

KA ADKOW KULEYLKA

Tallooyinka caafimaad ee
xilliga ammaanka ah

- Cab biyo fara badan
- Ku qorshee maalintaada kuleylka hareerihisa iska ilaali bannaanka inta u dhaxeysa 11 subaxnimo iyo 5 galabnimo
- Yaree nashaadkaaga jireed
- Iska ilaali aalkolada, cabitaanka kulul ama sonkorta leh
- Jeegaree saaxiibadaada da'da ah, deriska iyo qaraabada, gaar ahaan haddii ay keligood nool yihiin
- Xiro dhar midabkiisu khafiif yahay, oo debeansan kuna le'eeg oo laga sameeyey suufka faybarka oo kale ah
- Qubeyso ama biyo dhexgal
- Qabooji gurigaaga adoo hadheynaya daaqadaha, xiraya daahyada iyo haddii ay ammaan tahay in sidaa la sameeyo, furitaanka daaqadaha habeenkii si hawada qabowi u soo gasho
- Haddii aad leedaay qaboojiye, hubi inuu shaqeynayo ka hor intaadan u baahan
- Haddii aadan haysan qaboojiye, wakhti ku soo qaado meel qabow sida maktabada, xarumaha iibka ee waaweyn ama shineemada. Iskuday inaad goor hore tagto, si aadan bannaanka ugu bixin maalinta bartankeeda

**Haddii dhib kaa heysto fahmida Ingiriiska, kala xiriir
Adeega Turjumaada afka & Qoraalka 131 450**



Health

SOMALI

Waa maxay astaamaha istarooga kuleylka?

- Wareerid
- Haraad daran
- Wareer iyo isla shaqeynta jirka oo xun
- Madax xannuun
- Maqaarka oo qalalan
- Yaqyaqsi ama matagid
- Dhicid
- Miyir beelid

Haddii qofku yeesho astaamahan:

- Gee meel qabow
- Qabooji adoo isbuunyo u isticmaalaya biyo qabow
- Haddii ay miyir qabaan, ku dhiirigeli inay biyo cabaan
- Wac saddexda eber (000) weydiisana ambalaas

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan dhawrida caafimaadkaaga wakhtiga kuleylaha gal
www.health.nsw.gov.au ama www.mhcs.health.nsw.gov.au