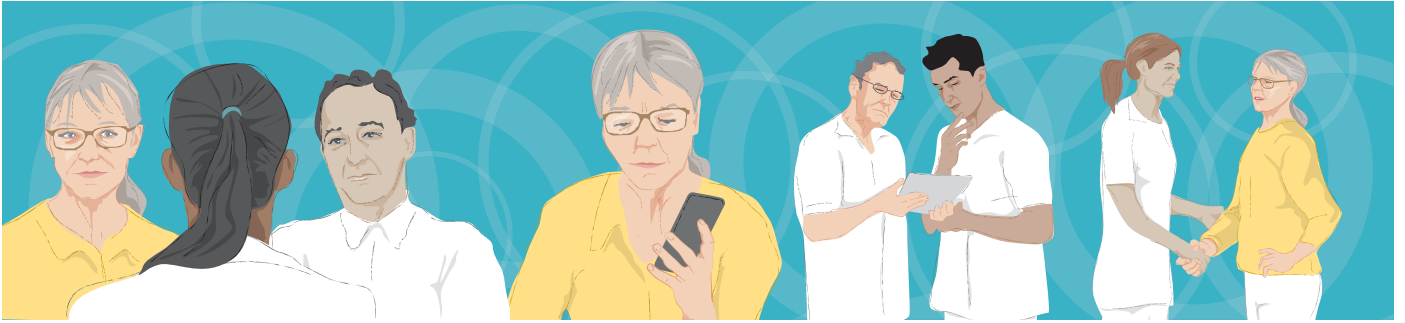


Waxaan u baahannahay inaan baarno waayo waxan uga shakinay inuu yahay kansar



1

Waxaad leedahay calaamado u baahan in la baaro

Mid kasta oo ka mid ah cabashooyinka ama jawaabta baritaanka ayaa laga yaabaa inay yihiin kansar ama cudur kale. Ma aha inay tahay kansar, laakiin waa muhiim in la sameeyo baaritaan dheeraad ah si loo ogaado sababta.

2

Si dhakhso ah ayaa laguula soo xiriiri doonaa booqasho cusub

Haddii aadan helin ballan isla markiiba, waxaa lagaala xiriiri doonaa waaxda daryeelka caafimaadka. U sheeg dhakhtarkaaga sida aad rabto in laguula soo xiriiro iyo haddii aad u baahan tahay turjubaan. Daryeelka caafimaadku wuxuu inta badan kaa wacaa lambarada qarsoon. Waxaad sidoo kale heli kartaa ballan adigoo diraya warqad codsi.

3

Baaritaanku wuxuu bilaabmayaa

Lakulan khabiiir:

Baaritaan:

4

Kadib baaritaanka

Waxaad ka heli doontaa jawaabta baaritaanka booqashada xigta. Waxay noqon kartaa kulan khabiiir ama xarun caafimaad / xarunta daryeelka caafimaadka. Fadlan soo kaxeeyso qof qaraabo ah ama qof kale oo kuu dhaw si uu kuu taageero.

Ma ahayn kansar

Badanaa baritaanku waxa uu muujinayaa inaysan jirin kansar. Waxa dhacaya hadda waxay kuxirantahay waxa baritaanku muujiyay iyo baahida loo qabo daryeelkaaga.

Shaki kansar ayaa weli jira

Adiga iyo shaqaalaha daryeelka caafimaadka ayaa qorsheynaya baaritaan dheeraad ah haddii loo baahdo. Waxaad kala hadli doontaa daaweynta haddii ciladsheegidu ay dhammaato. Kooxo takhasusiin ah ayaa ka caawiya oo kugula talinaya daaweyn kala duwan. Waa inaad bilowdaa daaweyn sida ugu dhaqsaha badan.

Xiriir iyo macluumaad dheeraad ah

La xiriir xaruntaada caafimaadka / xarunta daryeelka caafimaadka haddii aad qabtid su'aalo ama haddii aad walwal qabto. Waxa kale oo aad wax dheeraad ah ka akhrisan kartaa kansarka halkan 1177.se.

Daryeelka caafimaadka wuxuu yareeyaa wakhtiyada sugitaanka

Si loo yareeyo waqtiyada sugitaanka ee daryeelka kansarka, hab cusub ayaa loo sameeyay. Baaritaannada waxaa lagu sameeyaa habka cusub ee loo shaqeynayo waxaana loola jeedaa in adiga bukaanku aad heli doonto daryeel siman oo aan loo eegin meesha aad ku nooshahay. Waxaad ka akhrin kartaa wax dheeraad ah 1177.se/vardforlopp.