



KU ILAALINTA ILKAHA ILMAHA CAAFIMAAD

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

Daryeelka afka oo wanaagsan waxay bilaabantaa ka hor inta canugaaga helin ilkaha koowaad. Waxaad ku caawin kartaa canugaaga ka ilaalinta qaadista jeermiska keena suuska.

Naaska ayaa ugu wanaagsan. Naasnuujinta canuga waxay leedahay ilko caafimaad leh, oo ka toosan.

Haddii canugaaga ku cabob dhalada, kaliya ku shub caanaha, gasacadaha ama biyaha dhaladooda.

Marnaba ha u oggolaan inuu canugaaga dhalada la seexo.

Balanso booqashada koowaad ee dhaqtarka ilkaha ka hor dhalashadiisa ama dhalashadeeda koowaad.

Ilkahaaga caafimaad ku ilaali sidoo kale. Haddii aad leedahay suuska, canugaaga wuxuu aad ugu dhowyahay inuu yeesho suuska. Suusku waxay sababayaan jeermiska ku faafa afkaaga kuna faafa afka canugaag idinka oo qaado wadaagaya ama nuugaya caaga mujuruca lagu aamuusiyo canugaaga.

Way ku mahadsanyihiin maalgeliyayaasheena taageeradooda: Daryeelida Aasaaska Colorado, Aasaaska Caafimaadka Colorado; Colorado Trust; Ilkaha Delta ee Aasaaska Colorado; Kaiser Permanente; Aasaaska Bulshada Rose.

Mashruucaan waxaa taageeray Illaha Caafimaadka iyo Maamulka Adeegyada (HRSA) ee Waaxda Caafimaadka Mareykanka iyo Adeegyada Aadanaha (HHS) Lambarka Maalgelinta. H47MC28479. Macluumaadka/tusmada iyo gabagabada waa kuwa qoraaga iyo waa in loo qaadan sida booska rasmiga ah ama xeerka, wax aqbalaad ahna shuruud kama dhigayso HRSA, HHS ama Dowladda Mareykanka.



KU ILAALINTA ILKAHAAGA CAAFIMAAD INTA LAGU JIRO **UURKA**



Daabacada 2016

Ishaan waxaa iskaleh Waaxda Caafimaadka Bulshada iyo Deegaanka Colorado (CDPHE) oo waxba lagama badelayo.



COLORADO
Department of Public
Health & Environment



DARYEELIDA

ILKAHAAGA

INTA UURKA LAGU JIRO

Sababtee ayay ilkaheygu muhiim u yihiin muddada uurka?

Ilkaha canugaaga waxay bilaabaan inay kobcaan sida horaanta sida bisha sadexaad ee uurka.

Cun cunto caafimaad leh, dheelitiran si ay uga caawiso iliga ugu horeeyo ee canugaaga.

Sababtoo ah dheecaanada uurka, waxaad aad ugu dhowdahay inaad lahaatid cirid bararsan oo olol leh (cirid olol) oo keeni karto cudurka ciridka.

Cilmi baaris ayaa muujineysa in haweenka uurka ay qabaan cudurka ciridka oo laga yaabo inay aad ugu dhowdahay inay hesho canug hore u dhashay oo aad u yar.

Shaqada ilkaha ma badbaadaa muddada uurka?

Haa! Booqashada ilkaha ee joogtada ah, Raajada iyo suuxdinta caadiga ah waa badbaado muddada uurka.

Samee ballan si aad u aragtid dhaqtarkaaga ilkaha muddada uurka.

Haka cabsan inaad heshid daryeelka ilkaha haddii aad u baahantahay! Caafimaadkaaga ilkaha waxay saameyn kartaa caafimaadka canugaaga.

Sidee ayaan u daryeelaa afkeyga inta aan uurka leeyahay?

Ku buraash ilkahaaga labbo jeer maalintii daawada cusbada ilkaha.

Dun ilkaha ku nadiifi maalin walba.

Ka cab qasabada biyaha daawada cusbada leh.

Dooro cabbitaanada iyo cuntadda fudud ee sonkorta ku yar tahay, gaar ahaan inta u dhaxeeyso cuntooyinka.

Ku raaci afkaaga qaado soodhada baakideysan oo ku qas koob biyo ah matagida kadib.