
Waxbarashada Daryeelaha/Shirarka/
Iskaashiga Qoyska...8
Gollaha Siyaasada...8
Fursadaha hoggaaminta waalidaka................8
Dabaaldegyada..9
Xayawaanka Fasalka.....................................9
Shirarka iyo Booqashada Guriga....................9
Baaritaano...9
ku Ciyaarida Banaanka..................................9
Hawada Xun...10
Fursado waxbarasho oo Dadka Waaweyn....10
Illaha Maktabada...11
Korniinka Qibradeysan oo Tababar leh.........11
Caafimaadka..12
Caafimaadka Dhimirka/Habdhaqanka...........13
Adeega Naafada..13
Adeegyada Kalaguurka Xanaanada.............14
Nafaqo..15
Naasnuujin...15
Hadafyada U Diyaar garowga Iskuulka...................16
Helitaanka..16
Warbixinta Xadgudubka Caruurta 17
Qarsoodi...17
Deegaanka...17
Dowladnimo..17
Howlaha Qoyska...18
Barnaamijka ka qeyb qaadashada Qoyska............18
Howlaha ka qeybgalka Qoyska.............................19
Soo wicida Macalimiinta...20
Tababarida Musqusha...20
Nidaamka Taburucaada...20
Shuruucada Sawir-qaadista iyo Muuqaal Duubista ee
Waalidiinta, Xubnaha Qoyska, iyo Martida..............21
Habka Cabashada..21
ka saarida carruurta jiran iyo imaanshaha
Caruurta Xanuunsan...22
Reebista Caruurta jiran iyo imaanshaha.................22
Gargaarka Degdega...23-26
Taageerida Qoyska iyo Qayraadka Bulshada ...27-30

Soo dhowaada Qoysaska

WAXEYNU RAJEYNEYNAA INEYNU ISLA KORNO ADIGA IYO ILMAHAAGA SANADKAN!

Hadafkeena

Reach-Up Head Start and Early Head Start waxey bixiyaan waxbarasho dhameystiran iyo adeegyo caawinaad taasoo diirada saareysa dhalaanka iyo qoysaskooda kuwaasoo dakhligoodu hooseeyo.

Aragtideena

Reach-Up Head Start iyo Early Head Start waxaa looga aqoonsan yahey bulshada dhexdeeda iyo gobolkaba in ay Qoysaska xooga saarto sida caruurnimada hore taasoo ah qaab horumarsan oo aad u sareysa kuna yeelato saameyn weyn oo waarta.

Qiyamkayaga

- Dhamaan cilaaqaadka la xiriira sida sharafta, aaminaada, ixtiraamka.
- Iskaashigeena Waxeynu xooga ku saarnaa caruurta, Qoysaska, iyo wakaaladaha bulshada.
- Gaar u ahaanshaha iyo kala duwanaanta bulshada dhexdeeda.

HEERARKA ANSHAXA

REACH-UP WAXEY KA FILAYSAA HAB-DHAQAN HEER SARE AH DHAMMAAN SHAQAALAHA, LA-TALIYAYAASHA, QANDARAASLAYAASHA, IYO MUTADAWICIINTA MARKA AY LA SHAQEEYAAN QOYSASKA, CARRUURTA IYO BULSHADA.

SHAQAALAHA, LA-TALIYAYAASHA, QANDARAASLAYAASHA, IYO MUTADAWICIINTA INEY KU SHAQEEYAAN MATALAANA RABITAANKA REACH-UP:
LA-TALIYE- QOFKA BIXIYA TALADA KHABIIRKA AH

QANDARAASLE- A PERSON OR COMPANY THAT UNDERTAKES A CONTRACT TO PROVIDE MATERIALS OR LABOR TO PERFORM A SERVICE OR DO A JOB.

MUTADAWAC-QOFKA SI XOR AH WAQTI BILAASH AH U SIIYO HAY'AD.

1. KOR U QAAD OO HIRGELI BAYAANKA HADAFKA IYO QIYAMKA ASAASIGA AH EE REACH-UP

2 IXTIRAAM OO KOR U QAAD AQOONSIGA GAARKA AH EE ILMO KASTA IYO QOYS KASTA OO KA FOGOW KU-TAKRI-FALKA KU SALAYSAN, JINSIGA, QOWMIYADDA, DHAQANKA, DIINTA, NOOCA GALMADA, NAAFANIMADA AMA KA KOOBAN QOYSKA.

3.WAXAA LOOGA BAAHAN YAHAY SHAQAALAHA, LA TALIYAYAASHA, QANDARAASLAYAASHA, IYO MUTADAWICIINTA INAY U HOGGAANSAMAAN SHARCIYADA ILAALIYAANA XOGGAHA BARNAAMIJKA KHUSEEYA MACLUUMAADKA SHAKHSI AHAAN LAGU AQOONSAN KARO EE KU SAABSAN CARRUURTA, QOYSASKA, IYO XUBNAHA KALE EE SHAQAALAHA SI WAAFAQSAN HEERARKA WAXQABADKA IYO SHARCIYADA FEDERAALKA, GOBOLKA, IYO DEEGAANKA.

4. HA KA TAGIN ILMO KELIGIIS AH AMA AAN LA ILAALIN INTA AY DARYEELAYAAN. REACH-UP WAXAY ISTICMAASHAA HAB KORMEERKA FIRFIRCOON.

5. ISTICMAALKA HABAB WANAAGSAN OO HAGITAAN CARUUREED LEH, ISLA MARKAANA KUMA LUG YEELAN DOONAAN ARIMAHA HOOS KU QORAN;
• CIQAAB JIREED;
• IN ILMAHA LAGU EDBIYO GO'DOOMIN;
• IN ILMAHA MEEL LAGU XIRO SI UUSAN U DHAQDHAQAAQIN AMA AFKA KOOLO LOOGA XIRO;
•IN LAGU IQAABO CUNTADOO LOO DIIDO AMA LAGU QASBO AMA ABAALMARIN LOOGA DHIGO;
• IN MARKA LA BARAYO HABABKA ISTICMAALKA MUSQUSHA EE CIQAABAYA, HOOS U DHIGAYA, AMA CEEBAYNAYA ILMAHA;
•ISTICMAALKA NOOC KASTA OO XADGUDUB SHUCUUREED, OO AY KU JIRAAN BAHDILID DADWEYNE AMA MID GAAR AH, DIIDMO
ARGAGIXINTA, ISKA INDHATIRIDDA DHEERAADK AH, AMA MUSUQMAASUQIDA ILMAHA
• ILMAHA JIR DIL U GEYSTA
• ISTICMAALKA NOOC KASTA OO AFLAGAADO AH, OO AY KU JIRAAN AF-LAGAADO, HADAL JEESJEES AH, HANJABAAD, AMA HADALLO DEELQAAF AH OO KU SAABSAN ILMAHA AMA QOYSKA; AMA
• U ISTICMAALA DHAQDHAQAAQA JIRKA AMA WAKHTIGA DIBADDA CIQAAB AMA ABAAL MARIN AHAAN.

6.SHAQAALUHU WAXAY RAACAAN DHAMMAAN SHARCIYADA HAY'ADDA IYO HABRAACYADA MARKA AY MATALAYAAN REACH-UP.

7. XUBNAHA SHAQAALAHA WAXAA LAGA FILAYAA INAY SOO BANDHIGAAN MUUQAAL XIRFADEED OO AY U DHAQMAAN SI XIRFAD LEH INTA LAGU JIRO DHAMMAAN SAACADAHA SHAQADA. TAN WAXAA KU JIRA KA QAYBGALKA SHIRARKA ZOOM AMA GOOBO KALE OO LA MID AH OO AY KA MID YIHIIN WAXYAABAHA LAGA FILAYO, LAAKIIN AAN KU XADDIDNAYN:
LABBISKU HA AHAADO "GANACSI CAADI AH"
• KAMARADA/FIDYAWYADA WAA IN AY "SHIDAN YIHIIN" IYO MAQALKANA "DANSAN YAHEY"
YAYSAN JIRIN DAD- KALE OO KA AG DHOW AGAGAARKA - YAYSAN JIRIN DAD KALE OO ARKO AMA LA HADLO
• U FIIRSO KULANKA—YAYSAN JIRIN HAWLO KALE, HA ISTICMAALIN TALEEFANKA GACANTA

8. SHAQAALAHA WAXEY ISUDUWAHA HR U SOO GUDBIN DOONAAN DHAMAAN DHAQDHAQAAQA DAQLI OO AANAN HABOONEYN. XOGTAAN WAXEYNU ULA MACAAMILI DOONAA SI SIR AH IYO INEYNU KA DHOWRNO WIXII SI QALDAN LOO SOO GUDBIYO.

Anshaxa soo socda waa ka mamnuuc Shaqaalaha:

1. in lagu shaqeeyo khamriga iyo/ama daroogooyinka sharci darrada ah iyo maandooriyaha ama isticmaalka, iibinta, bixinta, ama haysashada aalkolada iyo/ama daroogooyinka sharci darrada ah iyo maandooriyaha in lagu dhex isticmaalo hantida reach-up.

2. Ka tagista ilmo kasta iyada oo aan la ilaalinayn inta ay ku hoos jiraan daryeelka.

3. Ku lug lanhaansho kasto oo xadgudub galmo ah oo loogeysto caruurta, ama dayacaad ah soo gudbi wixii laga shakisan yahay oo ku saabsan ku xadgudubka caruurta iyo/ama ku saabsan in si xun loola dhaqmo ilmaha.

4. Haysashada hubka ama hubka kale in lagu dhex isticmaalo hantida Reach-Up ama inta lagu jiro koorsada iyo baaxadda shaqada.

5. Caawinta ama diidmada shaqaaluhu inuu raaco tilmaamaha maamulka ee ku saabsan arrin shaqada la xiriirta.

6. Dagaal ama weerar ka dhex dhaco shaqaalaha dhexdiisa ama macmiilka.

7. Xatooyo, burburin, magac-xumo, ama si xun u isticmaalka hantida reach-up ama hantida shaqaale kale.

8. Been abuurista ama bedelida diiwaanka reach-up ama warbixin kasta, sida codsi shaqo, codsi isdiiwaangelin, warbixin caafimaad, wakhtiga shaqada, iwm.

9. Hanjabaadda ama cagajuglaynta maamulka ama shaqaalaha la shaqeeya.

10. Ku guuldareysiga in sharciga iyo badqabka uhogaamsamaan.

11.Ku kug yeelashada nooc kasto oo galmo ah.

12. Faafinta aan habooneyn ee macluumaadka sirta ah.

13. si ula kac ah inaad macluumaad qaldan bixiso taasoo ku saabasn u diiwaangelinta qoyska barnaamijka.

Tusaalooyinka kor ku xusan waxey xog tusaaleyneysaa noocyada habdhaqanada aan la ogoleyn, laakiin aanan intaas ku koobneyn .Dhaqan aan habboonayn wuxuu keeni karaa in qofka ku lugta leh laga qaado tallaabo ciqaabeed, taasoo gaari karta in shaqada laga eryo.

BARNAAMIJYADEENA

REACH-UP HEAD START ADEEGA BARNAAMIJYADA AY BIXISO WAA 87 DHALAANKA YAR YAR (EHS) IYO 275 OO ILMAHA XANAANADA DHIGTO(HS) WAXEYNU KA HOWLGALNAA DEGMOOYINKA KALA AH BENTON, SHERBURNE AND STEARNS.

QOYSASKA LAGA YAABAA INEY U QALMAAN EARLY HEAD START IYO HEAD START HADII AY...

- Hoyla'aan yihiin
- Daqligooduna yahey intii ay federaalka jaangoysey
- Qaataan MFIP,SSI ama laga caawiyo cuntada(SNAP)
- Qaataan deeqda daryeelaha Qaraabada
- U buuxi naayaan ilmo naafo ah hestana dikomindiyo ama heysto Baahi gaar ah, adeegyadaasoo ay ka midyihiin in Ilmaha laga caawiyo hadalka, IEP ama IFSP iyo wixii lamid ah.

EARLY HEAD START

Bilowga hore Howlihiisa wuxuu bixiyaa sanadkii oo dhan howlahaas oo la siiyo Ilmaha da'doodu u dhaxeyso markey dhashaan ilaa 3 jir iyo Adeegyada hooyada uurka leh

Barnaamijyada imaanshaha Guruga
waxaa la bixiyaa sanadkii oo dhan isbuucii 90 daqiiqadood, booqashada gurga iyo isdhaxgalka bulshada oo la qabto bishii 2 mar iyadoo howlo si koox kooxeysi ah loo sameynayo

Early Head Start Xarunta Daryeelka Caruurta
waxey bixisaa Adeegyada Ilmaha yaryar iyo xanaaneynta Ilmaha. Sanadkoo dhan, 5 beri isbuucii.

