



# QOF WALIBA WAA INUU YEESHAA CAADO WANAAGSAN OO KAADI HEYSEED

## TALLOOYINKA AAD ILAALINEYSO SI AAD U YEELATO KAADI HEYS CAAFIMAAD QABTA

### Tallaabo 1 – isticmaal caadada wanaagsan ee musqusha

- Waa caadi inaad musqusha aado 4 ilaa 8 jeer maalintii habeenkiina wax ka badan laba jeer ma leh.
- Ha yeelan dabeecada ah aadida musqusha “ laca haddii ay “ iskuday inaad musqusha aado oo kaliya haddii ay kaadi heystaado buuxdo oo aad u baahan tahay inaad aado. (aadida musqusha ka hor intaadan sariirta aadin waa fiican tahay).
- Wakhtigaaga qaado si kaadi heystaadu u faaruqdo. Haddii aad degdegtid oo aadan u faaruqin kaadi heystaada si buuxda, wakhti ka dib waxaa laga yaabaa inuu kugu dhaco infekshinka kaadi heysta.
- Dumarku waa inay fadhiistaan si ay musqusha u galaan, ha dul istaagin musqusha kursigeeda.

### Tallaabada 2- Yeelo caadada wanaagsan ee caloosha

- Cun miro(furuut) iyo khudaar fara badan ahowna mid firfircoon si aad calooshaada caadi uga dhigtid.
- Wax culays ah ha saarin markaad isticmaaleysid calooshaada maadaama tani ay daciifin karto muruqyada sagxada miskaha (muruqyada caawiya kaadi heysta iyo kontoroolka caloosha).

### Tallaabo 3- Cab biyo fara badan

- Cab 6 ilaa 8 koob oo biyo ah maalin kasta ilaa uu dhakhtarkaagu kaa yiraahdo tani sax ma aha.
- Yaree inta kafeynta ah iyo aalkolada aad cabto. Tan waxaa laga yaabaa inay kuwani qasaan kaadi heystaada. Ha cabin kafee fara badan, shaah ama kokakola. Kafeega markiiba la sameeyo wuxuu leeyahay kafee ka yar kan la dubay. Shaahuna wuxuu leeyahay kafeyn ka yar kafeega.

### Tallaabo 4 – dhawr muruqyada sagxada miskahaaga

- Ku ilaali muruqyada sagxada miskahaaga kuwo xooggan tababarka muruqyada salka miskaha.
- Waxaad heli kartaa warqada tababarka Muruqyada salka miskaha ee raga, ama dumarka.
- Arag dhakhtarkaaga, fiisiyoterabi ama kalkaalisada xejinta kaadida iyo saxarada si aad u jeegareysa inaad u tababareysa muruqyadaada si sax ah.



# QOF WALIBA WAA INUU YEESHAA CAADO WANAAGSAN OO KAADI HEYSEED

## Tallaabo 5 – Ka doono caawimaad dhakhtarkaaga, fiisiyoteriba ama kalkaalisada xejinta kaadida iyo saxarada haddii aad:

- Isqoyso adigu, xitaa dhawr dhibcood, markaad qufacdo, hindhisto, qososho, istaagto, qaado ama aad ciyaarayso ama waxqabad kale;
- Leedahay baahi degdeg ah si aad u kaadido, aad qabto dareen xoogan oo aadan ku ceshan karin ama aadan badanaa ku gaadhin musqusha wakhtigeedii;
- Kaa timaado wax yar oo kaadi ah, badanaa iyo si joogta ah taas oo ah 8 jeer wax ka badan maalintii qadar yar ( wax ka yar waxa uu qaado koobka shaaha);
- Tooseyso wax ka badan laba jeer habeenkii si aad u kaadid;
- Qoysid sariirta ilaa da'da ah shan sanno;
- Dhib kala kulanto bilaabida kaadida, ama aad leedahay socodka kaadida oo istaaga oo bilaabma meeshii uu si aan hakad lahayn ay kaaga iman lahayd;
- Leedahay adkaansho ah xagga kaadinta;
- Dareemeyso inaysan kaadi heystaadu faaruq ahayn ka dib markaad kaadidey;
- Leedahay gubasho ama xanuun markaad kaajeyso;
- Iskadeyso waxyaalaha aad ka heysho sameyntooda sida socodka, ciyaaraha fudud ama qoob ka ciyaarka sida kaadi heys xun ama kontoroolka caloosha; ama
- Leedahay wax isbedel ah oo ah caadada joogtada ah ee kaadi heysta ee aad ka welwelsan tahay.

## CAADADA WANAAGSAN EE KAADI HEYSTA AYAA CAAWIN KARTA HAGAAJINTA KONTAROLKA KAADIHEYSTA

Waxaad u baahan tahay caadada wanaagsan ee kaadi heysta si aad u yeelato nolol caafimaad leh.

Caadada xun ee kaadi heysta waxay horseedi kartaa kontoroolka xun ee kaadi heysta, iyo xitaa inaad isqoyso. Halkan waxaa ah waxoogaa ah tallobooyin sahlan oo qof waliba uu raaci karo si uu u yeesho kaadi heys caafimaad qabta.



# QOF WALIBA WAA INUU YEESHAA CAADO WANAAGSAN OO KAADI HEYSEED

## CAAWIMAAD RAADSO

Haddii aadan waxba sameyn ma tegi doonto. Waxaana laga yaabaa inay ka sii xumaato.

Kaadi heys kastaa ama dhibka kontoroolka mindhicirka mindhicirka, micne ma leh yaraantiisa, waxay u baahan tahay in la ilaaliyo. Waxaa jira had iyo jeer wax la qaban karo si loo caawiyo.

Ku wac bilaash La talliyayaasha Khibrada leh ee Khadka taleefanka Xejisashada kaadida iyo saxarada:

- 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](http://www.bladderbowel.gov.au)

Khadka taleefanka waxaa lagu maalgeliyey Istaraatiijiyada Maamulka ee Xejisashada kaadida iyo saxarada Qaranka ee Dawlada Dhexe waxaa maareeya Contenance Foundation of Australia.

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

