



Wadahadal xiriir la leh caafimaadka ee loogu talagalay dadyowga 40 sano jirka ah ee Gobolka Skåne ku nool

Somaliska

1177
VÅRDGUIDEN



Caafimaadkaaga dartiis tallaabooyin badan baa ka qaadi kartaa

Caafimaadkaaga waa muhim. Haddii aad wax ka beddesho habka noolol-maalmeedkaaga waa ka hordhici kartaa cudurro fara badan. Ka faa`iidaysa fursadda wadhadalka xiriir la leh caafimaadka ee rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay!

Sidee baa ugu fekerta xaaladda caafimaadkaaga? Cudurro tiro badan waxaa u sabab ah qaabka u qofku u nool yahay. Haddii hab joogto ah u dhaqdhaqaaqdo, cunto raashin caafimaadka u roon, ka fogaato sigaar- iyo khamri-cabbidda waxaad hoos u dhigi kartaa halista in uu kugu dhaco wadne-xannuun, stroke iyo cancer. Qodob kale oo muhim ah waxaa weeyaan daryeelida xiriiryada, nasashada iyo hurdada fiican.

Qofka adigoo kale ah oo sannadkaan 2020 buuxsan doono 40 sano

Waxaan doonaynaa in aan ka caawinno fiirogaar-siinta xaalad-caafimaadeedkaaga! Sidaas awgeed, ayaan fursadda wadhadalka xiriirka la leh caafimaadka ka siinay. Waa fursad loogu talagalay dadka da`dooda 40 sano jirka ah, waxaana sannadkaan 2020 laga hirgelin doonaa koow iyo tobban kamid ah xarumaha daryeel-caafimaadeedka Gobolka Skåne. Maamulka Gobolka Skåne wuxuu ku hawlan yahay sidii 2021 dhammaan xarumaha daryeel-caafimaadeedka Gobolka Skåne, looga heli lahaa fursadda wadhadal xiriir la leh caafimaadka ee loogu talagalay dadka da`dooda 40 sano jirka ah.

Iyadoo fiirogaar aan la siin haddii aad caafimaad qabto ama aad xannuunsan tahay, ayaa haddana la oran karaa in wadhadalka xiriir la leh caafimaadka mar kasta aad ka faa`iidaysan doonto. Xilliga wadhadalka waxaa lagu siinayaa fursad talo-siin iyo taageero oo ku habboon xaaladda noolashaada. Xitaa isbeddelada yaryar caafimaadkaaga ayay dan ugu jirta.

Sidatan ayaa loogu dhaqaaqa

1. Maamulka Rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay, ayaa khadka taleefanka kala soo xiriiri doono oo kaddib warbixin dheeraad ka siin doono wadhadal xiriir la leh caafimaadka. Kaddib waxaa lagu qabanayaa ballan adiga kugu habboon oo xiriir la leh wadhadal xiriir la leh caafimaadka.
2. Kaddib markii aad oggolaato in wadhadalka xiriir la leh caafimaadka lagula yeesho, waxaa lagu waydiin doonaa su`aallo caafimaadkaaga ku saabsan. Iyadoo la adeegsanayo farin adiga ku gaar ah ayaa su`aallaha lagu soo diri doonaa, kaddib markii aad guda gasho barta internetka 1177.se.
3. Ugu yaraan hal toddobaad taariikhda wadhadalka kahor waa inaad rugta daryeel-caafimaadeedka iska qaada shaybaar.
4. Hagayaasha wadhadalka oo tababarsan ee ka hawlgala rugta daryeel-caafimaadeedka ee aad ka tirsan tahay ayaa wadhadalka kula yeelan doono.
5. Arrinta baahida talo-siin iyo taageerada wax ka beddelka qaabka noolasha waa arrin go`aankeeda adiga iska leedahay.

Shaybaarka dhiigga kahor wadhadalka xiriirka la leh caafimaadka

Waa inaad shaybaarka dhiigga rugta daryeel-caafimaadeedka lagaga qaada kahor wadhadalka xiriirka la leh caafimaadka. Shaybaarka dhiigga waxaa lagu shaacbiyaa heerka sonkorta dhiigga iyo kolestarool, kuwaasoo kordhiya halista in qofku u ku dhaco cudurrada wadnaha iyo xidiidaha. Shaybaarka dhiigga waa in laga qaada adigoo sooman. Taasoo macneheeda ay tahay in habeenka kahor maalinta shaybaarka aanan lagu oggolayn inaad wax cunto ama cabto habeenkii 22.00 kaddib. Haseyeeshe, wixii dawo ah inyar oo biyo ah ayaa ku qaadan karta.

Warbixin dheeraad oo ku saabsan wadhadal xiriir la leh caafimaadka

Wadhadal xiriir la leh caafimaadka waa lacag la`aan wuxuuna qaadanaa qiyaastii hal sac. Xilliga booqashada waxaa laga cabbiri doona heerka cadaadiska dhiigga, miisankaaga, dhirirkaaga iyo cabbirka dhexda. Natijada cabbirrada iyo jawaabta shaybaarka dhiigga iyo jawaabta su`aallaha caafimaadkaaga, waxay ku siin doonaan jantuuska caafimaadka ee adiga ku gaar ah, kaasoo lagu siin doono.

Haddii aad oggolaato in lagula yeesho wadhadalka xiriir la leh caafimaadka, waxaad ka qaybgeli kartaa mashruuc cilmibaaris ku salaysan. Waa mashruuc ulajeedadiisa tahay in sare loo qaado tayada caafimaadka shicibka dalka Iswiidan ku nool. Wadhadalka xiriir la leh caafimaadka wakhti dheer ma qaadan doono haddii aad ka qaybgalayso mashruuc cilmibaaris ku salaysan.

Warbixin dheeraad oo ku saabsan wadhadalka xiriir la leh caafimaadka ee loogu talagalay dadka 40 sano jirka ah, waxaad ka aqrisan kartaa barta internetka ee Gobolka Skåne 1177.se. Baadigoob ereyga [hälsosamtal] 1177.se