SI AAD U DALBATO, SOO WAC 320-253-8110 AMA BOOQO REACHUPINC.ORG

HEAD START

waxey Ilmaha da'doodu u dhaxeyso 3 jir ilaa 5 jir u diyaarisaa xanaanada.

Goobaha xarunta ku saleysan
fasaladeeda waxaa la bixiyaa 4 maalmood isbuucii laga bilaabo Agoosto ilaa Juun.

- Big Lake
- St. Cloud
- St. Cloud Technical College

Head Start Xarunta Darryeelka Caruurta
waxey bixisaa Adeegyada Ilmaha yaryar iyo xanaaneynta Ilmaha. Sanadkoo dhan, 5 beri isbuucii.

Barnaamijyada imaanshaha Guruga
waxaa la bixiyaa sanadkii oo dhan isbuucii 90-120 daqiiqadood, booqashada gurga iyo isdhaxgalka bulshada oo la qabto bishii 2 mar.

SU'AALO? CIDDII LA WICI LAHAA

Soo wac xafiiskeena weyn 320-253-8110 hadii aad wax su'aal ah qabtid ama walaac ku saabsan

Maamulka:
Agaasimaha Fulinta, Jill Eickhoff

Fasalka ama Tacliinta:
Isku-duwayaasha waxbarashada Dhalaanka

- Martina Juvera-Paul
- Amy Korbel
- Heidi Larson

Khayraadka Bulshada:
Isuduwaha Hawlgelinta Qoysaska,
Suzy Amundson

Naafada:
Isuduwaha Naafada
Heidi Larson

Diiwaangelinta ama Tashkiilinta:
Ku taqasusaha Farsamada ERSEA, Jody Dirckx
Isuduwaha Diiwaangelinta, Suzy Amundson.

Howlgeliyaha Qoyska:
ISuduwaha Howlgeliyaha Qoyska,
Suzy Amundson

Khabiirka Taakuleynta Barnaamijyada Kheyraadka iyo Shaqaalaha: Maghan Larson.

Lacagaha waalidiinta isku kooxda ah:
Xisaab Bixiyaha, Aleesha Zins-Habstritt

Caafimaad:
Isuduwaha Caafimaadla iyo Nafaqeynta, Briana Hollis, RD LD

Xanaanada:
Isuduwaha Diiwaangelinta, Suzy Amundson

Caafimaadka Maskaxda/Dabeecada:
Khabiirka Dabeecadda, Jennie Tiemens
Khabiirka Dabeecadda, Katie Gerdets

Nafaqada:
Isuduwaha Caafimaadka iyo Nafaqeynta,
Briana Hollis, RD LD

Afka Soomaaliga iyo xiriirka Dhaqanka:
Hagaha Dhaqanka, Asli Mohamed

MA JECLAAN LAHAYD INAAD KA MID NOQOTO GUDDIGA LA-TALINTA CAAFIMAADKA IYO DHIMIRKA?

soo wac xafiiskeena weyn oo waydii **Briana Hollis!**

IMAASHAHA IYO NIDAAMKA GAADIIDKA

Joogteynta imaanshaha waa wax looga baahanyahey dhamaan caruurta Early Head Start iyo Head Start.

- Daraasaduhu waxey muujinaayaan markey caruurtu yimaadaan iskoolka 85% iyo wixii ka sareeya ay Ku fiicnaadaan waxbarashadooda danbe sida Dugsiga sare.
- Reach-Up Head Start waxey idin weydiineysaa inaad Ku dadaashaan keenista ilmihiina iskoolka markii la isku celceliyo tahey 85% ama ka badan.
- Waalidiintu waxaa la siin doonaa macluumaad kusaabsan celceliska imaanshaha ilmahahiina maalin kasta oo aad ka heli doontaan macalinka, guriga idiinkugu imaado, ama u doodaha qoyskaaga inta uu socdo barnaamijka.

Markuusan Ilmahaagu imaaneynin:

- Soo wac, fariin soo qor, ama isticmaal TS App si aad ula soo xiriirto fasalka intuusan iskuulku bilaaban.
- Hadii ilmahaagu guriga loogu imaado ama waxbarashada guriga lagu siiyo, soo wac, fariin soo qor ama iimayl u soo dir macalinkaaga guriga kuugu yimaado ama xafiiska Reach-Up.
  Inta uusan macalinka guriga imaan kana soo wac lambarkaan 320-253-8110.

Keenida iyo qaadida

Qoysaska ayaa masuul ka ah keenista iyo ka qaadida ilmahooda iskuulka.

- Shaqaalaha kama jawaabi doonaan ama ma furidoonaan albaabka ilaa laga gaaro waqtiga keenista ama qaadida ee cunuggaaga falakiisa.
- Waa inaad ilmahaaga keentaa qaadataana waqtigii loo asteeyey. In hore lookeeno ama waqti dambe lakeeno waa waxaan la aqabaleynin.
- Hadii aad 15 daqiiqo ka soo daahdo xiligii qaadista shaqaalaha Reach-Up waxey wici doonaan dadka xiriirka deg deg ah sidoo kale markey 30 daqiiqo ka soo wareegto Waxeynu wici doonaa sharci fuliyaasha laguna war gelindoonaa in ilmahaaga aad "dayacdey".
- Markaad imaaneysid fasalka, Reach Up waxey rabtaa inaan caruur looga soo tegin gaariga dhaxdiisa ama lagu soo cidleyn. Hadii ilmo lagu cidleeyo gaariga waxaa la wici doonaa sharci fuliyaasha.
- Gaariga waa inuu dansan yahey furahana aad wadataa markii aad ka tageysid gaarigaaga.
- Iska hubi inaad fiiriso calaamadaha kuu sheegaya baarking maha sidoo kale; Goobta rarida ama baarkingka naafada,
- Waa inaad ilmahaaga gacanta ka qabataa ilaa aad ka keento fasalkiisa.
- Reach-Up waxey kaliya u ogolaan doontaa iney ilmahaaga u dhiibto dadka ku qoran xiriirka liiska deg dega ah (Emergency Contact list) la cala hadii ay xaalad deg deg ah dhacdo, qofka ilmahaaga qaadayo waa inuu ku jiraa liiska xaalada deg dega.
- **<u>Ilmahaaga gacanta qabo</u>** markii aad dhax lugeyneysaan Goobaha mashquulka ah baabuurtana marayaan. Caawi ilmahaaga oo bar amaanka.

Soo Daahitaanka: Ilmaha waxaa la keenayaa inta lagu gudo jiro 15 ka daqiiqo hore ee intuusan iskuulka bilaaban. Albaabada ayaa la xiri doonaa waqtiga ay xiisada bilaabato. Hadii aad soo daaheyso, waa inaad la soo socadsiisaa macalinka si aad u ogaato abraaca keenista. Caruurta waxey soo gelikaraan fasalka iyagoo haysta cudurdaar balamo sida warqad caafimaad ama WIC.

- **Soo daahida la xiriirto marxalad caafimaad:** Tani waxey dalbeysaa in dhaqtarka laga keeno fariin hadii ilmaha lagu soo celinayo iskuulka. Tani waxaa la socon karto dekumantiyo sida, baaritaan guud, xasaasiyad, ama xanuuno kale ilmuhu wajahayo laakiin aanan intaa kaliya ku ekeyn. Habmaamuuska xanuun walbo oo lagu qeexey buug gacameedka waalidka waa la raaci doonaa.

- Hadii qof yimaado Head Start isagoo weli xanuunsan, guriga ayaa loo diri doonaa.
- Qoys walba waxeynu weydiineynaa iney u soo gudbiyaan Reach-Up meeshii lagala soo xiriiri lahaa sida iimeelka saxda ah, cinwaanka iyo telefooka.
- **Si ay fasaladeenu u furnaadaan qof walbaa waa inuu raacaa hababka badbaadada, ama waxaa nalagu qasbi doonaa ineynu xirno fasaladeena oo aynu u bixino adeegyada qaab (virtual format) taasoo ah qaab maqal iyo muuqaal leh.**

DHIGISTA

- Qoysaska ayaa la soo lugeyndoono ilmahooda iyagoo gacanta haya ilaa albaabka.
- **Dhamaan baabuurta waa iney dansanyihiin furahana hor u sii qaadataan** markaad ilmaha keeneysaan fasalka.

QAADISTA

- Cidkastoo ilmaha qaadeysa waa iney ku jiraan dadka liiska xaalada deg dega ah sidoo kalena ay wataan aqoonsi (ID)
- Gaarigaaga waa inuu dansan yahey furahana aad heysataa intaad ilmahaaga ku xireysid kurisga gaariga.
- Qoysaska ayaa ilmahooda gacanta qabandoono markii ay gaarigooda dib ugu laabanayaan.

Xeerarka iyo Shuruucda Xarunta Xannaanada Carruurta

Reach-Up Head Start waxay leedahay 3 xarumood oo bixiya xannaanada carruurta oo maalinta la dheereeyey. Waalidiinta shaqeeya 30 saacadood toddobaadkii ama dhigta iskool ama jaamacad waqti-buuxa, isla markaana u baahan waqti dheeraad ah oo ka baxsan 7-da saacadood ee barnaamijka maalintii, waxay lacag ka bixin karaan xannaanada carruurta ee la bixiyo ka hor iyo ka dib saacadaha Head Start.

Boosasku waa xaddidan yihiin: 2 dhallaan, 6 carruur socod-barad ah, iyo 26 carruur ah oo dhigata fasalka ka hor dugsiga (preschool).

Fasallada Head Start iyo Early Head Start waxay furan yihiin 7:30 subaxnimo ilaa 5:00 galabnimo. Carruurta waxaa laga rabaa inay maalin kasta xaadiraan 8:00 subaxnimo ilaa 3:00 galabnimo, waana waqti bilaash ah.

Saacadaha 7:30 subaxnimo ilaa 8:00 subaxnimo iyo 3:00 galabnimo ilaa 5:00 galabnimo waa waqtiyada xannaanada carruurta ee lacagta laga bixiyo.

LACAG BIXINTA XANAANDA CARRUURTA:

- QIIMAHA XANNAANADA CARRUURTA WAXAA LOO XISAABIN DOONAA MAALINKASTA OO AY XARUNTU FURAN TAHAY.

ILMAHA SADAX JIRKA AH IYO KA WEYN (HEAD START)- WAA $21/MAALINTII DHALAANKA YAR YAR (EARLY HEAD START)- WAA $25/MAALINTII

1. LACAG-BIXINTA UGU HORREYSA EE BILOWGA SANNAD-DUGSIYEEDKA WAA IN LA BIXIYAA HAL TODDOBAAD KA HOR INTA UUSAN ILMUHU BILAABIN XANNAANADA CARRUURTA. WAALIDIINTA WAXAA LA SIIN DOONAA BIILKA MARKA AY LA DHAMMAYSTIRAAN HESHIISKA BARNAAMIJKA XANNAANADA CARRUURTA U-DOODAHA QOYSKA (FAMILY ADVOCATE).
2. QOYSASKA BARNAAMIJKA DIB UGU SOO LAABANAYA WAA INAY BIXIYAAN LACAGTA UGU HORREYSA UGU DAMBAYN MAALINTA KULANKA FURITAANKA (OPEN HOUSE), KA HOR BILOWGA SANNAD-BARNAAMIJEEDKA CUSUB.
3.

- LACAGTA WAA IN LA SII BIXIYAA KA HOR INTA AAN LA HELIN ADEEGYADA XANNAANADA CARRUURTA. LACAGTA WAA IN LA BIXIYAA UGU DAMBAYN ARBACADA 10:00 SUBAXNIMO, TODDOBAADKA KA HORREEYA TODDOBAADKA ADEEGGA. HADDII LACAGTA AAN WAQTIGEEDA LAGU BIXIN, ILMAHAAGU MA IMAAN KARO XANNAANADA CARRUURTA TODDOBAADKA XIGA.

- LACAGAHA TODDOBAADLAHA AH IYO KHIDMADAHA KALE WAXAA LAGU BIXIN KARAA JEEG (CHECK), MONEY ORDER, AMA VENMO. FADLAN LACAG-BIXINTA KU QOR MAGACA ILMAHAAGA, SIDOO KALENA CADDEE HADDII LACAGTU TAHAY LACAGTA XANNAANADA CARRUURTA AMA KHIDMAD DIB-U-DHAC AH.
- LACAGTA UGU YAR EE LAGU BIXIN KARO VENMO WAA $5.00 AMA KA BADAN. LACAG KASTA OO KA YAR $5.00 WAA IN LAGU BIXIYAA HAB KALE OO LACAG-BIXINEED OO KOR KU XUSAN.
- BIILKA SAACADAHA XANNAANADA ILMAHAAGA WAXAA LAGU SIIN DOONAA ISNIINTA KA HORREYSA TODDOBAADKA ADEEGGA. HADDII XANNAANADA CARRUURTU XIRAN TAHAY ISNIINTA, BIILKA WAXAA LAGU SIIN KARAA MAALINTA UGU HORREYSA EE FASALKA.
- LACAGTA WAA IN LAGU BIXIYAA XAFIISKA WEYN EE REACH-UP HEAD START SUBAXNIMADA ARBACADA EE TODDOBAADKA BIILKA LAGU SIIYEY, SI ILMAHAAGU U HELO ADEEGGA XANNAANADA CARRUURTA TODDOBAADKA XIGA.

