

Ku saabsan talada ah in dawo muddo bil ah guriga lagu qaato

Yey taladu khuseysaa?

- Waxay taladu khusaysaa **adigaaga muddo dheer qaadanayay dawooyin uu taqtar qoray**, tusaale ahaan dawo loo isticmaalo dhiig karka, cudurrada wadnaha, kaadi macaanka ama xanuunnada kale ee muddada dheer qofka haya.
- Waxay tani khusaysaa **haddii aad isticmaasho alaab ay kuu qoreen hey'adaha caafimaadku**, tusaale ahaan qalabka lagu koontaroolo sokorta dhiigga.

Ma saameyneysaa ka gaashaamashada kharashaadka badan?

Ka gaashaamashada kharashka badani waxay u shaqeyneysaa sidii hore oo taladu ma saameyneyso.

- Haddii aad 3 biloodba mar soo qaadan karto waxaad marka xiga soo qaadan kartaa 2 bilood ka dib.
- Haddii aad la soo bixi karto 1 bilba mar oo keliya, waxaad marka xiga la soo baxdaa 20 maalmood ka dib.

Hubi inaad u baahan inaad joojiso daaweyntaada

Waxaa dhici kara waxyaabo keeni kara in qof kasta oo bulshada ka mid ahi uu u baahdo diyaargarow, dawada ama agabka la isticmaalo waa ay dhamaan karaan. Si aanay dawadaadu u kala joogsan, waxaa fiican inaad guriga ku haysato wax ku filan muddo bil ah.

SÍÐAN AYAAD SAMEYNEYSAA SÍ AAD U HESHO DAAWO KUGU FÍLAN MUDDO BÍL AH:

1. Eeg inta aad guriga ku haysato. Wax hal bil la isticmaalo ayaa qofka ku filan.
2. Haddii aad haysato wax hal bil ka yar – waqti fiican ka hor la soo bax si aad u haysato dawo kugu filan hal bil.
3. Hadda waxaad tahay diyaar! Mar walba horta qaado dawada ugu hor dhacaysa.

Xaaladaha qaar, ma soconeyso in talada la raaco

- Marka daawooyinka laguugu qoro si aanay **soconeyn in 1 bil horay loola soo baxo**.
- Haddii dawada ama qalabka la isticmaalo ay **adagtahay in lagu kaydiyo guriga**.
- Haddii badeecadu ay **si ku-meel-gaar ah u dhamaato**, laga yaabee inaad horay ula soo bixi kartid marka xiga, haddii ay suurto gal u tahay si waafaqsan warqadda taqtarka.

Taladu ma khusayso

- dawooyinka aan taqtarku qorin iyo waxyaalaha la isticmaalo
- Dawooyin loogu talagalay muddo gaaban oo daaweyn ah
- dawooyin ama qiyaas la tijaabinayo oo laga yaabo in la beddelo
- Dawooyin loo qoray sababo caafimaad si aan loola soo bixi karin ilaa wakhti go'an laga dhaafayo
- dawooyin horay loogu sii baakadeeyay qiyaas kasta bac, mararka qaarna ka kooban dawooyin dhowr ah oo la wada qaato isku mar (qiyaas u baakadeyn)
- raashin taqtar qoray.

Hal bil ayaa kugu filan

Haddi aad horbaba guriga ku haysato wax hal bil kugu filan, lama soo baxaysid wax dheeraad ah. Ha illoobin in ay tahay in ay dawadu ku filnaato dhammaan dadka u baahan.



SU'AALO MA QABTAA?

Bogga socialstyrelsen.se ayey ku jiraan macluumaad ku saabsan taladu. Iskaan-garey koodka si aad u hesho bogga intarneetka.