

## KaHadal – Kahortaga Khaladaadka Daryeelkaaga #2

Warso qof aad ku kalsoontahay qoyska inuu kuu noqdo u-doode (lataliye ama taageere).



- U-doodahaaga ayaa weydiin kara su'aalo aanad ka fekeri Karin markaad diiqadaysan tahay.
- Weydii qofkaas inuu kula joogo, xataa habeendhax, markaad cisbitaalka taalo. Waxaad awoodi doontaa inaad si fiican u nasato. U-doodahaaga ayaa hubin doona helitaankaaga daawada iyo daawaynta saxa ah.

- U-doodahaagu waxa kale oo uu kaa gargaari karaa xasuusta jawaabaha su'aalaha aad weydiisay. Isaga ama iyada ayaa kuu hadli kara marka aanad adigu isku hadli karin.



- Hubi inuu qofkaasi fahamsan yahay nooca daryeelka aad rabto. Hubi inuu qofkaasi garanayo waxaad rabto in laga yeelo taageerada nafta iyo dedaalada kale ee badbaadinta nafta haddii aad miyir beesho oo laga yaabo inaad soo raysan.
- Dulmar ogolaanshooyinka daaweynta adiga iyo u-doodahaahgu kahor intaanad saxiixin. Hubi inaad fahamto waxaad aad ogolaanaysa waxa uu yahay.
- Hubi in u-doodahaagu fahmo nooca daryeelka aad helayso marka aad guriga tagto. U-doodahaagu waa inuu garto waxa uu raadinayo haddii xaaladaadu ka sii darto. Waa inuu ogaado cidda uu u wacanayo gargaar. Garo daawooyinka aad qaadanaysa iyo sababta aad u qaadanaysa. Khaladaadka dawooyinku

waa khaladaadka ugu badan daryeelka caafimaadka.

- Warso sababta aad u qaadanaysa daawada. Warso macluumaad qoraal ah ee la xidhiidha, nooca iyo magaca asalka ah ee dawada. Waxa kale oo aad warsataa waxyeelada barbar-taal ee dhamaan daawada.
- Haddii aad garan weydo daawo, dib-u-hubi inay taadii tahay. Warso haddii daawada aad ka qaadanaysa afka kahor inta aanad liqin. Akhri nuxurka kiishka faleebada dheecaanka (IV). Haddii aadnad karayn, warso u-doodahaaga inuu kuu sameeyo.

- Haddii lagu siiyo faleebo "IV", warso kalkaalisada inta ay qaadanaysa ee uu ku dhamaanayo dareeruhu. U sheeg kalkaalisada haddii aanu si fiican u da'ayn (xoog ama qunyar u socdo).



- Markaad dawo cusub heshaba, u sheeg dhakhtaradaada xasaasiyadaha aad qabto, ama jidhdiidmada aad u leedahay dawooyinka kale.
- Haddii aad qaadanaysa dawooyin badan, ka hubi in dhakhtarkaaga ama farmashiistaha haddii ay amaan tahay in daawooyinka la wada-qaato. Sidoo kale samee fiitamiinada, geedaha iyo dawooyinka kaleba.
- Hubi inaad qori karto farta dawo-qoriinka dhakhtarka. Haddii aanad akhrin karin, farmashiistuhu waxa laga yaabaa inaanu garan. Warso soo-dhaweeyaha dhakhtarka inay kuu daabaacaan, haddii loo baahdo.
- Ku sido boorsada ama shandad liistada cusub ee dawooyinka aad qaadato. Qor

inta aad qaadato iyo goorta aad qaadato. La fiiri dhakhtarkaaga iyo daryeel-bixiyaha kaleba liistada. Adeegso cisbitaal, kiliinig, xarun qaliin, ama nooc kale oo ah uru daryeel caafimaad oo si habsiimo leh loo hubiyey. Tusaale, Guddiga Isku-jirku waxay booqdaan cisbitaalada si ay u fiiriyaan haddii ay buuxiyeen heerarka tayada ee Guddiga Isku-jirka.



- Warso waayo-aragnimada ururka daryeelka caafimaadka ee daryeelka dadka qaba nooca

jirradaada. Intee in le'eg ayey sameeyan hawshan aad u baahan tahay oo kale? Waa maxay daryeelka gaarka ah ee ay siiyaan bukaanka si ay u raystaan?

- Haddii aad qabto hal cisbitaal ka badan oo aad ka doorato, dhakhtarkaaga weydii kan ugu daryeelka fiican xaaladaada.
- Kahor intaanada ka bixin cisbitaalka ama xarun kale, warso baxnaaninta raacda oo hubi inaad fahamtay dhamaan fariimaha.
- Aad Baadhitaanka Tayada ee at [www.qualitycheck.org](http://www.qualitycheck.org) si aad u hesho in cisbitaalkaaga ama urur daryeel caafimaad oo kale inuu "amran" yahay. Amranaan macnaheedu waa in cisbitaalka ama ururka daryeelka caafimaadku ku shaqeeyo sharciyada oo hubiyaan in heerka tayada badbaada bukaanku la ilaaliyo. Ka-qaybqaado dhamaan go'aanada daaweyntaada. Adiga ayaa xuddun u ah kooxda daryeelka caafimaadka.
- Adiga iyo dhakhtarkaaga waa inaad ka heshiisaan waxa dhacaya talaabo kasta oo daryeelkaaga ah.

- garo cidda ku daryeelaysa. Garo inta ay daaweyntu qaadanayso. Garo sida aad dareemi doonto.
- Faham in aanay imtixaanada badan ama dawooyinka badani mar walba kuu fiicnayn. Warso dhakhtarkaaga sida baadhitaan cusub ama daaweyn cusun wax kuu tarayso.
- Hayso nuqulada xogta caafimaadkaaga ee cisbitaaladii hore ee aad joogtay oo la wadaag kooxda daryeelka caafimaadkaaga. Tani waxay ka siin doontaa taariikhdaada caafimaad macluumaad fiican.
- Ha ka cabsan inaad raadsato ra'yi



labaad. Haddii aanad hubin daaweynta ugu fiican jirradaada, la hadal mid ama laba dhakhtar oo

dheeraad ah. Macluumaadkii siyaado ah ee aad heshaa, waxay wanaajin doonaan dareenkaaga go'aan qaadashada.

- Warso inaad la hadasho kuwo kale oo helay daaweyntaada oo kale ama qaliinka aad helayso. Waxay kaa gargaari karaan u diyaar noqodka maalmaha iyo toddobaadyada soo socda iyo wixii kuu fiicanba.
- Warso inaad la hadasho kuwo kale oo helay daaweyntaada oo kale ama qaliinka aad helayso. Waxay kaa gargaari karaan u diyaar noqodka maalmaha iyo toddobaadyada soo socda iyo wixii kuu fiicanba.

Text from the "SpeakUP" series by the Joint Commission.

A Healthy Roads Media project  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)