



**Wadahadalo caafimaad oo loogu  
talagalay  
dadka 40 jirada ah ee Gobolka Skåne  
ku nool**

Somaliska

**1177**  
VÅRDGUIDEN



## **Waxyabo badan ayaad adigu caafimaadkaaga dartiis u samayn kartaa**

Caafimaadkaagu waa muhiim. Tallaabooyin ka horeeya ayaad qaadikartaa inta aanay kugu dhicin dhowr cudur oo caan ah adiga oo isticmaalaya caadooyin nolol maalmeedkaaga caafimaadka leh. Aqbal oo haa dheh dalabka wadahalada caafimaadka ee lagaa siiyo rugtaada caafimaadka!

Sidee ayaad adigu ugu fekertaa xaaladdaada caafimaad? Cuduro badan oo caan ah ayaa ku xiran qaab nololeedkeena. Adiga oo si joogto ah u dhaqdhaqaaqaya, cunaya cunto caafimaad qabta, ka fogaanaya sigaar- iyo inaad ka taxadarto isticmaalka khamriga, waxaad yarayn kartaa halista cudurada wadnaha, sonkorowga/macacaanka nooca 2aad iyo kansarka. Waxa kale oo muhiim ah in aad ilaaliso xiriirka dadka, wakhti dib u soo kabashadaada iyo inaad hesho hurdo fiican.

### **Qofka buuxiyey 40 sano**

Waxaanu doonaynaa in aanu annagu adiga kaa caawino in aad samayso adiga oo fahansan inaad doorato caafimaadeedkaaga! Sidaa darteed, waxaanu rugaha caafimaadka ee Skåne ka siinaynaa dadka 40 jirada ah wadahalada ku saabsan caafimaadkooda.

Wadahadalka caafimaadku adiga ayuu faa'iido kuu yeelan yahay iyada oo aan loo eegayn inaad si buuxda u caafimaad qabto ama aad jirro qabto. Inta wadahalalku socdo waxaa lagu siinayaa talo iyo taageero ku habboon xaaladdaada nololeed. Xitaa isbeddellada yaryar ayaa wax weyn ka beddeli kara caafimaadkaaga.

### **Sidan ayuu u dhacayaa**

1. Rugtaada daryeelka caafimaadka ayaa ku soo wici doonta si ay kuu siiyaan warbixin dheeraad ah oo ku saabsan wadahadalka caafimaadka kadibna waxa lagu qabanayaa ballan ku saabsan wadahal caafimaad oo adiga kugu habboon.
2. Markii aad oggolaato in wadahadalka caafimaadka lagula yeesho, waxaa lagu waydiin doonaa su'aalo ku saabsan caafimaadkaaga. Markaad gasho bogga 1177.se waxaad su'aalaha ka heli doontaa fariin adiga kuu gaar ah.
3. Tijaabo dhiig ayaad iskaga qaadaysaa rugtaada caafimaadka ugu dambayn hal usbuuc ka hor inta aan la gaarin wadahadalka caafimaadka.
4. Waxa aad wadahadalka caafimaadka la yeelanaysaa hogaamiye u tababaran oo cilmigeeda leh oo jooga ragtaada caafimaadka.
5. Adiga ayaa ikhtiyaarkaaga u dooranaya haddii aad rabto talada iyo taageerada isbeddelka.

### **Iska qaadida tijaabada dhiiga wadahadalka caafimaadka ka hor**

Waa inaad rugtaada caafimaadka dhiig iskaga qaadaa inta ka horeysa wadahadalka caafimaadka. Baaritaanka dhiiggu wuxuu muujinayaa heerka ay joogaan sonkorta dhiigga iyo kolestaroolku. Heerarka sonkorta dhiigga oo sareeya iyo kolestaroolku waxay kordhin karaan halista cudurrada wadnaha iyo xididdada dhiigga.

Dhiigga waxa lagaa qaadayaa adiga oo sooman. Taasoo macneheeda ay tahay in habeenka ka horeeya maalinta dhiiga lagaa qaadayo aan lagu oggolayn inaad wax cunto ama wax cabto habeenkii 22.00 kaddib. Haddii aad daawooyin qaadato waad ku cabbikartaa waxoogaa yar oo biyo ah.

### **Warbixin dheeraad oo ku saabsan wadahadalka caafimaadka**

Wadahadalka caafimaadku waa lacag la'aan, Wuxuuna qaadanayaa qiyaastii hal sac. Xilliga booqashada waxaa laga cabbiri doona heerka cadaadiska dhiigga, miiskaankaaga, dhirirkaaga iyo cabbirka dhexda. Qiimaynta oo ay la socdaan jawaabihii baaritaannada dhiigga iyo jawaabahaaga su'aalaha ku saabsan caafimaadka, waxay ku siinayaan jaantuus caafimaad (hälsokurva) oo adiga kuu gaar ah oo aad guriga u qaadato.

Iskaan ku samee telefoonkaaga si aad u hesho warbixin dheeraad ah oo ku saabsan wadahadalka caafimaadka ee loogu talagalay dadka 40 jirada ah, waxaad ka akhrisan kartaa bogga 1177.se ee Gobolka Skåne