KA DAAHIDA QAADISTA CARRUURTA: LACAGTA GANAAXA AH (LATE FEE)

HADDII AAD ILMAHAAGA KA SOO DAAHDO WAQTIGA XIRITAANKA EE 5:00 GALABNIMO, REACH-UP WAXAY KAA QAADI DOONTAA $15 ILMO KASTA, 10-KII DAQIIQO KASTA EE AAD SOO DAAHDO.
LACAGTAN WAA IN LA BIXIYO KA HOR INTA UUSAN ILMAHAAGU DIB UGU SOO LAABAN FASALKA.
FADLAN MARKA AAD BIXINAYSO LACAGTA:

- KU QOR MAGACA ILMAHAAGA.
- CADDEE IN LACAGTU TAHAY GANAAXA SOO DAAHISTA (LATE FEE).

JEEGGA DIB U SOO NOQDA LACAGTIISA (RETURNED CHECK FEE)

QOYSASKA WAXAA LAGA DOONAYAA INAY BIXIYAAN LACAGTA BANGIGU KA QAADO REACH-UP MARKA JEEG LA BIXIYAY UU NOQDO MID AAN LACAG KU FILNAYN (NON-SUFFICIENT FUNDS – NSF). SIDOO KALE, WAA INAY DIB U BIXIYAAN LACAGTII JEEGGA KU QORNEYD EE AAN LA BIXIN KARIN.
HADDII ARRINTAN AY DHACDO MAR LABAAD, REACH-UP MA AQBALI DOONTO JEEGAG SHAQSIYEED (PERSONAL CHECKS) MUSTAQBALKA. WAXAA MARKAAS LAGA DOONAYAA QOYSKA INUU ISTICMAALO HAB KALE OO LACAG-BIXIN AH OO REACH-UP OGGOSHAHAY.

KAALMADA KHARASHKA XANNAANADA CARRUURTA (CHILD CARE ASSISTANCE), DEEQAHA (GRANTS), IYO DEEQAHA WAXBARASHO (SCHOLARSHIPS)

- QOYSASKU WAA INAY SII WADAAN BIXINTA LACAGTA TODDOBAADLAHA AH ILAA REACH-UP AY HESHO HESHIIS QORAAL AH OO KA YIMID DEGMADA (COUNTY) AMA HAY'ADDA KALE EE BIXISA KAALMADA, KAAS OO CADDEYNAYA IN QOYSKU U QALMO KAALMADA. MARKA TAAS LA HELO, QOYSKU WUXUU BIXIN DOONAA OO KELIYA LACAGTA WADA-BIXINTA (CO-PAY) LABADII TODDOBAADBA MAR (BIWEEKLY), HADDII AY JIRTO.
- JEEGAGGA LACAG-CELINTA (REIMBURSEMENT) WAXAA LAGU QORI DOONAA QOFKII BIXIYAY KHARASHKA XANNAANADA CARRUURTA.
- BARNAAMIJKA CHILD CARE ASSISTANCE IYO DEEQDA PATHWAY 1 WAXAY DABOOLAAN OO KELIYA 25 MAALMOOD OO MAQNAANSHO XANUUN AH.
- HADDII AADAN REACH-UP HEAD START KU WARGELIN SABABTA UU ILMAHAAGU UGA MAQNAA FASALKA MAALINTAAS, REACH-UP WAXAY U QAADAN DOONTAA IN ILMAHAAGU XANUUNSANAA, MAALINTAASNA WAXAA LAGA TIRIN DOONAA 25-KA MAALMOOD EE XANUUNKA EE AY DABOOLAAN CHILD CARE ASSISTANCE AMA PATHWAY 1.

- QOYSASKA QAATA CHILD CARE ASSISTANCE EE DEGMADA AMA DEEQDA PATHWAY 1 WAXAY XAQ U LEEYIHIIN 25 MAALMOOD OO KELIYA OO MAQNAANSHO AH INTA LAGU JIRO MUDDADA UU SOCDO BARNAAMIJKA:
- COUNTY CHILD CARE ASSISTANCE: JANAAYO 1 ILAA DISEEMBAR 31 DEEDA
- PATHWAY 1: LUULYO 1 ILAA JUUN 30 KEEDA
- HADDII ILMAHAAGU MAQNAADO IN KA BADAN 25 MAALMOOD, WAALIDKA AMA MASUULKA AYAA MAS'UUL KA NOQONAYA BIXINTA KHARASHKA MAALMAHA DHEERAADKA AH EE AANAY DABOOLIN CHILD CARE ASSISTANCE AMA PATHWAY 1.

- HADDII AAD KU GUULDAREYSATO BIXINTA LACAGAHA XANNAANADA CARRUURTA EE LAGAA RABO, REACH-UP WAXAY U GUDBIN KARTAA HAY'ADDA URURINTA DEYNTA (COLLECTION AGENCY) MACLUUMAADKA LAGAMA MAARMAANKA U AH URURINTA DEYNTA, OO AY KU JIRAAN:
- MAGACA(YAASHA)
- CINWAANKA
- TAARIIKHDA DHALASHADA
- MACLUUMAADKA SHAQADA
- MACLUUMAADKAN WAXAA LA WADAAGI DOONAA SI LOOGU URURIYO LACAGAHA LAGUGU LEEYAHAY REACH-UP.

Dabaaldegyada

- Reach-Up Head Start waxey ixtriraam dareen leh u heysaa dhamaan qoysaska ay u adeegto waxey aaminsanyihiin, dhaqanka, iyo diintaba.
- Fasalada ma qaban doonaan ama uma dabaal degidoonaan ciidaha.
- Dabaaldegyada aynu qabano waa cunugaaga dhalashadiisa. Macalimiinta waxey si gaara ugu sharfaan ilmaha maalintaas noocya kala duwan iyadoo ay tahey maalin ku weyn ilmaha. Fadlan la xiriir macalinkaaga lana wadaag qaabkii ilmahaaga loogu dabaaldegi Lahaa dhalashadiisa taasoo aanan la socon wax raashin ah.
- Wax raashin ah fasalada lama keeni karo.

Fasalka iyo xayawaanka

Reach-Up Head Start uma ogolo in fasalada la keeno xayawaan shaqaalaha looma ogolo iney keenaan xayawaan fasalada ama booqashada guryaha ama barnaamijka isdhaxgalka bulshada

Shirarka iyo Booqashada guriga

- Macalinkaaga ayaa kuu soo sheegi doono jedwalka imaanshaha dheeraadka ah ee guriga, labo kulan iyo booqashada ugu danbeyso ee imaanshaha guriga.
- Kulumadaan waxey ku siinayaan fursado aad ilmahaaga hiiksigiisa isla meel dhigtaan sidoo kalena aad ogaato isbedelada horumarka ilmahaaga.

Ku Ciyaarida banaanka

- Ciyaarta banaanka waa u muhiim ilmahaaga caafimaadkiisa iyo koriimadiisa.
- Shaqaalaha maalinwalba ilmaha banaankey geeyaan, tilmaamaha cimilada xanaanada caruurta ayaa ilaalin doonto qabowga ba'an markuu jiro.
- Fadlan u keen ilmahaaga dhar ku habboon cimilada.

Baaritaan

- Hadii uusan ilmahaaga marin baaritaanka caafimaad ee caruurnimada ay bixiyaan iskuulka degmada

Reach-Up Inc. ayaa baaritaanka caafimaad marsiineyso ilmahaaga. Baaritaanka waxaa ka midah guud ahaan korniimada, maqalka, aragga, dhererka iyo culeyska.

- Hadii uu jiro wax welwel ah waa lagula soo socodsiinayaa.

Waxbarashada Daryeelaha/Shirarka/Iskaashiga Qoyska:

- Reach-Up waxey wadi doontaa bixinta fursadaha waalidiinta,kulumada waalidka ee xarunta, Gollaha siyaasada iyo booqashada hishiiska iskaashiga ee qoyska.
- Markey booqashada qof ahaan u dhici karin,Reach-Up shaqaalaheeda waxey isticmaali doonaan TEAMS ama Zoom ka oo uu kulnka ka dhicidoono.
- Xogta waxaa lagu soo diri doonaa qoysaska iimeelkooda si ay u saxiixaan qeybna uga noqdaan dhacdooyinka ama barnaamijyada.
- Heshiiska iskaashiga qoyska isu imaanshaha shaqaalaha ayaa ku dhameystiri doono guriga qoyska. Hadii markaa xaalad kale kirto shaqaalaha wey ku dhameystri karaan qaabab kale sida Zoom ka ama telefoonka.

- **Gollaha Siyaasada:** waa koox waalidiin ah oo ay soo doorteen kooxdaada waalidiinta ah, kuwaas oo mateli doona barnaamijyada ilmahaaga kuwaasoo go'aamo ka gaarayaan sida ay Raech-Up barnaamiya deeda ay u fuliso. Waxey bishiiba mar la kulmaan agaasimaha fulinta iyadoo uu u dulmaraayo maaliyada, siyaasada, iyo wixii markaas ka dhex socda barnaamijyada.

- **Fursadaha hoggaaminta:**sii taageero joogto ah kooxdaada waalidka ah sida gudoomiyaha, khasnajiga, iyo xoghayaha goobtaada kulanka waalidka.

HAWADA XUN

Xarunta Barnaamijyada (home base)

- Hadii uu iskuulka degmadaadu la xiro Hawada oo xumaato awgeed, Xarunta Fasalka ilmahaagu dhigto ma jiridoono.
- Hadii iskuulka degmada 2 saac ka dibdhaco bilaawashidiisii Hawada oo xun awageed, fasalada maalintii oo dhan la dhigi doono iyagana 2 saac ayeey Dib u dhici doonaan.
- Hadii la xiro Xarunta Head Start loona xiro hawadoo xun awgeed Waxaa ogeysiinta la soo dhigi doonaa WCCO TV-Channel 4.
- Reach-Up Head Start Fariimaha baajinta Waxey qoysaska ugu dirtaa email, qoraal teleefoonka ah , iyo/ama
- wicitaan telefoon oo xambaarsan fariimo otomaatig ah.
- Reach-Up waxey casharadeeda ku bixin doontaa maqal iyo muuqaalka fog oo kala doorasho ah. Markii ay fasalada xiran yihiin hawada oo xun awgeed.

- ***Ugu danbeyn, waalidiinta iyo dadka masuulka ah*

*Waa iney go'aan ka ugu dambeeyo ka qaataan hadii Ilmuhu imaanayo iskuulka intii Hawada xun lagu jiro.***

Barnaamijyada guryaha:

- Reach-Up waxey dirtaa Fariimaha baajinta oo sheegaya Hawada xun taasoo la adeegsanayo email, fariin wicitaan telefoon iyo fariin iswada oo la socoto (automated message)
- Reach-Up waxey casharadeeda ku bixin doontaa maqal iyo muuqaalka fog oo kala doorasho ah. Markii ay macalimiinta guryaha ku dhiga imaan karin hawada xun awgeed.

WARBIXIN MUHIIM AH OO KU SAABSAN...

Fursadaha waxbarashada dadka waaweyn

- Reach-Up Head Start waxey taageereysaa yoolka aad rabtid inaad ka gaarto GED, Shahaadada Dugsiga sare, ama kor u qaadida xirafadaada luuqada Ingiriiska taasoo dhigashada fasalada ESL Barnaamijyada hoos kutaxan:
  - Waxbarashda Aasaasiga ha ee Dadka waaweyn
    - Inta badan degmooyinka iskuuladooda wey bixiyaan fasalada waxbarashda hoose ee dadka waaweyn (ABE) iyo sidoo kale fasalada barashada luuqada Ingiriiska (ESL). La soo xiriir Taageeraha qoyska, macalinka guryaha, ama macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan arintaan kala soo xiriir khabiirka barnaamijka iyo khayraadka aadanaha ee xafiiskeena weyn .
    - Reach-Up Head Start waxey dib kugu soo celin kartaa qarashkii kugu baxey imtixaanka GED ga
    - Reach-Up Head Start can provide reimbursement for the cost of your GED test.

