





## KA HOR INTA CANUGAAGA UUSAN ILKO LAHAAN

### Sidee ayaan ugu caawin karaa in canugeyga helo dhoola caddayn caafimaad leh?

- Daryeelka afka oo wanaagsan waxay bilaabantaa xitaa ka hor inta canugaaga helin ilkhooda koowaad. Waxaad ku caawin kartaa canugaaga ka ilaalinta qaadista jeermiska keena suuska.
- Naaska ayaa ugu wanaagsan. Carruurta la naas nuujiyaa waxay leeyihiin ilko caafimaad leh.
- Haddii canugaaga cabbo dhalo, kaliya ku shub caanaha, gasacadaha ama biyo dhalada.
- Marnaba ha u ogolaan inuu canugaaga dhalada la seexo.
- Ilkahaaga caafimaad ku ilaali sidoo kale. Waxaad faafin kartaa suuska u keenaya jeermiska canugaaga idinka oo wadaagayo qaadooyinka, ama nuugayo caaga mujuruca lagu aamuusiyo canugaaga tusaale ahaan.
- Balanso booqashada koowaad ee dhaqtarka ilkaha ka hor dhalashadooda.



## MARKA CANUGAAGA LEEYAHAY ILKO

### Sidee ayaan u daryeelaa ilkaha canugeyga?

- Hal ilig ayaa soo baxa, burush ku cadday ilkahaaga haljeer subixii iyo haljeer jiiifka ka hor buraashka jilicsan.
- Isticmaal ku dhejinta daawada cusbada aanan ka badneyn miraha bariiska. Isticmaal tirada cabirka shinida marka ay bartaan sida la isaga tufo.
- Ku caawi carruurtaada burush ku caddayga ilkhooda.
- Dooro cunto iyo cabitaan ay ku yar tahay sonkorta. Cabbitaanka iyo soodhada waxay leeyihiin sonkor.
- Uga wareeji dhalada ilaa koob aan dabool lahayn marka canugaaga uu halsano yahay.
- Ku cab caano cuntooyinka. Cab biyo inta u dhaxeeyso cuntooyinka.
- Qorhseey cuntooyinka fudud inta u dhaxeeyso cuntooyinka si aad uga fogaatid cunida cuntooyinka fudud maalinta oo dhan.

## CUSBADA

Maxay cusbada sameysaa oo maxay muhiim u tahay?



Cusbada waxay adkaysaa ilkaha oo ka hortagtaa suuska.



Ku cabbida qasabada biyaha leh cusbada waxay yareysaa godadka oo boqolkiiba 25% ee qof walba oo cabbo iyada.



Weydii dhaqtarkaaga wax ku saabsan kaabbida cusbada haddii biyahaaga aysan laheyn cusbo.