

Dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq!

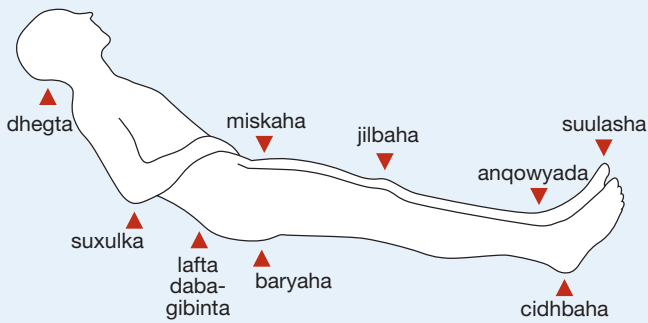
Ka hortagidda Boogaha Cadaadiska

Maxay tahay boogta cadaadisku?

- Boogta cadaadisku (waxaa kaloo loo yaqaan kaarka cadaadiska ama kaarka sariirta) waa meel maqaarka ku taal taas oo uu waxyeelleeyey cadaadiska aan la yarayn.
- Boogaha cadaadisku waxay u-muuqan karaan wax iska sahlan, sida meel casaan ah oo jidhka ku taal, hase yeeshee waxay waxyeello weyn ku hoos qarin karaan jidhka korkiisa.

Halkee baa laga helaa oo jidhka ka mid ah?

- Boogaha cadaadiska waxaa badanaa laga helaa meelaha lafaha leh ee jidhka - gaar ahaan cidhbaha, baryaha iyo suulasha.



Yey ku dhacaan boogaha cadaadisku?

- Qof kasta oo ku ururay sariirta ama kursiga, kaas oo aan awoodin inuu dhaqdhaqaaqo, kaas oo lumiyey dareenkii, ama ceshan karin kaadida iyo saxarada, kaas oo ay hayso nafaqo xumo ama xannuunsan ayaa halis ugu jira inay ku dhacdo boogta cadaadisku.

Afeef: Macluumaadkan caafimaad ujeeddooyinkiisu waa waxbarasho guud oo keliya. Fadlan kala-tasho xirfadlahaaga caafimaad si aad u-hubiso in macluumaadkaas kugu habboon yahay.

© Xuquuqda Daabacaadda Dowlad-Goboleedka Victoria, Wasaaradda Adeegga Insaanka, 2004

Waxyaalaha ku yaalla buuggan-yar si xor ah ayaa loo badsan karaa looguna isticmaali karaa wixii waxbarasho ah ee aan ahayn ujeeddo faa'ido ganacsi ka samayn.educativi e non per lucro.

Website-ka: www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Maxaad samayn kartaa?

Dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq, dhaqdhaqaaq!

- Sida ugu fiican oo aad samayn karto waa inaad cadaadiska yarayso adigoo iska dhiga qof nashaddsan, iyo adigoo si joogto ah iskaga baddela hadba dhinaca aad u-taal, markaad sariirta ku jifto ama aad kursiga ku fadhido.
- Haddii aadan awoodin inaad naftaada dhaqdhaqaaqiso, shaqaalaha ayaa kugu caawin doona inaad si joogto ah iskaga baddesho hadba dhinaca aad u-taal.
- Qalab gaar ah sida joodariyada hawada, buushashka iyo kabaha sufka ah ayaa loo adeegsan karaa inay ka yareeyaan cadaadiska meelo gaar ah.

Jidhkaaga Xannaanee

- Isku day inaad jidhkaaga iyo gogosha sariirtaada ka dhigto kuwo qalallan mar kasta. Ogolow in shaqaaluhu ogaadaan haddii dharkaaga am sariirtaadu ay qoyan yihiin.
- U-sheeg shaqaalaha haddii aad isku aragto kakanaan ama cuncun meelaha lafaha leh ee jidhkaaga ama haddii aad dareento wax casaan ah, meel biyo galeen ama jajaban ee maqaarka jidhkaaga.
- Iska ilaali masaajaynta maqaarkaaga ee meelaha lafaha leh ee jidhka.
- Adeegso saabuunta iyo kareemyada jilciya maqaarka qalallan.

Cunto nafaqo miisaaman leh cun

Ma doonaysaa inaad wax badan sii ogaato?

- Weyddii kalkaaliyahaaga ama xirfadlahaaga daryeelka caafimaadka.