Qabiir kobcineed oo loo maraayo tababarid

- Yoolkeena ugu weyn waa waxbarashada iyo daryeelida ilmahaaga. Sida laga soo xigtey Head Start heerarkeeda wax qabad , Reach-Up waxey shaqaalaha siineysaa tababarid aqooneed. Tababarida waxey u dhaxeysaa tababaraha iyo shaqaalaha taasoo loo maraayo habab kala duwan oo ku saleysan tababarid qabiir kobcineed leh. Hadafka tababaridu waa kor u qaadida xirfaddihii ay macalimiintu hore u dhigayeen. Sida aynu wax barashadu ugu heyno boos beynu ugu heynaa korniimada.
- Hadii aad wax su'aal ah aad qabto oo la xiriira tababarida la siiyey ilmahaaga macalinkiisa ama macalinka guriga kuugu yimaado fadlan xor ayaad u tahey inaad la soo xiriirto: Martina Juvera-Paul; Isuduwaha horumarinta waxbarashada iyo xirfadlaha kana soo wac lambarkaan 320-253-8110.

Ilaha makdabadda

- Reach-Up Head Start waxey aaminsantahey in aqrinta ay muhiim u tahey ilmahaaga iyo qoyskaagaba! Fiiri macluumaadka diyaarka kuu ah oo aad heli kartaan:
  - Makdabada Caruurta
    - Xarunta Bilowga hore iyo barnaamijyada guryaha ku saleysan waxey leeyihiin Makdabad buuggaag taasoo diyaar u ah ilmahaaga oo ay u qaadan karaan guriga.
    - Maalin walba daqiiqado sii ilmahaaga oo aad buug ugu aqriso.
    - Caawi oo xasuusi ilmahaaga iney soo celiyaan buuggaagta makdabadda.
  - Habeenka Makdabada
    - Ilmahaaga Head Start ka ah iyo Early Head Start ka kooxaha waalidiinta waxaa la idinku boorinaayaa inaad abaabushaan booqasho makdabadda nawaaxigiina.
    - Si qoysaska iyo Ilmaha ay u bartaan Howlaha bilaashka ah ee ay bixiso makdabadda dadweynaha.
    - Reach-Up Head Start waxey bixineysaa buuggaag bilaash ah iyo talooyin fudud oo aqriska ah oo ilmahaagu guriga u isticmaali doono.

CAAFIMAAD

Shilalka/ Dhaawacyada:

- Hadii ilmahaagu dhaawac gaaro ama u baahdo daryeel caafimaad:
    - Shaqaalaha ayaa markiiba ku soo wacaayo. Hadii lagu heliwaayo waxeynu waceynaa Gargaarka deg deg ah.
    - Shaqaalaha waxey sii siinayaan Gargaar deg deg ah, hadii loo baahdo ambalaasna waa la wacayaa.
    - Waxaa lagu siin doonaa warbixin qoraal ah.

Dhiqlaha ama caabuqyo lamidah (saldhiga guriga):

- Fadlan wac macalinka guriga kuugu yimaado hadii aad la kulmeysid cayayaanka guriga sida dhiqlaha. qabanqaabada isu imaanshaha waxey ka dhici doontaa meelkale.

Ogeysiisyada Cudurrada lakala qaado:

- Macalimiinta ayaa idin soo diri doono ogeysiin hadii uu ilmahaagu la kulmo Cudurada lakala qaado. Ogeysiinta waxaa laguu soo dirayaa isla maalintaa oo warbixintu xanuunku la gudbiyo.
- Hadii dhaqtarkaaga ku yiraahdo cunugaaga wuxuu qabaa xanuunada lakala qaado la soo socodsii Reach-Up Head Start 24 saac gudahooda (Kuma jiraan maalmaha fasaxyada ama ciidaha) soo wac *320-253-8110*.

Talaalada, Baaritaanka jirka iyo ilkaha:

Ka mid noqoshada Early Head Start ama Head Start ilmahaagu waa in uu heystaa:

- Talaalada loo baahan yahey oo ku saleysan ilmaha dadiisa
- Baaritaanka jirka
- Baaritaanka ilkaha

Daawooyinka:

Hadii ilmahaagu u baahan yahey daawo intuu iskuulka joogo:

- La soo xiriir isu duwaha adeegyada caafimaadka iyo nafaqeynta Briana Hollis ee Reach-Up Head Start ka soo wac 320-253-8110.
- Dhaqtarkaaga/dhaqtarka ilkaha ha soo buuxiyo arjiga daawada.
- Dhamaan Daawooyinka waa iney ku jiraan weelkii ay asal ahaan ku timaadey.
- waa inaad dhamaan Daawooyinka u keentaa isu duwaha adeegyada caafimaadka iyo nafaqeynta. DAAWOOYINKA HAKU SOO RIDIN BOORSADA ILMAHA.
- Daawooyinka waxaa lagu xafidI doonaa meel ayan ilmuhu gaari karin.

Daawooyinka aanan u baahneyn in dhaqtar qoro ee dhalaanka/socod baradka:

Reach-Up Head Start waxey bixisaa, dheebar, masaxa ilmaha, difaaca qoraxda, buraashka ilkaha /faashada afka lagu tirtiro iyo daawada lagu cadeydo oo wax qarasha uga baxeyn waalidka.

Nidaamka badbaadada hurdada:

Barnaamijyada Daryeelka dhalaanka, Reach-Up Head Start waxey tix raacdaa talooyinka akadheemiyada mareykanka ee dhaqaatriirta caruurata ee meel hurdada ku nabdoon. Waalidiinta waxaa laga codsanayaa iney raacaan tababarada hurdada nabdoon.

Daryeelka jirada:

Hadii ilmahaaga iskuulka ku xanuunsado:

- Ilmahaagu waa la ilaalinayaa isagoo laga fogeynayo ilmaha kale.
- Macalinka ayaa ku soo wacayo si aad ilmahaaga u kaxeysato. Hadii lagu heli waayo ama ilmahaaga soo doonin 30 daqiiqo gudahooda, waxaa la wacayaa dadka xiriirka deg dega ah.

Tijaawada Biyaha oo laga fiirinayo inta fluoride ku jirto:

Hadii aad ceel kuu gaar ah leedahey, Reach-Up Head Start waxey Biyaha tijaawadooda u direysaa sheybaarka si loo ogaado inta fluoride ku jirto. Reach-Up jawaabta waxey u direysaa dhaqtarkaaga ilkaha ama dhaqtarkaaga guud.

HABDHAQANKA & CAAFIMAADKA MASKAXDA

Caafimaadka maskaxda waa caafimaadka bulshada iyo horumarka dareenka. waana udub dhexaadka waxbarashada oo dhan.

Siyaasada Hagida habdhaqanka fasalada:

- Reach-Up Head Start waxey kor u qaadaa isticmaalka habab xaqiiqsan taasoo ku saleysan habdhaqano wanaagsan kuwaasoo kuwada aadan dhamaan ardeyda..
- Macalimiinta waa la tababarey waxaana lagu tababarey qaabka ugu habboon ay jawaab waafiya uga bixin lahaayeen caruurta yar yar hab dhaqankooda. caruurtaas oo weli u koraayo qaabab kala duwan dareenkooduna u muujinaayaan qaabab kala duwan. Kuwaasoo u baahan waqti ay wax ku bartaan kuna dhaqmaan.
- Waalidiinta waxey soo codsan karaan nuqul ka mid ah siyaasada dhaqanka iyo habraacyada iyagoo soo weydiinayaan nuqul ka mid ah dokomindiyada xeerka 3 xaad

Adeegyada Caafimaadka dhimirka/Habdhaqanka:

- Kooxda caafimaadka dhimirka waxey caawimaad siiyaan macalimiinta iyo caruurta fasalada dhexdooda iyo guryahaba. Hadii ilmuhu ku adagtahey (tusaale: xanaaqa, raacida tilmaamaha, is dejinta, kala guurka, wadaaga, ama iney gacmahooda isku koobaan) kooxda caafimaadka maskaxda ayaa u kuurgeli karaan lana kulmaayo shaqaalaha iyo qoyska. Si wadajir ah ayeey uga wada hadli doonaan qaababkii taageero loogu fidin Lahaa si ilmaha, qoyska iyo fasalkaba loo caawiyo, loona baro xirfad cusub oo ku dheehan horumar.
- Sidoo kale kooxda caafimaadka dhimirka waxey fasal walba booqanayaan dhoor mar sandkii. Intii halkaa la joogo waxaa loo kuurgeli doonaa fasalka iyo caruurta, sidoo kale waxaa caruurta la siindoonaa cashar ku saabsan shucuurta bulshada. Waalidiinta waxaa guryaha loogu diri doonaa waraaqo lagula wadaagayo wixii maalintaa lagu barey iskuulka.
- Ayadoo qeyb ka midah kooxda caafimaadka dhimirka, Reach-Up waxey shaqaaleysiisey afar kamidah u gargaarayaal caafimaadka dhimirka iyo hab dhaqanka kuwaasoo si toos ah ula shaqeeyaan shaqaalaha fasalada si ay caawimaad ula garab istaagaan caruurta iyo qoysaska.
- Sidoo kale, kooxda caafimaadka maskaxda waxey bixiyaan casharo ku saabsan waalidnimada sanadkii oo dhan. Casharadani waxaa lagu bixin karaa iyadoo loo maraayo fasalada (conscious Discipline) edbinta miyirka ku dheehan xiliyada kulumada waalidiinta ama isdhaxgalka bulshada.
- Hadii aad wax welwel aad ka qabto ilmahaaga koriimadiisa ama hab dhaqankiisa, fadlan si toos ah ula soo xiriir mid kamid ah kooxdeena habdhaqanka adigoo soo wacaya xafiiskeena weyn 320-253-8110 ama la soo hadal ilmahaaga macalinkiisa ama macalinka guryaha yimaado.

ADEEGYADA NAAFADA

- Iskuulada degmooyinka ama rugaha caafimaadka iyaga ayaa kuu sheegi karaan hadii ilmahaagu naafo yahey.
- Reach-Up Head start shaqaalaheeda waxey la shaqeeyaan Iskuulada ama rugaha caafimaadka shaqaalaha waxey ilmahaaga siinayaan waayo aragnimada ugu wanaagsan ee xanaanada caruurta.
- Aragtidaada waalidnimo qeyb muhiim ah ayeey ka tahey ilmahaaga wax barashadiisa.

Head Start kadib waxaa ku xigo...

ADEEGYADA KALAWAREEGA EE XANAANADA!

Reach-Up adeegyadeedu u gudbinta xanaanada waxey ilmahaaga ka caawinayaan in si wacan loogu wareejiyo xanaanada

Adeegyada u gudbinta xanaanada shaqaalaha ayaa kula soo socodsiina yaan:

- wixii macluumaad cusub oo loo baahanyahey xaga waraaqadaha xanaanada:
  - Diiwaangelinta
  - Talaalada (immunizations)
  - Iyagaa wareejindoono si waafaqsan shaacinta macluumaadka aqoonsiga qofka taasoo laga heli karo Reach-Up Head Start website kooda www.reachupinc.org.

- U doodaha qoyskaaga ama macalinka guriga idiinku yimaado ayaa idiin imaandoon ka hor intaan xanaanada la bilaabin si ay idinla wadaagaan:
  - Warbixinta iskuulka
  - Macluumaadka illaha bulshada
  - Iskuul hawleedka oo aad ilmahaaga kala shaqeyn doontid.

Taakuleynta deegyada qayb kamid ah waxaa maalgelisey United Way of Central Minnesota!

NAFAQADA

Early Head Start iyo Head Start, Ilmahaaga waxaa la siindoonaa cunto caafimaad leh iyo casaryo. Reach-Up waxey ka qeyb qaadataa oo raacdaa qaababka ay cuntada u dejiyaan Barnaamijka cuntada iyo xanaanada ilmaha iyo dadka waaweyn (the Child and Adult Care Food Program (CACFP)).
. Drinking water will be available to children throughout the hours of operation and offered at frequent intervals in single service drinking cups.

Kooxda Adeegyada Nafaqada waxey halkan diyaar idinku yihiin iney ku caawiyaan!

Hoos waxaad ka dheehan kartaa qeyb ka mid ah adeegyada aynu bixino:

- Ilmahaaga dhererkiisa iyo culeyskiisa waxaa laga qaadi doonaa xiliga dayrta iyo gu'ga si loola socda korniimadiisa.
- Aqoon/warbixin ku saabsan Nafaqada oo loogu talagaley qoysaska (qorsheynta cuntada, Cunida waxaad caado u leedahey iyo/ama walwelka koritaanka, naasnuujinta, Daryeelka dhalmada ka hor, iwl.).
- Saldhigida cuntooyinka gaarka ah hadii loo baahdo.
- Qudbad jeediyaha shirarikiina waalidiinta ama dhexgalka bulshada (booqashada dukaamada raashinka, wax ku iibsashada miisaaniyada, karinta, qorsheynta cuntada, qaab nololeyd caafimaad leh).
- Farm to Head Start waxay taageertaa miraha iyo khudaarta gudaha lagu beero ee ku jira liiskeena cuntada iyo jardiinooyinka biyo-mareenka ah ee fasal kasta.

