

# Adigaa sida ugu wanaagsan u yaqaana jirkaaga

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

**HEAR**<sup>TM</sup>  
MAQAL WALACEEDA/WALWALKEEDA

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

## Inta Lagu Jiro Uurka

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:

## Uurka Kadib

• In kastoo ilmahaaga cusub uu u baahan yahay u fiirsasho iyo daryeel badan, waa wax muhiim ah inaad adigu naftaada daryeesho, sidoo kale. Waa caadi in la dareemo daal oo la yeesho xoogaa xanuun ah, gaar ahaan tddobaadyada hore kadib markuu ilmuhu dhasho, laakiin calaamadaha qaar waxay noqon karaan dhibaatooyin halis ah.

## Talooyin:

- Soo qaado bilaabidan wadhadalka 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 kalkaalayada daawooyinka aad hadda qaadanayso ama aad dhawaan qaadatay.
- Qoro waxyaalaha laga hadlo oo ka weydii su'aalo dheeraad ah waxyaalaha aadan fahmin.

Wax dheeraad ah ka baro Ololaha Maqal iyada (Hear Her Campaign) ee CDC goobta [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer)

✂-----Ka-jar calaamadan oo isticmaal hagaha si uu kaaga caawiyo bilaabitaanka sheekada-----

## Baro Calaamadaha Digniinta ee Umusha ee Degdegga ah:

**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 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

Liistadan loolama jeedo inay daboosho calaamad kasta yeelan karto. Haddii aad dareento in aan wax si yihiin, la hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaad

## U Isticmaal Hagahan si ay kaaga Caawiso Bilaabidda Wadhadalka:

- Waad ku mahadsan tahay inaad i aragto. Waxaan leeyhay/dhawaan yeeshay 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 aado qolka gurmada ama waco 911?

Xusuusin:

**HEAR**<sup>TM</sup>  
MAQAL WALACEEDA/WALWALKEEDA

Wax dheeraad ah ka baro Ololaha Maqal iyada (Hear Her Campaign) ee CDC goobta [www.cdc.gov/HearHer](http://www.cdc.gov/HearHer)

