Sida aad u qabanayso cunugaaga marka la talaalaayo

Qabashooyinka raaxada leh ayaa yarayn kara walaaca kana hortagaaya dhaqdhaqaaqa inta cunuga lagu duraayo talaalka. Adoo raacinaaya mashquulin, sheekooyin, heesid, ama neefsi qoto dheer, qabashada raaxada leh ayaa fududayn karta talaalka.

Hoos waxaa ku qoran qaar ka mid ah tallooyinka ku aadan sida loo qabto cunugaaga. Daryeel bixiyahaaga caafimaad ayaa soo jeedin kara qabasho gaar ah marka talaalka la siinaayo cunuga.

Qabasha dhaallaanka si koolkoolin leh

- Ku qabo cunugaaga dhabtaada adiga oo dhinac-dhinac u fadhiya.
- Ku qabo cududda cunugaaga laabtaada ama kilkisha geli si ug inaad hab siinayso.
- Si badqab leh u qabo cududda dibada ah iyo lugta dibada ah ee ilmahaaga.
- Wax yar leexi jilibka qeybta dibada ah ee cunugaaga. Tani waxay ka caawinaysaa in nasinta muruqa bowdada.

Si dhinac ah oo raaxa leh in aad u qabato socod baradka

- Ku qabo cunugaaga dhabtaada adiga oo gees-gees u fadhiya.
- Ku qabo cududda cunugaaga laabtaada ama kilkisha iyo dhabarkaaga qeybta dambe. Cadaadis dabacsan ku kordhi inta u dhaxaysa dhabarkaaga iyo qeybta dambe ee kursiga.
- Cududaada ku duub dhabarka ilmahaaga oo si badqab leh u qabso qeybta dambe ee jirka cunugaaga oo cududda ilmahana u dhawee jirkaaga.
- Isticmaal gacantaada kale si aad calooshaada ugu qabato cududda qeybta hore ee ilmahaaga.
- Lugaha ilmahaaga ku xidh bowdadaada dhexdeeda.

Xabad-xabad (Laabta gali ama hab sii) si xaara leh

- Cunugaaga ha fariisto laabtaada asaga oo dhankaaga u jeeda kuna duub lugaha ilmahaaga dhexdaada.
- Ku duub gacmahaaga dhabarka hoose ee cunugaaga.
- Ku duub gacmaha ilmahaaga dhexdaada oo si adag ugu qabo cududdaada hoosteeda.
- Cunugaaga wuxuu madaxa saari karaa wuxuuna madaxiisa ka weecin karaa tallaalka.
- Haddii cududda cunugaaga ay gaarto dhabarkaaga, waxaad si aayar ah ugu ugu dhajisaa cududda ilmaha qeybta dambe ee kursiga.

Qabashada Raaxada leh ee Dhabarka Ilaa Xabad (Horay)

- Ku qabo cunugaaga dhabtaada adoo wajigiisa iskasii jeediinaaya adoo fadhiya.
- Isku duub cunugaaga inta hawshu socoto, adoo gacmaha isdhaaf ugu qabanaaya horta cunuga cududdiisa midigna ku qabanaaya gacantaada bidix halka cududiisa bidixna ku qabo gacantiisa dhanka midig.
- Ku qabo labada lugood ee cunugaaga inta u dhexaysa bawyahaaga oo lugahaaga oo isdhaaf ah ka kormari kuwa cunugaaga.
- Ilaali madaxa cunugaaga si uusan wajiga wax kaaga dhufan hadduu dhaqaaqo.

Qabashada Raaxada Leh ee Xabad-Xabad ku aadinta (xabad gelin)

- Cunugaaga ku fariisi dhabtaada adoo wajigiisa dhankaaga u jeedinaaya lugaha cunugaagana u kala rid dhinacyada araxdaada.
- Ku duub gacmahaaga dhabarka hoose ee cunugaaga.
- Cunugaagu gacmihiisa haku duubo dhexdaada kuna xaji gacmahaaga.
- Cunugaaga ayaa madixiisa saari kara garabkaaga kana qarin kara indhihiisa cirbada lagu mudaayo.
- Haddii gacmaha cunugaagu gaaraan ilaa dhabarkaaga danbe, kula dhaji kursiga ka danbeeya dhabarkaaga.

Qabashada Raaxada Leh ee gees-geeska ah

- Cunugaagu haku fariisto dhabtaada si gees-gees ah.
- Gacmaha cunugaaga ku dhaji meesha ugu dhaw dhabarkaaga oo kula dhaji kursiga ka danbeeya dhabarkaaga.
- Ku duub gacmahaaga dhabarka cunugaaga qabana garabka.
- Adeegso gacanta kale si aad u qabato cududiisa iyo lugihiisa.

Qabashada Raaxada Leh ee dhinac isa saarida

- Fariiso dhinaca cunugaaga kuna duub gacantaada garbihiisa.
- Ku dhawee jirkaaga.
- Gacmaha cunugaaga ku duub dhabarkaaga oo kula dhaji kursiga ka danbeeya dhabarkaaga.
- Ku qabo cududiisa jirkaaga.

Minnesota Department of Health | health.mn.gov | 625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975 | 651-201-5000
La xariir health.communications@state.mn.us si aad u codsato xogta oo qaab kale ah. (Somali) 6/17/2022