Talooyin loogu talagaley Nafaqada wanaagsan ee Adiga iyo Qoyskaaga:

- Sii 5 xabo oo Khudaar iyo miro ah maalin kasto.
- Ku goobaabi qoyskaada iney biyo badan cabaan, ugu yaraan 4 mar maalintii.
- Dooro hilibka aan baruurta laheyn, digaaga, kaluunka, digirta iyo misir, iyo digirta looga maarmo saliida xoolaha borotiinka leh.
- Xadid isticmaalka TV waxka yar 2 saac maalintii.
- Caawi ilmaha si uu u fir fircoonaado maalin walbo 1 saac.
- Yaree Cunida cuntada deg dega ah iyo Cuntooyinka diyaarsan sida (jibiska, nacnaca, sodhada, iwl.).
- Cab cabitaanada aan sokorta laheyn.

Iyadoo la raacaya sharciga federaalka xuquuqda madeniga ah iyo Waaxda Beeraha Mareykanka (USDA) xeerarka iyo siyaasada xuquuqda madeniga ah, USDA, da wakaaladeeda , xafiisyada, iyo shaqaalaha, iyo macadaha ka qeyb qaadanayo ama maamulayo USDA barnaamijyadeeda waa ka mamnuuc cusuriyeenta xaga midabka, jinsiyada, Dhalashada qofka meeshuu ka soo jeedo, jinsiyada, baahida gaarka ah, da'da, ama aargoosi ama aargoosiga Howlaha xuquuqda madeniga ka hor ama howsha ay qabato ama ay maalgeliso USDA da.
Dadka baahiyaha gaarka ah la nool u baahan bedel sida isgaarsiinta macluumaadka barnaamijka (e.g. qalabka indhoolaha, daawacad far weyn, cajalad maqal ah, Luuqada calaamadaha mareykanka, iwl.), waa iney la xiriiraan wakaalada (gobol ama deegaan) meesha ay ka buuxiyaan kaalmooyinka. Shaqsiyaadka dhagoola yaasha ah, maqalku ku adag yahay ama hadalka naafo ka ah waxey la xiriiri karaan USDA iyada oo loo maraayo Adeegyada gudbinta federaalka ee (800) 877-8339.waxaa intaas dheer, macluumaadka barnaamijka waxaa lagu diyaariyey luuqado kale ee aanan aheyn ingiriis.
Si aad u gudbiso ashtako takoor ah buuxi foomkaan, USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) qatkana ka hel: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, iyo Cidkastoo ah xafiiska USDA , ama warqad soo qor oo ku soo hagaaji USDA warqadana soo raaci dhamaan aqbaartii aad gudbisey oo aad foomka ku cadeysey. Si aad u codsato foomka nuqulka cabashada, soo wac (866) 632-9992. Ku soo dir foomkaaga Cabashada ama warqada USDA ku hagaaji: (1) boostada : U.S. waaxda Beeraha ee Mareykanka , xafiiska kaaliyaha xoghayaha madeniga , 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) Fax: (202) 690-7442; or (3) Email: program.intake@usda.gov.

NAASNUUJINTA

Qoysaska ku soo dhowaada halkan!

Reach-Up Head Start iyo Early Head Start waxey taageertaa naasnuujinta maxaa yeeley wuxuu go'aan keenu yahey hooyooyin iyo caruur caafimaad qaba.

Si aynu u taageerno qoysaskeena naaska nuujinaayo ama tixgelinaayo naasnuujinta, waxeynu ku dadaaleynaa ineynu sameyno waxyaabaha soo socdo:

- Ogeysii muhiimada ay leedahey naasnuujinta.
- U tabobarida shaqaalaha si ay wax uga qabtaan, keydinta, iyo ku quudinta caanaha hooyada oo si wacan loo maareeyo.
- In la baro qoysaska qaabka ugu habboon oo caanaha loo dhigo iyo sida loo sumadeeyo caanahooda si xanaanada ay ugu isticmaalaan.
- In la siiyo goob ku habboon naasnuujinta, iyadoo aynu ku soo dhoweyneyno xafiiskeena weyn hooyooyinka naaska nuujinaayo dhalaankooda.
- Soo bandhigida boorarka taageeraayo naasnuujinta iyo tusida qaabka ugu wacan ee naasnuujinta.
- Ku tababarida dhamaan shaqaalaha si ay u taageeraan qaabka ugu wanaagsan ee dhalaanka iyo caruurta yaryar naasnuujin tooda.
- Balanqaad u Samee muhiimada ay leedahey naasnuujinta lana wadaag balan qaadkaada shaqaalaheena iyo qoysaska adigoo ku faraxsan.

YOOLKA U DIYAAR GAROWGA ISKOOLKA

Hadafka u diyaargarowga Dugsiga:
Si loo taageero in ilmo kasto uu si guul leh ugu gudbo fasalka Xanaananda, Reach-Up waxay sii xoojin doontaa xirfadaha iyo aqoonta kala duwan ee carruurtu ka heleen waayo-aragnimadooda waxbarashada hore. Aasaaskan waxaa loo adeegsan doonaa qorsheynta barnaamijka si feejigan iyo bixinta waxbarida taasoo ka jawaabaysa baahiyaha carruurta.

Natiijooyinka La Cabbiri Karo:
Kadib xilliyada qiimeynta Jiilaalka iyo Gu'ga, waxaa la filayaa inay kororto boqolleyda horumarka laga gaaray dhammaan dhinacyada korriinka iyo horumarka carruurta, iyadoo lagu cabbirayo tilmaamayaasha u-diyaargarowga dugsiga.

WARBIXIN MUHIIM AH OO KU SAABSAN...

Helitaanka

- Reach-Up Head Start ma takoorto jinsiyada, midibka, diinta, Dhalashada, jinsi, hanuuninta galmada, naafada da'da, xaalada guurka ama marka la eego kaalmada dad weynaha.
- Hadii aad u baahan tahey inaad fahamto si aad uga qeyb qaadato Reach-Up Head Start barnaamijyadeeda ama adeegyada taasoo caqabad kugu ah naafada, fadlan la soo xiriir Laura Whitaker 320-253-8110.
- Reach-Up Nidaamka gudbinta (Minnesota Relay System) (1-800-627-3529) si loola xiriiro qoysaska maqalka adag iyo qoysaska dhegaha la'.

Xadgudubka Ilmaha iyo Warbixinta Shatiga

- Sharciga Minnesota ayaa ku qasbaya in Reach-Up Head Start shaqaalaheeda soo gudbiyaan wixii looga shakiyo xadgudibyo ama dayacaad ubad. Reach-Up waxaa laga rabaa iney la xiriirto Wasaaradda Carruurta, Dhalinyarada, iyo Qoysaska ee Minnesota iyo Xafiiska Head Start ee Kooxda Qiimeynta iyo Dhacdooyinka .
- Qoys walbaa wuxuu helayaa macluumaad ka warbixineyso dhaqan xumada lagula kaco caruurta aan qaan gaarin marka laqaato.

Qarsoodi

- Reach-Up Head Start waxey xafidaa dhamaan wixii Qarsoodi ah. (Minnesota's Data Privacy Act)
- Reach-Up Head Start waxey ku daawacdey xuquuqda waalidka ee PII website keeda oo ah www.reachupinc.org

Deegaanka

Waxyaabaha soo socda LOOMA OGOLO Reach-Up Head Start daarteeda gudaha ama agagaarkeeda, baabuurta ama meelaha kale oo ay Reach-Up Head Start masuulka ka tahey:

- nooc kasta oo Sigaar Cabida ah ama la nuugo
- khamri
- daroogada sharci darada ah*
- Hanjabaad/Aflagaado dhaqan xumo*
- Hub*

**Hadii ay shaqaalaheena imaado guryaha ay arkaan inta kor ku xusan wax kamidah ah, ma dhameysan doonaan booqashada guriga.*

Dowladeen

Agaasimaha Fulinta ee Reach-Up Head Start waxey warbixinta siisaa Guddiga Maamulka iyo Siyaasada.

- Golaha Agaasinku waxa uu ka koobaan yahay xubnaha bulshada iyo waalidiinta caruurtooda qaadan jirtey barnaamijyada Reach Up Head Start.
- Golaha Siyaasada waxa uu ka koobaan yahay waalidiinta caruurtooda qaadata barnaamijyada Reach Up Head Start. Xubnaha bulshada ee danaynaya waxay sidoo kale ka shaqeyn karaan Golaha Siyaasada.

HAWLGELINTA QOYSKA

Reach-Up waxey aaminsan tahey aabaha iyo hooyada iney yihiin macalinka koowaad ahana macalinka ugu muhiimsan caruurtooda. Waxaad door aad u weyn ka ciyaareysaan waxbarashada ilmahiina! Reach-Up Head Start waxey dhiirigelineysaa ka qeyb qaadashadiina firfircoon.

Daraasaadadu waxey muujinaayaan waxbarashada hore ee ilmaha yar ee waalidka kaga qeyb qaadanayo markaa ayeey bilaabataa ka qeyb qaadashada waalidka, inka badan saameynta. Sida dhalaanka yaryar ilaa shan jirka waalidka waxaa laga filayaa iney si firfircoon ugu qeyb qaataan Hawlaha iyo barnaamijyada caruurtooda ugu yaraan labo ilaa sadax (2-3) howlood oo ah wax qabadyo sanad dugsiyeed. Sida hoos ku qoran oo ah qaababkaad ilmahaaga waxbarashadiisa ugu yeelan lahayd saameyn wanaagsan:

Hadii ilmahaagu ka mid yahey Barnaamijka Xarunta gundhiga (Center Based program), ka qeyb qaadashadaada waa loo baahan yahey:

- Ka qaybgal warbixinta hore (orientation): waxaad la kulmi doontaa macalinka,
- Booqo fasalka, soona baro fasalka jadwelkiisa.
- Ka soo qaybgal kulumada waalidiinta iyo macalimiinta: waxaad la kulmi doontaa macalinka si aad u wada dejisaan yoolka ilmahaaga iyo si lagula socod siiyo ilmahaaga horumarka waxbarashadiisa.
- Caawinta sidoo kale waqti siinta fasalka ilmahaaga.
- Ka qaybgal shirarka manhajka bishiiba mar.
- Weydii u doodahaaga qoyska ama ilmahaaga macalinkiisa si aad u hesho warbixin ku saabsan caawimaada guriyeeynta, cuntada, dhaqaalaha, iwl.
- Ka qeyb qaado howlgelinta qoyska: ka dhiibo ra'yigaaga ku saabsan cuntada ilmahaaga, sidoo kalena la hadal waalidiinta kale.
- Waxaa kulanka waalidiinta qeyb ka ahaan doono waalidnimada anshaxa leh (Conscious Discipline parenting).
- Ka qaybgal wax qabadyada Qoysaska bishiiba mar.
- Ka qeyb qaado xiisadaha waalidnimada: tusaale, Barbaarinta Caafimaad qabka, cunto karin, iyo Aabayaal xoogan Qoysas xoogan.

Hadii ilmahaaga ka mid yahey booqashada wax barashada guriga:

- Ilmahaagii aad diiwaangelisey wuxuu ka qeyb qaadan doonaa in   isbuuc walbaa guriga loogu imaado (home visit).
- Waxey kaa caawin doontaa qorsheynta hawlaha guriga ee toddobaadlaha ah iyo la macaamilka ilmahaaga.
- Sidoo kale ilmahaaga diwaangashan waxaa la idinkula talimyaa iney ka qeyb qaataan Safarada loo aadiyo isdhexgalka bulshada iyo howlgelinta qoysaska.
- Ka qaybgal bil kasta xafladaha qoyska oo dhan.
- Ka qeybqaado xiisadaha waalidnimada: tusaale, barbaarin caafimaad qabta, Cunto karin, iyo aabayaal xoogan, Qoysas xoogan.

HAWLGELINTA QOYSKA
KA QEYB QAADASHADA SANAD DUGSIYEEDKA 2026-2027

Agoosto

- Baraarujinta Head Start ka: Waalidiinta iyo caruurtaba waxaa ay sahminayaan fasalka. Arintaana waxey ka dhici doontaa Zoom ka taasoo ay u dhaxeyso macalinka iyo qoyska oo Keli Keli ah.

