



Adigaa sida ugu wanaagsan u yaqaana jrikaaga.

Haddii aad dareento wax u muuqda inuusan caadi ahayn ama kaa walwaliya, ha iska dhaga/indhaha tirin.

HEAR
MAQAL WALACEEDA/
WALWALKEEDA

Baro waxyaalaha ku saabsan calaamadaha digniinta ah iyo sida loola hadlo bixiyahaaga daryeelka caafimaad.

Haddii aad uur leedahay ama aad dhashay ilmo inta lagu jiray sanadkii la soo dhaafay, waa wax muhiim ah inaad la hadasho bixiyahaaga daryeelka caafimaad wixii aad dareento inuusan sax aheen.

Haddii aad dareento waxii ka mid ah calaamadahan digniinta ah, isla markiiba raadso daryeel caafimaad:

- 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 dhacida 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.

U Isticmaal Hagahan si ay kaaga Caawiso Bilaabidda Wadahadalka:

- Waad ku mahadsan tahay inaad i aragto. Waxaan layhay/dhawaan lahaa uur. Taariikhda ugu dambaysay ee caadadayda/dhalidayda waxay ahayd _____ oo waxaan ka qabaa walaac daran oo ku saabsan caafimaadkayga oo aan jeclahay inaan kaala hadlo.
- Waxaan dareemayaa _____ (calaamadaha) ee u eg _____ (si faahfaahsan u sharax) oo sii jiray _____ (tirada saacadaha / maalmaha).
- Waan aqaanaa jirkayga oo tani uma eka wax caadi ah.

Su'aalo tusaalo ah ee la weydiin karo:

- Maxay calaamadaha micnahoodu noqon karaan?
- Ma jiraa baaritaan aan sameyn karo si aan u ogaado inaysan jirin dhibaato wayn?
- Goorma ayey tahay inaan texgeliyo inaan aado qolka gurmada ama waco 911?

Xusuusin:

Taloo- yin:

- Soo qaado bilaabidan wadahadalka iyo wixii su'aalo dheeraad ah ee aad rabto inaad weydiiso bixiyahaaga.
- Hubi inaad u sheegto iyaga inaad uur leedahay ama aad uur laheyd inta lagu jiray sanadkii la soo dhaafay.
- U sheeg dhakhtarka ama kalkaaliyada daawooyinka aad hadda qaadanyso ama aad dhawaan qaadatay.
- Qoro waxyaalaha laga hadlo oo ka weydii su'aalo dheeraad ah waxyaalaha aadan fahmin.