



TILMAAMAHA CAAFIMAADKA

UURKA

U isticmaal macluumaadka hoos kuqoran si uu kaaga caawiyo abuurista qorshahaaga uur caafimaad qaba.

DARYEELKA HOOYADA

Inaad dhakhtarkaaga utagto intaad uurka leedahay waxaa looyaqaanaa “daryelka hooyada”. Bilow daryeelka hooyada sida ugu dhakhsaha badan ee aad isleedahay uur ayaad leedahay. Raac jadwalka baaritaanada ee dhakhtarkaagu kuudiyaarsho. Marka lagu baaraayo, waxaad ogaanaysaa sida jirkaagu iskubadali doono iyo sida aad uurkaaga uga dhigi karto mid caafimaad qaba.

ILAALI CAAFIMAADKAAGA DAREENKA IYO DHIMIRKA

Uurku wuxuu kuukeenayaa caqabado badan oo noloshaada waajaha wuxuu kugu abuuri karaa culays badan. In culees badan kufuulo waxay badali kartaa dareenkaaga ku aadan naftaada, awoodaada maaraynta caqabadaha, iyo caafimaadka jirkaaga. Halkaan waxaa kahelaysaa fikrado aad kubaarayn karto nolol maalmeedkaaga:

- Raadso qof ama koox taageero kusiisa. Kacodso xaaskaaga, ehelkaaga, iyo saaxiibadaa inay kaataageeraan xaaladaada uurka. Aqbal taageerooyinka lagu fidiyo.
- Ikayaree walaaca. Walaaca ayaa qaabab badan noosaameeya. Waxay saamayn kartaa oomateedkaaga, heerkaaga tamarta, iyo awoodaada maaraynta caqabadaha. Iskuday inaad wacdo saaxiibkaa ama aad soowareegto markaad walaac dareento. Waydiiso dhakhtarkaaga fikrado kale ood kumaarayso walaaca. Hadad dareento caajis wax kabadan shan maalmood, laxariir dhakhtarkaaga islamarkaba.
- Firfircooni lahoow! Jimicsiga ayaa kusiinaaya tamar badan, kor uqaadaaya dareenkaaga, oona xataa kaacaawin kara inaad sifiican useexato! Inaad jimicsi samayso ayaa ah caafimaad iyo badqab inta badan xiliga uurka, laakiin waydii dhakhtarkaaga marka hore. Lugaynta, qoob kaciyaarka, wax beerida, iy dabaasha ayaa dhamaan ah qaabab fiican ood firfircooni kulahaan karto. Samee 30 daqiiqo oo jimicsi ah maalinkasta.

HURDADA

Sifiican unaso. Seexo markaad awoodo. Hadaad sifiican unasatay, waxaad dareemaysaa nashaado.



SIFIICAN WAX UCUN

Nafaqo fiican ayaa muhiim u ah cunugaaga iyo adigaba.

- Cuntooyinka joogtada ah iyo cuntooyinka fudud waxay kaacaawinayaan inaad tamar badan lahaato aadna caafimaad qabto.



Noloshu waa mashquul badantahay. Samayso xasuusiye taleefanka aad kuxirato si uu kaaga caawiyo inaad xasuusato waqtiga aad cuntada cuni lahayd!

- Tmarta dheeriga ah ee aad ubaahantahay kadib cuntada koobaad ee sadexda cunto ayaa ah 200-400 oo kaloriyaal ah maalinkasta. Taasi maaha cunto badan! Xisaabi kalooriyadaas adoo samaysanaaya cuntooyin caafimaad qaba.
- Qaado feetamiinada hooyda sida uu kuugu qoray dhakhtarkaaga daryeelka-caafimaadka.

ILAALI AMAANKAAGA IYO KAN CUNUGAAGA

Cabitaanada qaarkood iyo waxyaabaha ayaa dhibaato ugaysan kara cunugaaga iyo adigaba markaad uur leedahay.

- Hacabin sigaar, ha udhawaan sigaarka, ama ha isitcmaalin tubaako ama marijuana. Kafogoow sigaarka korontada ah. Inaad sigaar cabto adoo uur leh waxay kor uqaadi kartaa fursadaha aad kuxanuunsan karto waxayna keeni kartaa inaad dhasho ilmo dhicis ah ama aad uxanuunsan. Sidoo kale waxay ilmaha halis ugalin kartaa dhimashada sariirta (SIDS), raagida dhalashada, iyo dhibaatooyin dhanka neefta ah sida xanuunka neefta.

Caawimaad uraadso sidaad sigaarka ujojin lahayd. Lahadal dhakhtarkaaga ama wac **QUIT PARTNER** oo nambarkoodu yahay **1-800-784-8669** ama booqo www.quitpartnermn.com/so/.

- Daroogada iyo khamirigu waxay dhibaato ugaystaan adigaba iyo cunugaaga labadiinaba. Waxaa intaas siidheer, inaad isticmaasho daroogooyinka iyo khamrida waxay keenaysaa inaad dookhyo xun samayso marka laga hadlaayo mustaqablka noloshada iyo an cunugagaba.

Raadso caawimaad lagaasiyo joojinta sigaarka. Lahadal dhakhtarkaaga.

Wac ama booqo **2-1-1** si aad adeegyo maxali ah iyo caawimaad deegaankaaga laga siiyo.