Sebtembar

- Booqoshooyinka Iskaashiga Qoysaska: Macalinkaaga ama u doodaha qoyskaaga ayaa balan booqasho idiin sameyn doono si ay u arkaan, awoodaha qoyska, si yoolal loogu dejiyo iyo dib u eegis ama lagu xiro illayaasha bulshada.

Nofembar

- Isku qor jadwalka shirarka macalimiinta: Waalidiinta waxaa lagu dhiirigelinayaa iney is qoraan shirarka waalidiinta iyo macalimiinta. Xiliyada shirarka, iskoolka wuxuu qaban doonaa bandhig kheyraad halkaas oo ay waalidiinta iyo caruurta ay sahmin karaan waxyaabaha lagu soo bandhigo bulshada dhexdeeda. Macalimiinta ama u doodaha qoyska ayaa dib u eegi doono macluumaadka Iskaashiga qoyska.

Febraayo

- Isku qor jadwalka shirarka macalimiinta: Waalidiinta waxaa lagu dhiirigelinayaa iney is qoraan shirarka waalidiinta iyo macalimiinta. Macalimiinta ama u doodaha qoyska ayaa dib u eegi doono macluumaadka Iskaashiga qoyska.

Juun

- Isku qor jadwalka shirarka macalimiinta. Waalidiinta waxaa lagu dhiirigelinayaa iney is qoraan shirarka waalidiinta iyo macalimiinta. Macalimiinta ama u doodaha qoyska ayaa dib u eegi doono macluumaadka Iskaashiga qoyska.

Qoyska ka qeyb ahaanshahiisa dhacdooyinka

- Qosyka ka qeyb ahaanshahiisa dhacdooyinka fasalka ka socda waa xiliyada aad aragto fasalka ilmahaaga, oo aad la sameyso hawlaha inta aad la joogto ilmahaaga, waxaad ogaaneysaa waxa ka socda fasalka ilmahaaga sidoo kale waxaad fursad u heleysa in waalidiinta kale la kulanto. waxaad fursad u heleysaa inaad qeyb ka noqoto ilmahaaga aqoontooda! Kulamada waxey dhici doonaan inta sanad dugsiyeedka lagu guda jiro. Xiliyada ay qabsoomi doonaan iyo taariikhda waxaa qorsheynaya waalidiinta iyo macalimka. waxeynu isticmaali doonaa edbinta miyir-qabka ah ee manhajka waalidka oo qayb ka ah kulan kasta.

Fasalada la bixiyo sanad dugsiyeedka oo dhan:

- **Afarta aasaasiga ah ee Aqoonta maaliyadeed:**

wuxuu dhacayaa sadax fadhi, fadhi walbana waa hal saac. Fasalada waxaa loogu talagaley inay gacan ka geystaan dhisidda xoojinta dhaqaalaha iyada oo loo maraayo .afar qeybood oo waxbarasho maaliyadeed ah. Fasalkani wuxuu ku siin doonaa aqoonta aad u baahantahey si ay kaaga caawiyso miisaaniyada iyo abuurista keydka, deyn dhimis, iyo dhisida keredit wanaagsan oo qiimo leh.

- **Fasalada Nafaqada:**

Fasallo kala duwan oo ku saabsan nafaqada, halkaas oo aad ku baran karto sida aad ilmahaaga uga qaybgelin lahayd diyaarinta cuntada jikada, iyo sidoo kale talooyin ku saabsan sida loola tacaalo carruurta cuntada xulata (picky eaters).

- **Aabbayaal Adag, Qoysas Adag** (Strong Fathers, Strong Families):

Barnaamijyo iyo munaasabado lagu dhiirrigelinayo aabbayaasha, hooyooyinka, iyo daryeelayaasha inay carruurta kula qaataan waxqabadyo kobciya akhriska, xisaabta, iyo sayniska, si ay u taageeraan waxbarashada iyo horumarka carruurtooda.

isdiiwaangelin hor u dhac ah ayaa looga baahan yahey fasalada. Ka fiiri email kaaga iyo boorsada iskoolka ee ilmahaaga war bixinta isdiiwaangelinta.

WARBIXIN MUHIIM AH OO KU SAABSAN...

Soo Wacitaanka Macalimiinta:

- Gundhiga Xarunta (Center-based)Guud ahaan macalimiinta ayaa diyaar u ah ka jawaabida telefanada 30 daqiiqo ka hor intaan fasalka bilaaban iyo 30 daqiiqo ka dib markuu fasalka dhamaado.

- Ha soo wicin xiliyada fasalka lagu jiro aan ka aheyn xaalad degdeg ah, Feejignaanta macalimiinta waxaa looga baahan yahey iney caruurtu ku wajahan tahey xiliyada fasalka lagu jiro.

Tababarida Musqusha:

Gundhiga Xarunta (*Center Based):*

- Reach-Up Head Start waxey kaa caawineysaa iney kuu tababarto ilmahaaga isticmaalka musqusha.
- Intii lagu gudo jiro tababarida musqusha, ilmahaaga waa inaad u soo xirtaa xafaayada surwaalka ah (pull-ups) intuu fasalka joogo.
- Hadii ilmahaaga ay ka fakato kaadi, dhamaan dharka ka qoyey ama ka wasaqoowey waxaa loogu soo ridayaa bac kadibna guriga ayaa loogu soo dirayaa.
- Ilmahaagoo u tababaran musqusha hadana fadlan dhar dheeraad ah ugu soo rid boorsada.

Iskaa wax u qabso:

**Xiliga caabuqa faafaha lagu gudo jiro iskaa wax u qabso lama ogolo fasalka dhexdiisa, **

- Waa laguugu soo dhoweynayaa fasalka. Waxaa laguugu dhiirigelinayaa inaad u feejignaato ama aad qeyb ka noqoto shaqo hawleedka ilmahaaga.
- Waa inaad caruurta waqti walba arki kartaa maqlina kartaa intaad caruurta fasalka kula jirtid. Intaad fasalka caawineysid marnaba kuma keliyoon kartid inaad caruurta keligaa la joogtid.
- In farahaaga la soo baaro qasab mahan xiligaan intaad fasalka caawineysid ama aad ka qeyb geleysid kulumada ka dhaca fasalada ama ka qeyb qaadashada kulumada sida jiheynta qoyska, Kulumada waalidiinta, iyo Dabaaldegyada fasalada.
- Xiliga xayiraada caabuqa lagu guda jiro, ma jiro booqashooyinka fasalada.

WARBIXIN MUHIIM AH OO KU SAABSAN...

Xeerarka Sawir-qaadista iyo Muuqaal Duubista ee Waalidiinta, Xubnaha Qoyska, iyo Martida

Sharuucada iyo Ujeeddada:

Si loo ilaaliyo asturnaanta iyo xogta gaarka ah ee carruurta iyo qoysaska, Reach-Up Head Start iyo Early Head Start waxey xaddidayaan sawir-qaadista iyo muuqaal duubista ay sameeyaan waalidiinta, xubnaha qoyska, iyo martida. shuruucdani waxey khusaysaa dhammaan goobaha Reach-Up, oo ay ku jiraan goobaha carruurtu ku ciyaarto, fasallada, iyo goobaha la kiraysto. Waxey sidoo kale khusaysaa dhammaan hawlaha la xiriira barnaamijyada, oo ay ka mid yihiin munaasabadaha gaarka ah, habeennada ka-qaybgalka qoysaska, kulamada isdhexgalka, habeennada madadaalada qoysaska, iyo dabaaldegyada dhammaadka sannadka.

Sawirada iyo Muuqaal qaadista la ogolyahay:

Shaqaalaha Reach-Up oo kaliya ayaa qaadikaro wixii sawiro ama muuqaalo ah iyagoo isticmaalaya qalabka Reach-Up kuwaas oo lala wadaagi doono kaliya waalidiintii saxiixdey xiligii labuuxinayey waraaqaha qaadashada ama labuuxiyey xiliyada munaasabadaha.

Bayaanka Siyaasadda iyo Dhaqan-gelinteeda:

Waalidiinta, xubnaha qoyska, iyo martida looma oggola inay sawirro qaadaan ama muuqaallo duubaan iyagoo ku sugan goobaha Reach-Up, oo ay ku jiraan goobaha ciyaarta, fasallada, iyo goobaha la kiraysto, ama inta lagu jiro munaasabadaha uu barnaamijku qabanayo ee ay siyaasaddani khusayso. Haddii la qaado sawir ama muuqaal aan oggolaansho lahayn, Reach-Up waxay xaq u leedahay inay ka codsato qofkaas inuu tirtiro sawirka ama duubista. Haddii sawir ama muuqaal lagu daabaco baraha bulshada iyadoo aan la haysan oggolaansho qoraal ah, Reach-Up iyo qofka ama qoyska sawirkooda ama muuqaalkooda la isticmaalay iyada oo aan fasax laga haysan waxay qaadi karaan tallaabooyin dheeraad ah oo ku habboon.

HABKA CABASHADA

Reach-Up Head Start waxey dhiira gelisaa xiriirka furan ee qoysaska iyo bulshada ee ku saabsan barnaamijyadeeda iyo adeegyadooda. Hadii waalidka ama qofka bulshada ahi uu ka cabanaayo ama dhibaato ka haysato barnaamijyada wakaalada, isaga/iyada waa in ay raacaan habkan si loo xalliyo dhibaatada.

1.qofka cabashada wato ama dhibaato haysata waa inuu si toos ah ula xaajoodaa shaqaalihii ay si gaara ah u quseysey xaalada. Hadii loo baahdo warbixin dheeraad oo ah Fahmida sidey u shaqeeyaan barnaamijyada iyo sababaha go'aanada.

2.Hadii aan dhibaatadii la xalin, waa inuu qofkii warqad cabsasho ah soo qoraa kadibna ku soo hagaajiyaa agaasimaha Fulinta kalana xaajoodaa arintan. Agaasimaha Fulinta waxaa laga yaabaa shaqaalihii arintaan idin dhexmartey inuu ku soo daro wada hadalka si loo darso dhibaatada.

3.Hadii lakulanka agaasimaha Fulinta aysan xalin dhibaatadii, qofka cabashadiisu wuxuu u gudbin karaa Guddoomiyaha Golaha siyaasada. Agaasimaha Fulinta ayaa la wadaagayo magaca, adareeska, iyo teleefanka Guddoomiyaha Golaha. Guddoomiyaha ayaa go'aamin doono xiliga la dul dhigi doono ajandaha.

4.Hadii Guddoomiyaha Golaha dib u eegistiisa xalin weyso dhibaatada, qofka warqadiisa cabashada waa inuu u gudbiyaa kalana kaashadaa Gudoomiyaha Gudiga. Agaasimaha Fulinta ayaa la wadaagayo magaca, ciwaanka, iyo teleefanka Guddoomiyaha Gudiga.

5. Guddoomiyaha ayaa go'aamin doono xiliga cabashadaadu lagu darayo ajandaha. Gudiga Maamulka ayaa kaga soo jawaabi doono hab qoraal ah 30 cisho gudahooda kadib markii la helo cabashadaada. Go'aanka Guddiga ayaa noqon doono kama dambeys.

