

Uurka hadeer ah ama sannadka la soo dhaafay gudahiisa?

Hel daryeelka caafimaadka islamarkaas haddii aad la kulantid mid ka mid ah astaamaha xiga:



Madax xanuun aanan dhammaaneynin ama ka sii daro waqti kadib



Dawaqaada ama suuxdin



Isbadelada araggaaga



Qandhada 100.4 °F ama ka daran



Barar xad dhaaf ah ee gacmahaaga ama wajigaaga



Afkaaraha ee waxyeelida nafsadaada ama ilmahaaga



Neefsashada oo dhib kugu ah



Xabad xanuunka ama wadna garaaca



Lalabo daran iyo mataga



Calool xanuunka daran ee aanan dhammaanin



Joogsiga dhaqaaqa ilmaha ama tartiibinta inta lagu jiro uurka



Barar daran, gaduudashada ama xanuunka lugtaada ama garabka



Dhiig baxa siilka ama daadashada dhacaanka inta lagu jiro uurka



Dhiig baxa siilka ee culus ama daadashada dhacaanka uurka kadib



Daal xad dhaaf ah

Kuwaan waxay noqon karaan astaamaha dhibaatooyin aad u halis ah. Haddii aadan gaari karin bixiyaha daryeelka caafimaadka, booqo qolka gurmada degdegga ah. Hubi inaad u sheegtid iyaga inaad uur tahay ama aad uur laheyd sannadka la soo dhaafay.

Wax badan ka baro www.cdc.gov/HearHer



HEAR
MAQAL WALACEEDA/WALWALKEEDA

Liiskan ku saabsan astaamaha digniinta hooyada ee degdegga ah waxaa dejiyay Gollaha Badqabka ee Daryeelka Caafimaadka Dumarka.