



DHIBAATOYINKA KANTOROLKA KAADI HEYSTA?

DHIBAATOYINKA KANTOROLKA KAADI HEYSTA?

Keli kuma tihid. Wax ka badan 3.8 milyan oo Australiyaan ah ayaa qaba dhibaatooyinka kontoroolka kaadhi heysta.

Dhibaatooyinka kontoroolka kaadi heysta waxay saameyn karaan dumarka iyo raga dhammaan oo da'a kasta jira.

Haddii aadan waxba ka qaban. Iskama tegi doonto iskeed.

Dhibaatooyinka kontoroolka kaadi heysta waa la maareyn karaa, la daaweyn karaa oo xitaa la bogsiiin karaa.

Caawimaad waa la heli karaa. Waxaad dib u heli kartaa kontoroolkaagii.

MA LEEDAHAY DHIBKA KANTOROLKA KAADI HEYSTA?

Wax ma kaa yimaadaan amase qoysaa nafsadaada, markaad qufacdo, qososho ama hindhisto?

Wax miyey kaa yimaadaan ama qoysaa nafsadaada markaad wax culus qaadid?

Wax ma kaa yimaadaan ama qoysaa nafsadaada markaad ciyaartid cayaaraha?

Ma ku carartaa si aad u isticmaashid musqusha?

Mar marka qaarkood ma dhacdaa in aadan musuqusha gaadhsiin?

Badanaa nerfoos ma tahay sababtoo ah waxay kula tahay inaad lumiso kontoroolka kaadi heystaada?

Ma toostaa wax ka badan laba jeer habeenkii si aad musqusha u qashid?

Ma ku qorsheysaa maalintaada agagaarka meesha musqusha ugu dhow?

Ma u maleynaysaa marmarka qaarkood inaysan kaadi heystaadu madhneyn?

Wax ma kaa yimaadaan ama isqoysaa markaad iska bedeshid fadhi ama jiifid oo aad istaagto?

DHIBAATOYINKA KANTOROLKA KAADI HEYSTA?

CAAWIMAAD DOONO

Haddii aad tidhi haa su'aalahan wax ka mid ah, waxaa laga yaabaa inaad leedahay dhibka kaadi heysta.

Wixii caawimaad ah ee ku saabsan dhibaataada kontoroolka kaadi heysta, arag dhakhtarkaaga, fiisoterabiga ama kalkaalisada ceshadka kaadida iyo saxarada.

Ku wac bilaash La taliyayaal khabiiro ah Khadka caawimaada ceshadka saxarada iyo kaadida

- Macluumaad;
- Tallo; iyo
- Warqado.

WECITAAN BILAASH AH * 1800 33 00 66 (8 subaxnimo ilaa 8 fiidnimo Isniinta ilaa Jimcaha), ama

Gal website kan: www.bladderbowel.gov.au

Khadka taleefanka waxaa lagu maalgeliyey Istaraatiijiyada Maamulka Kaadida iyo Saxarada ceshadka Qaranka ee dawlada Dhexe oo ay maamusho Continenence Foundation of Australia.

* Wecitaanada taleefanka gacanta waxaa lagu dalacayaa heerka lacagta ee qaabilsan.