Xafiiska Weyn ee Reach-Up Head Start #: 320-253-8110

CARUURTA XANUUNSAN: MARKII GURIGA LA JOOGAAYO & MARKII ISKOOLKA LAGU SOO NOQONAAYO

*****Xasuusin warbixinta dhaqatarka waa loo baahan yahey hadii ilmuhu uu xanuunsanaa 3 beri iyo kabadan.**

Markii guriga la joogaayo:	**Markii Iskoolka lagu soo noqonaayo:**
Qandho (Kilkisha Heerkul keeda markey tahey 99 degrees F ama kabadan, afka heerkul kiisuna yahey 100 degree F ama kabadan)	**Kilkisha Heerkul keeda markey tahey 99 degrees F ama ka yar, afka heerkul kiisuna yahey 100 degree F ama ka yar ugu yaraan 24 saac gudahooda. Ilmaha waa ineysan qandho heyn iyagoo aan la siin wax daawo ah. Sida Tylenol, ama daawo kastoo qandho jabin ah.**
Isbedelka Dabeecada (ilmaha oo aanan ka qeyb qaadan karin hawl maalmeedka, oohin badan, xanaaq badan	**24 saac ka dib Dabeecadii oo caadi ku soo noqotey.**
Matagid (labo mar ama ka badan 24 saac gudahooda)	**24 saac kadib matagii oo istaagey**
shuban (labo ama ka badan saxaro jelicsan ama shuban biyood oo socdey 24 saac)	**24 saac kadib shubankii oo istaagey**
Hergab/ calaamadaha hergabka/COVID/Hergabka RSV (laga yaabaa in calaamadaha qaar iney jiraan ama dhamaantood kuwaasoo kamidah qandho, qufac, dhuun xanuun, duuf, kor xanuun, madax xanuun, dhaxan, daal)	**Kala doorasho:** **1. markey jiraan COVID, Hergab ama RSV (qabow sambabada galo) ayna ka soo wareegto 24 saac ka dib markii calaamadaha xanuunka/qandho ka joog sadaan ka joogsadaan (iyagoon la siin qandho jabiye ama Tylenol).** **2. warqada dhaqtar inaad keentaan oo cadeyneyso in ilmahu xanuun ku qasbaayo guri joog uusan jirin.** *****Hadii wax un laga heley COVID ka Hergab ama RSV (qabow sambabada galo), soo wac macalinka ilmahaaga. Ilmaha xanuunsan waa inuu guraiga joogaa ilaa 5 beri. wuxuuna iskoolka ku soo noqon karaa maalinta 6 xaad hadii uu roon yahey qandhona heyn. Reach-up ayaa idinla qorsheyneyso waqtiga uu ilmuhu soo laabanayo.**
Neefsashada oo dhib ah, dhuun xanuun, xididada oo barara, codkoo xirma, qufac daran ama qufac aan kala joogsi laheyn	**Warqada dhaqtarka waa ineey ku caddahey in ilmahu xanuun ku qasbaayo guri joog uusan jirin**
Af xanuun	**Warqada dhaqtarka waa ineey ku caddahey in ilmahu xanuun ku qasbaayo guri joog uusan jirin**
Xasaasiyad/maqaar dhaawac ah	**Warqada dhaqtarka waa ineey ku caddahey in ilmahu xanuun ku qasbaayo guri joog uusan jirin**
Il dheecaameysa	**Warqada dhaqtarka waa ineey ku caddahey in ilmahu xanuun ku qasbaayo guri joog uusan jirin**

Reebida caruurta jiran iyo imaansha hooda

- Hadii ilmaha iskoolka looga soo saaro xanuun awgiis, looma ogolaan doono inuu ku soo noqdo 24 saacadood kadib ilaa uu ku soo noqdo caadigiisii ama uu lakulmo dhaqtar caafimaad.
- Hadii uu ilmuhu uusan imaan iskoolka **Sadax maalin** iyo kabadan xanuun jiro awgiis,arqad dhaqtar ayaa loo **baahan yahey** inta uusan ilmuhu ku soo noqon iskoolka. Hadii qoysku uusan haysan warqad dhaqtar, qoyska waxaa laga rabaa inuu ilmaha dhaqtar geeyo warqad dhaqtar ah na ka keeno. Haa, tani micnaheedu waa ilmo caafimaad qaba oo dhaqtarka loo geeyo.

Tusaale: ilmaha wuxuu iskoolka uga maqanyahey xanuun awgiis Khamiis, Isniin iyo Talaado warqad dhaqtar ayaa loo baahan yahey.

Imaanshaha waa muhiim, sidoo kale waa muhiim markuu xanuun jiro in guriga la joogo! Tani waa isku dheelitirid wanaagsan. Hadii uu ilmuhu xanuunsan yahey Sadax cisho oo isku xigto aanan imaan karin iskoolka, waxey u baahan yihiin in dhaqtarka la geeyo!

GARGAARKA DEGDEGGA

Xeerarka bixiyayaasha gargaarka degdegga ah .

1. Is dejin
2. mar walba sifiican u dhaq gacmaha, ka hor iyo ka dib Daryeelka xoqid/maqaar dilaacsan
3. Hadii aad wax su'aal ah ka qabto xaalada adag, raadso daryeel caafimaad.
4. wac 911 hadii naftu halis ku jirto
5. Hadii ilmuhu xanuunsado ama dhaawac soo gaaro intuu iskoolka uu joogo, waalidka ayaa loo soo sheegayaa.

Daryeelka bukaanka

1. Nasasho iyo is go'doomin.
2. iska cabir heerkul ka/ qor xanuunka aad dareemeysid.
3. Hadii heerkul ka jirka uu sareeyo/ hadii xanuunku sii bato raadso daryeel caafimaad.

Calool Xanuun

1. seexi ilmaha oo ha nasto.
2. ka cabir heerkul ka.
3. Afka waxba haka siin
4. isku day inaad hesho meesha xanuuneyso.
5. Raadi daryeel caafimaad, hadii xanuunka sii bato.

Xanuunka Neefta

1. ilmuhu ha nasto, hubi ilmaha, biyo kabasii, kula tali inuu neefta si tartiib ah u qaato.
2. Wac 911 hadii ay neefsashada dhibeyso.

Finan

1. ururin yar oo biyo ah ama dhiig ah ayaa si tartiib ah jirka u nuugi doonaa.
2. hadii finku bararo, ku dhaq saabuun iyo biyo meesha boogta ah ka dibna maro nadiif ah ku xir.
3. ha isku dayin inaad daaweyso fin aad u weyn, raadso daryeel caafimaad.

Nabro/kuuskuusan

1. ku cadaadi wax qaboow, ilmahana aamusi.
2. Haka waaban inaad raadsato daryeel caafimaad hadii xaaladu adkaato.

Gubasho– Maqaarkoo yara guduudan

1. ku dhaq biyo qaboow meesha gubatey.
2. maro qaboow saar meesha gubatey.

Gubasho qoto dheer oo balaaran

1. Is dejin.
2. Daaweynta naxdinta.
3. Seexi ilmaha dugaalna sii aamusina .
4. Nabraha faraha ka qaad sidoo kalena si dabcsan u dabool.
5. Wac 911.

Gubasho kiimikaad

1. Biyo qandac ah ku dhaq.
2. Maro Nadiif ah ku xir.

Ku saxasho

1. Hadii Ilmuhu hadli karin ama neefsan karin (caloosha ka riix) ilaa uu ka soo baxo wixii uu ku margadey.
2. Hadii uusan ka soo dhicin wixii uu ku margadey ama ilmaha uu miyar doorsoomo wac 911.

Saraniin yar ama xagasho yar

1. ku dhaq biyo iyo saabuun. Biyaha sifiican ugu shub.
2. Maro nadiif ah ku duub hadii loo baahdo.

Sarniin daran

1. Seexi Ilmaha si looga hortago inuu suuxo. Si dhiiga loo joojiyo ku dadaal inaad culeys saarto meesha dhiiga ka socdo adigoo maro nadiif aha ku xirayo.
2. Meel kore saar meesha dhaawaca ah hadii ay suurto galtahey.
3. Raadso goob caafimaad.

Sokorow

1. Ilmo kastoo qaba sokorow waa iney ogyihiin kalkaalisada iyo macalimada si loogu dhaqmo talooyinka la tacaalida ee dhaqtarka

Eey/qaniinyo xayawaan

1. dhoormar sifiican biyo iyo saabuun ugu dhaq meesha dhaawaca ah.
2. Sifiican biyo nadiif ah ugu raaci
3. Maro nadiif ah ku duub
4. La socod sii dhaqtarka

saxarka isha gala

1. si tartiib ah isha biyo ugu seyr. Ama kor u qaad daboolka sare ee Isha . Tani waxey abuureysaa iney ilmo ka timaado isha ka dibna qashinkiina ka soo baxo.
2. Ha isku dayin inaad qashinka ka soo saarto hadii saxarku saaran yahey wareega araga.
3. Hadii aad ka soo saari weydo qashinka isha. Maro nadiif ah ku dabool ka dibna daryeel caafimaad raadso.

Suuxdin (Fainting)

1. Ka hortag , hadii ay suuragal tahey, fariisii ilmaha oo madaxiisa hoos u deji oo geli ladadiisa jilbood dhexdooda
2. Hadii ilmuhu miyar beelo, dhulka seexi lugahiisana wax yar kor ha jiraan oo madaxu ha hooseeyo.
3. Weel iyo shukumaan diyaarso la cala haduu ilmuhu matago
4. Hadii ilmuhu soo roonaan waayo in mudo ah (aanan ka badneyn daqiiqado) wac 911.

Jabniin

1. Ilmaha dugaalsii iyo degenaansho.
2. Daryeel caafimaad raadi.
3. Hadii aad xaqiiqsato iney jabantahey ama aysan jabneen u daryeel sidii meel jaban oo kale.
4. Hadii aad ku qasbanaato inaad ilmaha dhaqaajiso, u duub dhaawaca sidii meel jaban oo kale inta aadan dhaqaajin ilmaha.
5. Hadii laftu ka soo dhex baxdo maqaarka ku xir maro nadiif ah.

kogid qabow dartii

1. si tartiib ah isu diiri (yeynaan biyuhu kuleyl ahaan) biyo.
2. Ha isku xoqin.
3. Hadii kogidu qaboow darii ay halistahey, raadso goob caafimaad.

Dhaawacyada madaxa:

1. Dhaawaca fudud ee madaxa - nasi ilmaha daqiiqado yar. Hadii aysan jirin calaamado matag ah, lalabo, wareer ama indhaha cawir ka galo, ilmuhu howlahiisa ayuu ku noqon karaa, laakiin la soco xaaladiisa.
2. Madaxa oo jug culus gaarto ama miyir daboolmo, deji ilmaha oo aamusi, dugaal sii meel simana seexi 911 kana wac.

Madax Xanuun

1. Ka cabir heerkulka.
2. Nasasho.
3. Hadii Madax xanuunku sii bato, seek raadso goob caafimaad.

Daalka kulaylka

1. Ilmaha ku nasi meel qaboow.
2. Hadii ay macquul tahey sii biyo.
3. Hadii ilmahu kuu jawaabeynin, raadso goob caafimaad.

higgada

1. Kula tali in ilmuhu uu neefta isku reebo intuu awoodo, ama ha u cabo bakeeri biyo ah si tartiib ah.
2. Hadii nafis jirin, ilmuhu haku neefsado boorsada yar ee laga sameeyey warqada taasoo leg afkiis iyo sankiisa.
3. Hadii ay higgada ka sii darto, raadso goob caafimaad.

Qaniinyada cayayaanka

1. micida iska saar, hadii ay ku taalo.
2. wax qaboow saar saar.
3. U fiirso falcelinta xasaasiyadda guud (sida, neefsashadoo dhib ah, xaraarad tiro badan ama cuncun, barar xad dhaaf ah). wac 911.

Sangoror

1. Kor u fariisii ilmaha madaxiisana ha toosnaado.
2. duleelada sanka si adag u cadaadi 5-10 daqiiqo.
3. wax qabow ku cadaadi sanka.
4. Hadii dhiigu sii socdo 15 daqiiqo, raadso goob caafimaad.

GARGAARKA DEGDEGGA OO WELI SOCDA

Sunta Ivy ama Geedka sunta ah

1. Ku dhaq saabuun iyo biyo meesha sunta gaartey (sida ugu dhaqsiyaha badan isla markey ku gaarto kadib).
2. Ku celceli dhoormar.
3. Ku raaci biyo Nadiif ah kadibna qalaji.
4. Raadso daryeel caafimaad si aad u hesho telmaamo dheeraad ah/ ama daawo cuncunka kaa caawiso.

Sumaynta

1. Wac Xarunta Xakamaynta Sunta, 1-800-222-1222.
2. Teleefanka ak keen weelka sunta hadii ay suurta galtahey.
3. Raac tilmaamaha xarunta sunta.

Dhaawac daloolin

1. sifiican biyo iyo saabuun ugu nadiifi.
2. Dhiig joojin: ku xir maro nadiif ah.
3. hadii nabarku qoto dheeryahey , raadso daryeel caafimaad.

Qalalka

1. si tartiib ah Ilmaha dhulka u seexi, dharka u debci ookiyaalah na ka bixi.
2. meesha ka fogee wixii adag ama qalab af-leh kaas oo dhaawici kara ilmaha.
3. Ha Celin ilmaha ama haku qasbin inaad afka wax ka siisid.
4. U seexi dhinac isaga/iyada si ay calyadu dhinaca uga hoorto oo afkiisu uga baxdo.
5. Qalalka kadib u ogoloow inuu ilmuhu nasto, meel degan ayaa u door roon.
6. Hadii uu qalalku ka bato 5 daqiiqo, wac.

Naxdin

1. Hadii ilmuhu isbedelo kalarkiisa (pale), tabardari, lalabo sidoo kalena dareemayo qaboow, maqaar qoyan:
   a. hubi ilmaha;
   b. cagahiisa kor u qaad dugaalna sii;
   c. wac 911.

dhuun Xanuun

1. ka cabir heerkulka, ka fiiri wax guduudan iyo cadaan dhuunta aageeda.
2. u raadso daryeel caafimaad dhaqanka dhuunta.
3. Ilmaha ha u soo dirin Iskoolka
4. Daawooyinka loo soo qorey waa in la raacaa intaan Ilmaha loo soo dirin iskoolka.

