

## **Adhidibadeed Primary Care Centre**

### **Maxaa la iigu soo sugayaan ? Su'aalaha Badanaa La Is Weydiyo**

#### **DOONA aan la arki u kala SOO ?**

Inta badan waxaan arki dadka si imaanaysaan , si kastaba ha ahaatee bukaan kasta la siiyo mudnaan go'aamiyo da'da bukaanka , taariikhdaada caafimaad iyo xaalada hadda . Mudnaanta Tan waxaa go'aamiya xubin ka mid ah rugaha caafimaadka ee macnaha kooxda adhidibadeed mararka qaarkood waxa suurtoagal ah ee bukaanka uu yimid ka dib markii aad balse la arkay in aad ka hor . Carruurta si toos ah lama siiyo mudnaanta .

#### **I beddeli karaa go'aankayga ?**

Haddii waqti kasta oo aadan rabin in aad sugtid oo jeclaan lahaa in la tasho dhaqtarkaada ama shaqaalaha farmasiiga , waxaad xor u tahay in uu ka tago ah . Fadlan u sheeg noo soo dhaweynta oo ka baxsan aad qaadan doonaa liiska rugta our .

#### **wakhti sugitaan**

Jeer sugitaanka kala duwan yihiin oo ay ku xidhan tahay arrimo dhowr ah oo ay ka mid tahay waqtiga maalinta iyo maalinta toddobaadka yihiin . Waxaan bartil waafaqsan shuruudaha Tayada Qaranka , kaas oo si gaar ah ugu jeer mashquul dhignaan kartaa sugida ee ilaa lix saacadood .

#### **SIDEE BAAN KU OGAAN DOONAA TIME sugitaanka ?**

Waxa ay ku qiyaastay waqtiga sugitaanka oo lagu soo bandhigay dhaweynta iyo joogta ah loo cusboonaysiiyo .

#### **Waxaan bixi karo ka dib ayaan jaale qaatay ?**

Bukaan oo aan aad u xanuunsanaya waa lagu soo dhaweynayaa in ay u baxa, hawo cusub ama cuntooyinka fudud . Fadlan soo dhaweynta jooga ogeysii haddii aad ka tagista xarunta iyo marka aad dib u noqon doonaa . Ma lumin doonaa meel . Haddii aad tahay bukaan mudnaanta dhaweeyaha ku waydiin karaa inaad joogto .