

Dhageysiga iyo Qaadida Talaabo Degdeg ah

waxay caawini karaan badbaadida nafteeda



Sidee U Caawini Kartaa?

Haddii qof dumar ah oo uur leh ama dhowaan uur laheed ay muujiso walaac ku saabsan wax calaamado ah oo ay leedahay, qaado wakhti si aad u Maqasho/Dhageysato iyada. Dhagaysiga iyo ficil qaadashada degdegga ah waxay ka caawin kartaa badbaadinta nafteeda.

- Baro calaamadaha digniinta ee umusha ee degdegga ah:
- Dhagayso welwelkeeda.
- Ku dhiirgeli inay raadsato caawimo caafimaad. Haddii wax si yihiin, waa inay la xiriirto daryeel bixiyaheeda. Haddii ay dareento calamadda digniinta xaalad umul, waa inay markiiba heshaa daryeel caafimaad. Hubi inay sheegto inay uur leedahay ama ay uur lahayd inta lagu jiray sanadkii la soo dhaafay.
- U hur inaad u raacdo daryeel caafimaad oo ka caawiso su'aalaha.
- Qoraal ka samee oo ka caawi la hadalka daryeel bixiyaha caafimaadka si ay u hesho taageerada ay u baahan tahay.
- Ka taageer la socodka daryeelka.

Baro calaamadaha digniinta ee umusha ee degdegga ah:

Haddii qof uur leh ama uur yeeshay sannadkii hore uu yeesho mid ka mid calaamadahan, waa inay heshoo daryeel caafimaad islamarkiiba.

- 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 dhacida 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 oo qof dumar ah ay aragto muddada uurka ka danbaysa in badan ka baro calaamadda digniinta degdegga ah ee umusha at [cdc.gov/HearHer](https://www.cdc.gov/HearHer)

Maqal Iyada

Caqabadaha uurka waxay dhici karaan sannad kadib dhalashada. Haddii qof aad jeceshahay kula wadaago wax aan sax ahayn, ka taageer inay heso daryeelka iyo jawaabaha ay u baahan tahay. Baro calaamadda digniinta degdegga oo u baahan daryeel caafimaad oo islamarkiiba ah. Waa kuwan qodobada kahadalka qaar si loo caawiyo ka sheekaysiga:

Inta Lagu Jiro Uurka

- Way adag tahay in la ogaado wax caadiga ah iyadoo hadda wax walba ay isbeddelayaan. Waxaa fiican inaad hubiso haddii uu jiro wax aad ka walwalsan tahay.
- Waa wax muhiim ah inaan la wadaagno macluumaadkan dhakhtarkaaga oo aan hubinno inay wax walba caadi yihiin.
- Aniga ayaa halkan adiga kuu jooga. Aynu la hadalno bixiye daryeel caafimaad si laguugu helo daryeelka aad u baahan tahay.

Uurka Kadib

- Waa wax caadi ah inaad dareento daal iyo inaad wax xanuun ah dareento ilmo dhalida kadib, laakiinse adiga ayaa sida ugu waanaagsan u yaqaana jirkaaga. Haddii aad wax ka walwalsan tahay, waa inaad la hadashaa dhakhtarkaaga.
- In kastoo ilmahaaga cusub uu u baahan yahay u fiirsasho iyo daryeel badan, waa wax muhiim ah inaad adigu naftaada daryeesho, sidoo kale.
- Kaligaa ma tihid. Waan ku maqlayaa. Aynu la hadalno bixiye daryeel caafimaad si laguugu helo daryeelka aad u baahan tahay.



Haddii aad u baahan tahay taageero dheeraada, ha ka waaban inaad codsato caawimo.

Wax dheeraad ah ka baro Ololaha Maqal Iyada (Hear Her Campaign) ee CDC goobta www.cdc.gov/HearHer