Kabka

- Ha isku dayin in aad iska saarto kabka haddii si qoto dheer u guntan yahay
- ku dhaq meesha biyo iyo saabuun.
- Raadso goob caafimaad hadii kabku aad u dhuuqsan yahey ama dhaawacu bululuqdey

Kalabaxa & muruqa booda

1. U dhowr sidii jabniin hadii aad ka shakisan tahey.
2. kor u qaad meesha dhaawaca ah.
3. wax qaboow saar saar.
4. Hadii xanuunku saa'do, raadso goob caafimaad.

abuu tuutuu (finka isha ka soo baxo)

1. Raadso goob caafimaad.
2. Ha u ogolaan Ilmuhu inuu xoqo ishii buktey.

Ilkaha - jabid, dilaac, maqan, cirid gubtey ama Daanka oo dhaawacan

1. raadso goob caafimaad ama daryeelka ilkaha
2. Hadii iliga jaban dhibaayo biyaha qabow ama hawada, raadso daryeelka ilkaha sida ugu dhaqsiyaha badan.
3. Hadii iliggii oo dhan soo dhaco, ku dhex rid biyo nadiif ah ka dibna ilmaha iyo iliggaba dhaqtarka ilkaha geey sida ugu dhaqsiyaha badan.

Ilko Xanuun

1. Biyo qandac ah ku luq luqo.
2. Raadso daryeelka ilkaha.

Matag ama Shuban biyood

1. meel kaligiis ku reeb ilmaha markaana ka cabir heerkulka.
2. Raadso goob caafimaad hadii matagga ama shuban biyood ka ka sii daraan.

TALEEFANO MUHIIM AH

U isticmaal warqadaan inaad ku keydsato lambarada muhiimka kuu ah meel gaar ahna aad guriga ka dhigato. ku buuxi meelaha banaan warbixin taada gaarka kuu ah.

TAAGEERADA QOYSK & KHAYRAADKA BULSHADA

U doodaha qoyskaaga ama macalinka guriga ayaa labo maalmood oo booqasho guri idiin sameynayaan si uu kuu siiyo taageero iyo macluumaad ku saabsan kheyraadka bulshada. Sidoo kale waxaad fursad u heleysaa inaad la wadaagto qoyskaada wixii uu ku wanaagsan yahey iyo inaad yoolkaada sanadkan la meel dhigtid. Hadii aad wax u baahan tahey ama aad su'aal qabto ku saabsan kheyraadka bulshada, soo wac u doodaha qoyskaada ama macalinka guriga kugu yimaado 320-253-8110.

Xadgudub:
Booqo Adeegyada Aadanaha ee Degmada ama Garaacid (Battering)

Garaacid:
Rivers of Hope, Monticello.................... (763) 295-3433
Anna Marie's Shelter (women)
St. Cloud................ (320) 253-6900 or 1-800-950-2203

Ku Tiirsanaanta Kimikada:
AA Assistance Line, St. Cloud................(320) 202-1895
Central MN Xarunta Caafimmadka Maskaxda,
St. Cloud... (320) 252-5010
Adeega qalniinka iyo dabiibka,
Elk River...(763) 441-7270
CentraCare Mental Health Center....... (763) 295-4001
Recover Plus, St. Cloud Hospital..........1-800-742-HELP
Direct line..(320) 229-3760
VA MedicalCenter, St. Cloud..................(320) 252-1670

Ilmaha iyo Ilaalinta Dadka Waaweyn ee Nugul:
Booqo Adeegyada Aadanaha ee Degmada

Caruurta iyo Howlaha Qoyska:
Big Brothers/Big Sisters, St. Cloud........(320) 253-1616
Boy Scouts... (320) 251-3930
Boys & Girls Club......................................(320) 252-7616
Community Education--call your local school district
Girl Scouts...(320) 252-2952
St. Cloud Park & Recreation..................(320) 257-5959
YMCA...(320) 253-2664

Dhar, qalabka guryaha ama Alaabta guriga:
Cross Center, Benton County.........(320) 968-7012
Goodwill Industries, St. Cloud........(320) 654-9012
Mother Seaton Store, Albany.........(320) 845-4490
Paynesville Community Services....(320) 243-4953
Treasure Chest, Waite Park............(320) 255-1808
BEE (Clothing Program Catholic Charities),
St. Cloud...(320) 229-4560

Adeegyada Aadanaha ee Degmada iyo Gobolka:
Degmad Benton ....(320) 968-5087
Degmada Sherburne.............................(763) 765-4000 ama 1-800-433-5239
Degmada Stearns ....(320) 656-6000 ama 1-800-450-3663

Degmooyinkaan waxey bixiyaan adeegyo iyo/ama aqbaar ku saabsan ka warbixinta xadgudubyada caruurta iyo dadka waaweyn ee jilicsan, liiska xanaanada, kiro caawin, dhaqaale caawin , MFIP iyo gargaarka caafimaadka.
Waaxda Adeegyada Aadanaha ee Minnesota ..(651) 431-6600

Teleefoonada lambaradooda ee Dhibaatada
Behavorial Health, St. Cloud Hospital.............(320) 255-5777
Crisis Nursery, Sherburne County...................(763) 765-4000 or 1-800-433-5239, Ext. 4013
Crisis Nursery, Stearns/Benton County...........(320) 654-1090
United Way 2-1-1................211 or (320) 252-0227

TAAGEERADA QOYSK & KHAYRAADKA BULSHADA OO WELI SOCDA

Macluumaadka Xanaanada:
Milestones.............1-800-288-8549 or (320) 251-5081
Sidoo kale booqo Adeegyada Aadanaha ee Degmada

Naafo--Jir ahaan & Maskax ahaanba:
ARC, St. Cloud..(320) 251-7272
Hope Community Support Center........(320) 240-3324
MN Services for the Blind and Visually...................(320) 308-4800
MN Vocational Rehabilitation Service.....................(320) 308-2224
MN Relay System for the Hearing Impaired..........(320) 223-7130 or 1-800-657-3775
Services for Children with Disabilities, Minnesota Department of Health...........................1-800-728-5420

Waxbarasho--GED:
Waxbarashada dadka waaweyn.....wa cDugsiga Degmadaada .
Waxbarashada Bulshada.....wac Dugsiga Degmadaada .
Carruurnimada Hore & Waxbarashada Qoyska (Barnaamijyada waalidka & Ilmaha)....................wac Dugsiga Degmadaada.
Carruurnimada Hore-Waxbarashada Gaarka ah ....wac Dugsiga Degmadaada.

Shaqaalaysiinta:
Avivo, St. Cloud...(320) 227-1300
Express Professionals............................(320) 251-1038
Kelly Services.. (320) 253-7430
Manpower Temporary Service..............(320) 251-1924
CareerForce , St. Cloud..........................(320) 308-5320
CareerForce, Monticello.........................(763) 271-3700
ProStaff Personnel Services...................(320) 656-9777
Dib u dhiska Nolosha (Tri-CAP)............(320) 251-1612 ama 1-888-765-5597
Isku xirka shaqada........................(320) 259-9675

Adeegyo Dheeraad ah:
Fidinta Degmada Benton ....(320) 968-5077
Fidinta Degmada Sherburne ....(763) 765-3075
Fidinta Degmada Stearns ....(320) 255-6169 ama 1-800-450-6171

Qorsheynta Qoyska/ Uurleyda:
ABBA CrisisPregnancy Center
Elk River...(763) 441-7777
Catholic Charities............................(320) 650-1660 or 1-800-830-8254
Elevate............(320) 252-4150

Dhaqaale Hagid:
Catholic Charities.............................(320) 229-4560
Salvation Army..................................(320) 252-4552
Tri-CAP............(320) 251-1612 or 1-888-765-5597

Latalin Dhaqaale:
Catholic Charities.............................(320) 650-1664
Consumer Credit Counseling Service..........1-800-250-2227

TAAGEERADA QOYSK & KHAYRAADKA BULSHADA OO WELI SOCDA

Raashin:
Albany Food Shelf....................................(320) 845-4070
Big Lake Community Food Shelf............(763) 263-2432
CAER, Elk River...(763) 441-1020
Catholic Charities Food Shelf.................(320) 229-4560
Clear Lake and Clear Water Food Shelf..................(320) 558-2954
Cross Center, Benton County................(320) 968-7012
Fare-For-All...(763) 450-3880
ama1-800-582-4291
Food Support, Call your local County Human Services
Holdingford Food Shelf/City Hall...........(320) 746-2966
Kimball Food Shelf...................................(320) 398-3415
Melrose Food Shelf..................................(320) 256-2555
Paynesville Comm. Service Center........(320) 243-4953
Princeton Pantry.......................................(763) 631-3578
Rice Area Food Shelf.................................(320) 393-2915
Rocori Area Food Shelf...........................(320) 685-8785
St. Joseph Community Food Shelf.........(320) 363-7505
Salvation Army Food Shelf and Community
Lunch Program.......................................(320) 252-4552
SE Central Stearns Food Shelf,
Cold Spring..(320) 685-8785

Gaaska/Caawimaada Korontada:
Heatshare, Salvation Army......................(320) 252-4552
Tri-CAP.....................(320) 251-1612 or 1-888-765-5597

Caafimaadka iyo Nafaqada:
Hooyooyinka iyo Caruurta (MAC).........1-800-365-0270
(WIC) Adeegyada Caafimaadka ee Degmada Benton.
(WIC) Caafimaadka Guud ee Degmada
Sherburne ......(763) 765-4116 or 1-800-433-5237 x9
(WIC) Caafimaadka Bulshada ee Degmada Stearns
..............(320) 203-6942

Guriyeynta - Hoyga Degdegga ah:
Anna Maries Shelter (women)........(320) 253-6900
or 1-800-950-2203
Place of Hope - rotating churches...................(320) 203-7881
Salvation Army Emergency Shelter..................(320) 252-4552

Guriyeen--wax kale:
Domus Transitional Housing..........(320) 259-9270
Habitat for Humanity........................(320) 656-8890
Housing & Redevelopment Authority (HRA
- low-income housing)....................(320) 252-0880
For a listing of low income housing call
United Way 2-1-1................211 or (320) 252-0227

Macluumaad iyo Gudbinta:
United Way 2-1-1................211 or (320) 252-0227
Great River Regional Library............(320) 650-2500
Reach-Up Inc./Head Start................(320) 253-8110

kaarka Caafimaadka/Caawinta Caafimaadka:
Minnesota Care...............................1-800-657-3672
Social Security (SSI).........................1-800-772-1213
ama wac degmada adeegyada bulshada oo ku saabsan adeegyada kaarka caafimaadka (MA)

Adeegyada Sharciga:
Attorney General's Office..............1-800-657-3787
Legal Services, Central MN.............(320) 257-4855
or 1-800-622-7773
MN State Bar Referral....................1-800-292-4152

Caawinaad Caafimaad:
Centracare Family Health Clinic.....(320) 240-3157
St. Cloud Hospital Emergency Room...............(320) 251-2700 or 1-800-835-6652

TAAGEERADA QOYSK & KHAYRAADKA BULSHADA OO WELI SOCDA

Caafimaadka Dhimirka:
Central MN Mental Health Center,
St. Cloud..(320) 252-5010
Elk River..(763) 441-3770
Melrose (Call St. Cloud)........................(320) 252-5010
Creative Connections............................(320) 407-1110
Ellison Center......................................(320) 406-1600
Liiska Kheyraadka oo Dhameystiran la soo xiriir ISuduwaha Caafimaadka Dhimirka at 320-253-8110.

Barbaarinta:
Circle of Parents....................................(320) 650-2500
ama fasalada iskoolada degmada

Kaalmada kirada:
Caritas Family Services..........................(320) 650-1664
ama County Human Services (adeegyada bulshada ee degmada)

Xadgudubka Galmada:
Central Minnesota Sexual Assault Center.............(320) 251-4357 or 1-800-237-5090

Kooxaha Taageerada:
soo wac United Way 2-1-1 si loo dhameystiro liiska aaga caawimaadka kooxaha ....211 ama (320) 252-0227

Arrimaha Mulkiilaha iyo Kiraystaha
adeegyada sharciyada ee Bartamaha Minnesota (Legal Services, Central MN).................(320) 257-4855
ama1-888-360-2889

Adeegyada Halyeeyga:
Adeegyada Halyeeyga
ee Degmada Benton................(320) 968-5044
Adeegyada Halyeeyga
ee Degmada Sherburne.......
(763) 765-3100
Stearns Adeegyada Halyeeyga
ee Degmada Stearns.(320) 656-6176
VA Medical Center..................................(320) 252-1670

Wixii Dheeraad ah ee Kheyraadka Bulshada soo wac United Way sida 211 ama (320) 252-0227