



Dhageysiga iyo Qaadida Talaabo Degdeg ah

waxay caawini karaan badbaadida
nafteeda

HEAR
MAQAL WALACEEDA/
WALWALKEEDA

Sidee U Caawini Kartaa?

Haddii qof dumar ah oo uur leh ama dhawaan uur laheed ay muujiso walaac ku saabsan wax calaamado ah oo ay leedahay, qaado wakhti si aad u Maqasho/Dhageysato iyada. Haddii ay tiraahdo waxaan dareemaya inuu wax sax ahayn, ku dhiirrigeli inay raadiso gargaar caafimaad.haddii ay dareemayso calaamadaha digniinta ee umusha ee degdega ah, waa inay si degdeg ah u heshaa daryeel caafimaad. Hubi inay sheegto inay uur leedahay ama ay uur lahayd inta lagu jiray sanadkii la soo dhaafay.

Baro calaamadaha digniinta ee umusha ee degdega ah:

- Madax xanuun daran oo aanan dhammaaneynin ama ka sii daro wakhti kadib
- Wareer ama suuxdin
- Ku fakarida waxyeelida naftaada ama ilmahaaga
- Isbeddel ku yimaada wax aragtidaada/indhahaaga
- Qandho ah 100.4°F ama ka sareeya
- Barar xad dhaaf ah ee ku yimaada gacmahaaga ama wajigaaga
- Neefsashada oo dhib kugu ah
- Xabad xanuun ama wadna garaac
- Wareerid daran iyo mantag (oo aan ahayn jirada arootii [walaca])
- Calool xanuun oo daran ee aanan dhammaanayn
- Joogsiga dhaqdhaqaaqa ilmaha ama hoos u dhicida dhaqdhaqaaqa ilmaha inta lagu jiro uurka
- Dhiig baxa ama ka soo daataan dhacaan siilka inta lagu jiro uurka
- Dhiig baxa daran ama ka soo daataan dhacaan badan siilka oo ur qurmoon leh uurka kadib
- Barar, gaduudasho ama xanuun ku yimaada lugtaada
- Daal xad dhaaf ah

Wax dheeraad ah ka baro Ololaha Maqal Iyada (Hear Her Campaign) ee CDC goobta www.cdc.gov/HearHer.

Maqal Iyada

Haddii qofka aad jeceshahay kula wadaago in wax uusan sax ahayn, waa kuwan qaar ka mid ah qodobbada hadalka ee kaa caawinaya wadahaadalka:

Inta Lagu Jiro Uurka

- Way adag tahay in la ogaado wax caadiga ah iyadoo hadda wax walba ay isbeddelayaan. Waxaa fiican inaad hubiso haddii uu jiro wax aad ka walwalsan tahay.
- Waa wax muhiim ah inaan la wadaagno macluumaadkan dhakhtarkaaga oo aan hubinno inay wax walba caadi yihiin.
- Aniga ayaa halkan adiga kuu jooga. Aynu la hadalno bixiye daryeel caafimaad si laguugu helo daryeelka aad u baahan tahay.

Uurka Kadib

- Waa wax caadi ah inaad dareento daal iyo inaad wax xanuun ah dareento ilmo dhalida kadib, laakiinse adiga ayaa sida ugu wanaagsan u yaqaana jirkaaga. Haddii aad wax ka walwalsan tahay, waa inaad la hadashaa dhakhtarkaaga.
- In kastoo ilmahaaga cusub uu u baahan yahay u fiirsasho iyo daryeel badan, waa wax muhiim ah inaad adigu naftaada daryeesho, sidoo kale.
- Kaligaa ma tihid. Waan ku maqlayaa. Aynu la hadalno bixiye daryeel caafimaad si laguugu helo daryeelka aad u baahan tahay.

