

# KUSOO DHAWOOW DARYEELKA DEGDEGGA AH

WAXA AY TAHAY INAAD  
FILATO MARKII AAD  
TIMAADO

Marka hore waanu kusoo galinaynaa. Kalkaalisada ayaa ku weydiin doonta su'aalo tiro yar si ay taasi noogu caawiso inaanu fahanno xaaladaada degdegga ah.

Haddii aanu hayno boos bannaan, waxaanu si toos ah kuu keeneynaa qolka xaaladda degdegga ah ee caafimaadka. Haddii boos naga bannaan uusan jirin oo aanu buuxno, waxaanu kaa dalban doonaa inaad sugto ilaa fursadi kasoo baxdo.



KOOXDEENU WAXAY  
HALKAAN UJOOGTAA  
INAY WAX DARYEESHO  
KAASI OO ADIGA  
LAGUUGU TALA  
GALAY DAQIIQADA  
AAD TIMAADO LAGA  
BILAABO.

MaineHealth

## INTEE WAQTI DHAN AYAAN U BAAHNAAN DOONAA INAAN SUGO?

Waxaan u qaabilnaa bukaannada si ku salaysan degdegnimada xaaladaha caafimaad. Arrintan macnaheedu waa in bukaannada kale qaarkood la qaabili karo oo la daweyn karo adiga hortaa haddii ay kaa daran yihii, xataa haddii aad hortood halkaan timid.

Kooxdeena ayaa halkaan ujoogta inay kutaageerto adiga inta aad sugaanka kujirto. Haddii aanu gacan ka geysan karno inaan kaa dhigno mid sidii hore ka raaxo badan, fadlan inoo sheeg.

## HALKEE LA IGU DAWEYN DOONAA?

Waxaan haysanaa goob xaddidan oo aanu ku daweyno bukaannada. Waxaa laga yaabaa inaad u baahato in lagugu daweyyo goob guud, sida hool gudiihiis, haddii qolalkeena gaarka ahi ay buuxaan. Meel kastoo aanu kugu daweynaba, waxaanu bixinaa daryeel isku wada mid ah oo tayo sare leh.

## INTEE WAQTI QAADANAYSAA BOOQASHADEYDA BIXIYAH AAN BOOQANAYO?

Booqashadaadu waxay noqon kartaa degdeg mid ku soo idlaata amase waxay qaadan kartaa dhowr saacadood ayadoo ay ku xiran tahay sida ay tahay xaaladaada degdegga ah.

### Booqashadaada waxaa laga yaabaa inay waqtii dheer qaadato haddii:

- Waxaan u baahan nahay inaan sugno oo u fiirsano sida aad ku noqonayso daawada ama daaweynta.
- Waxaan u baahan nahay inaan sugno natiijooyinka baaritaanka inay soo baxaan. Tani waxay qaadan kartaa 30 daqiiqo ilaa 2 saacadood, ayadoo ay ku xiran tahay baaritaanka.
- Waxaan u baahan nahay inaan la hadalno bixiyeasha kale iyo takhasusleyaasha oo aanu kala hadalno dawayntaada.
- Waxaad u baahan tahay nooc gaar ah oo daryeel ah waxaadna u baahan tahay in laguu gudbiyo Isbitaal kale.
- Waxaad u baahan tahay inaad joogto isbitaalka waxaana laga yaabaa inaad u baahato inaad sugto si in sariir bukaan jif ay noqoto mid laheli karo.

## DADI MA ISOO BOOQAN KARAA?

Waxaa laga yaabaa inaan aqbalin soo booqdeyaal imaanaya gudaha qolka xaaladda degdegga ah ee caafimaadka waqtiyada mashquulku jiro markii meelaha ka bannaan ay xaddidan yihii ama markii walaac laga qabo badbaadada. Mararka qaarkood, waxaa laga yaabaa inaanu ka dalbano soo booqdeyaashaada inay dibada kusugaan ilaa boos bannaan laga helayo.

## BADBAADADA IYO XUSHMADDA

Isbitaalkeenu waa meel dadka oo dhan la xushmeeyo. Waxaanu halkaan ujoognaa inaan gacan ka geysano inaad dareento si sidii hore ka fican sida ugu dhaqsaha badan ee ugu badbaado badan ee macquulka ah. Waxaanu si naxariis leh u dalbanaynaa in aadan isticmaalin habdhaqan ama oraah xadgudub ah ama hanjabaad ah. Haddii aad walaaq dareemeysyo ama aad murugeysan tahay, fadlan nala hadal si aanu kuu caawino.



Aad wax badan uga ogtaato  
MaineHealth  
Daryeo Degdeg ah

MaineHealth