

Waa maxay Welwelku?

Noloshu waa adag tahay! Waxaan ka walwalnaa wax walba laga bilaabo lacagta ilaa caafimaadka iyo amniga qoysaskeena.

Mararka qaar walwalka wuxuu:

- Sababi karaa xanuunno iyo calaamado sida xanuun caloosha ah iyo madax xanuun.
- Saameyn ku yeeshaa hurdadaada.
- Ka dhigi kara inaad dareemin sidii adiga oo kale.
- Ka dhigi kara mid xanaaq badan ama si fudud u carooda.
- Ka dhigi kara inaad si fudud u dareento culays badan.
- Sababi kara weerarro argagax ah.

Murugada iyo welwelka waxay dhici karaan isku mar, kala bar dadka qaba murugada ayaa sidoo kale leh welwel.



Daaweyn ammaan ah oo waxtar leh ayaa loo heli karaa murugada iyo welwelka. Daaweyntu waxay kaa caawin kartaa maareynta calaamadahaaga waxayna kuu ogolaaneysaa inaad diirada saarto noloshada.

MA ku fekeraysaa inaad waxyeelo gaarey naftaada ama dadka kale dhaawacday?



- La soo xidhiidh HADDA si aad u hesho daryeelka degdegga ah
- Khadka Caawinta Isdilka & Xaaladaha Degdegga ah ee Bilaashka ah, 24/7, oo Qarsoodi ah: **Wac ama qoraal u dir 988**
- Aad qolka gargaarka degdega ah ee kuugu dhow
- Wac 911



Ohio Department of Health | Department of Medicaid | Department of Children & Youth

OHIO COLLEGES OF MEDICINE
GOVERNMENT RESOURCE CENTER

medtapp THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER



Haweenka ku dhowaad **labo jibaar** oo ka badan ragga ay u badan tahay inay qabaan murugo ama xanuun welwel.

Kala hadal dhakhtarkaaga wax ku saabsan calaamad kasta oo **AAD** isku aragto.



Waa maxay Murugada?

Adiga ma...

- Dareemeysaa adigu aheyn qofka aad tahay?
- Ma dareemaysaa murugo ama niyad-jab?
- Ma qabtaa dhibaato hurdada?
- Ma cuntaa wax ka yar ama ka badan inta caadiga ah?
- Miyaadan ku raaxaysanayn waxyaabo aad sida caadiga ah sameysid?
- Daal ka badan sidii caadiga ahayd?
- Ma qabtaa dhibaato la xiriirta feejignaanta, xusuusta, ama go'aan qaadashada?
- Ma qabtaa xanuunno, madax xanuun, murgacasho, ama xanuun caloosha ah?

Qiyaastii 1 ka mid ah 8 haween ah ayaa la kulmi doona murugo inta ay nool yihiin, waxaana inta badan laga helaa da'da 25-44.

Waxaa laga yaabaa inaad qabto murugo.

Tani ma aha calaamad daciifnimo.

Kala hadal dhakhtarkaaga calaamadahaaga!



Uma baahnid inaad sugtid ilaa aad dareento xumaan si aad u hesho caawimaad ama uga hadasho walaacyadaada.

Waxaad haysataa Akhtiyaar!

Waxaa jira waxyaabo badan oo aad sameyn karto si aad u horumariso caafimaadkaaga maskaxeed, oo ay ku jiraan:

- Isbeddellada dabeecadda
- Inaad si jireed u firfircoon tahay
- Inaad neefsato neefsasho qoto dheer
- Inaad waqti ku qaadato dibedda
- Inaad hurdo fiican hesho
- Inaad waqti yar ku bixiso baraha bulshada iyo shaashadaha
- Inaad qorato joornaal ama aad qorto fikirradaada iyo dareenkaaga
- Jimicsiyada nasashada sida fikir-jabinta

Mararka qaarkood xulashooyinkan kuguma filna. Dhakhtarkaaga ayaa ku xiriiri kara khabiirka caafimaadka dhimirka ah kaasoo kaa caawin kara daaweyn, daawo ama labadaba.

Qorshayaasha Daaweynta

Daaweynta welwelka ama murugada waxay ku jiri kartaa iskudarka isbeddelka dabeecadda, daaweynta, iyo dawooyinka. Uma baahnid inaad tan kaligaa qabato.

Daaweyn

Daaweyntu waa meel ammaan ah oo gaar ah oo lagu hadlo laguna helo caawimaad. Waxaa jiri doona isgaarsiin cad oo ku saabsan xulashooyinka daaweynta iyo kharashaadka.

Daawooyinka

Dhakhtarkaaga ayaa kugula talin kara in aad qaadato daawooyin kaa caawinaya calaamadaha cudurka iyo hagaajiyo caafimaadkaaga guud. Haddii aad bilowdo isticmaalka dawo, kala hadal bixiyahaaga kahor intaadan wax isbeddel ah sameyn.

Daaweynta iyo Daawada

Mararka qaar xulashada ugu fiican waa in la isku daro daaweyn iyo dawooyin. Dawooyinka waxay kaa caawin karaan inaad ka faa'iidayso daaweynta adiga oo maareynaya calaamadahaaga.

Xusuusnow inaad raadsato khabiir caafimaadka maskaxda oo ku habboon adiga!

Dhaqaalaha

Murugada ama welwelku ma aha calaamado daciifnimo. Kala hadal dhakhtarkaaga calaamadahaaga maanta!

Wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan niyad jabka iyo walwalka AMA ilaha kaa caawinaya inaad hesho daryeelka aad u baahan tahay, booqo:

<https://grc.osu.edu/Projects/Focus-on-Me>



HADDII aad ku fakarto inaad naftaada waxyeleyso, hadda u tag daryeel caafimaad oo degdeg ah.

- Khadka Caawinta Isdilka & Xaaladaha Degdegga ah ee Bilaashka ah, 24/7, oo Qarsoodi ah: **Wac ama qoraal u dir 988**
- Aad qolka gargaarka degdega ah ee kuugu dhow
- Wac 911

Tixgelinta Uurka iyo Dhalmada Kadib

Waxyaabaha sida uurka ama inaad ilmo dhasho waxay keeni kartaa in qaar ka mid ah dadka ay dareemaan welwel ama murugo.

Ma ogtahay in murugada ama welwelka aan la daaweyn ay khatar ku keeni karaan adiga iyo ilmahaaga? Dhalmada hore, miisaanka yar ee dhalashada, ama isdilid ayaa dhici kara haddii murugada ama welwelku sii darto.

Kala hadal dhakhtarkaaga daweynta amaanka u ah uurka iyo naasnuujinta.



Caafimaadka Maskaxda Waa Caafimaadka Asaasiga ah.

