

## Xog Ku Saabsan Kaamarada Lagu Eego Mindhicirada oo La Socota Dhaqanka Soomaalida

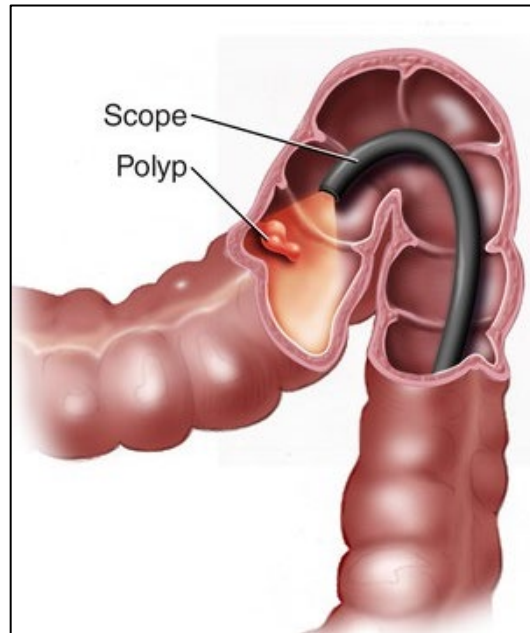
### Waa maxay kaamarada lagu eego mindhicirada?

- Kaamarada lagu eego mindhicirada waa baritaanka uu dhakhar sameeyo oo bukaanka isbitaalka la dhigo ama dibada ka yimaado kaa soo mindhicirka weyn (mindhicirka iyo malawadka) lagu eego kaamarada.
- Kaamarada lagu eego mindhicirada waxaa inta badan loo adeegsadaa in lagu qiimeeyo uur ku jirta sida dhiig ka imanaya dabada, dhiig ka imanaya mindhicirada, calool majiir, ama isbedel ku yimaada saxarada qofka.
- Kaamarada lagu eego mindhicirada waxaa kale oo lagu sameeyaa dadka cad laga soo gooyo ama laga baarayo kansarka. Taas waxaa lagu magacaabaa baaritaanka kaamarada ku eegidda, kaa soo lagula taliyo qof kasta oo da'diidu tahay 45 jir ama kaweyn oo waalidkiis, walaalihiis ama caruurtiisa lagu sheegay kansarka ku dhaca mindhicirada ama cad laga qaaday (hibib).
- Kaamarad ku eegiidda waa mid muhim ah waayo waxa ay ka hor tagtaa kansarka kaasoo marka la ogaado xilli hore la daaweyn karo.

### Waa maxay cad dheeraad ah?

- Waa cad dheeraad ah oo ka soo baxa mindhicirka oo keeni kara kansar haddii aan la goyn.
- Sawirka 1 waxa uu muujinayaa cad dheeraad ah oo ku yaal mindhicirka.

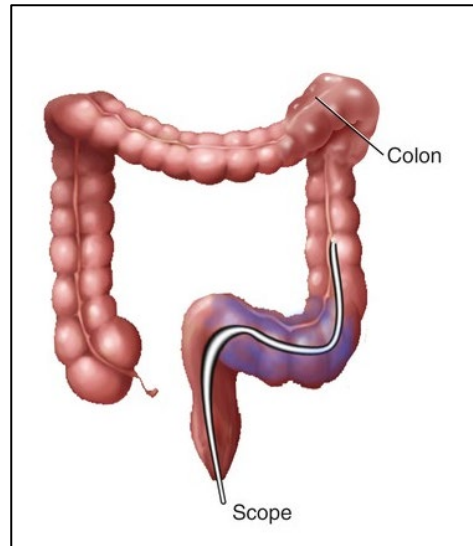
Sawirka 1



### Waa maxay kaameerada leexleexata?

- Waa tubo leexleexata oo afka hore kuleh kaamarad laguna soo eego cad dheeraad ah oo ka baxa mindhicirada ama cudur.
- Sawirka 2 waxa uu muujinayaa kaamarada leexleexata oo qof dabada laga soo geliyey.

Sawirka 2 :



### Maxaan sameynayaa sawir ka qaadista mindhicirada ka hor?

- Waxaa lagu siin doonaa talola xiriirta sida caloosha loo diyaariyo iyada oo boostada laguugu soo dirayo.
- Fadlan la soco in aysan ujeedadeenu aheyn in gaajolaguu dilo, laakiin aan dooneyno in jirkaaga loo diyaariyo baaritaanka. Tani waxa ay la mid adiga oo sooman Ramadaan, laakiin aad u baahan tahay in aad raacdo talada lagu diyaarinayo caloosha.
- Si wanaagsan si kaamarada loogu eego mindhicirada, waa in calooshaadu marnaataa si dakhtarku si cad ugu arki karo. Tilmaamaha diyaarinta caloosha iyo cuntada aad cuneyso waxa ay kaa caawinayaan in ujeedadaas la gaaro.
- Waa muhim in aad akhriso oo raacdo dhamaan talada laxiriirta diyaarinta caloosha ee dhakhtarkaagu ku siiyey.
- Haddii aanay calooshaadu marneyn, mindhicirkaagu si wanaagsan looma arki karo balantana waa la baajinayaa

### Maxaa igu dhici kara mudada aan diyaarinayo caloosha?

- Waxaa lagu fari doonaa in aad diyaargarowga caloosha bilowdo maalin ama laba maalin ka hor baaritaanka.
- Marka aad bilwododiyaarinta caloosha, waa in aadan ka fogaan suuliga.
- Waa in aadan sameysan wax barnaamij ah maalintaas, oo shaqada fasax ka qaadataa. Habeenka ka horeeya baaritaanka intiisa badan suuliga ayaad ku qaadaneyso. Xiro dhar aad si fudud isaga bixin karto. Marar badan ayaad suuliga u baahaneysaa.
- Waxaan ku gula talineynaa in aad isticmaasho waxyaabaha saxarada la isaga nadiifiyo ee aan aheyn warqadda suuliga. Haddii aad isticmaaleyso warqadda musqusha (mandiil), dooro nooca aad u jilicsan. Wax dhib ah kuma jiro haddii aad biyo isticmaasho.
- Waxa aad isku nadiifin kartaa maro biyo diiran la dhex geliyey si aanay dabadu kuu dhaawacmin. Dadka qaarkood waxa ay isticmaalaan biyo diiran si ay u dabciso dabada. Waxba haku darin biyaha waayo saabuuntu waxa ay keeni kartaa in dabadu ku dhaawacanto oo ku dilaacdo.

### Xagee ayaan ka helayaa waxyaabaha aan u isticmaalayo in aan caloosha diyaariyo?

- Waxa aad ka qaadan kartaa farmashiyaha hoos ku qoran:
- Farmashiyaha Afya
  - Lambarka Telefoonkaaga : (320) 774-1993
  - Cinwaanka: 3407 3rd St N Saint Cloud, MN 56303

### Waa maxay telefoonka ka horeeya inta aanan bilaabin diyaarinta?

- Waa telefoon aad ka heleyso kalkaaliyaha cafimaadka ka hor inta aadan bilaabin diyaar garowga.

- Waxaa lagu soo wacayaa 2 jeer ka hor inta aadan bilaabin diyaar garowga:
  - 4 maalmood ka hor baaritaanka
  - 2 maalmood ka hor baaritaanka
- Waxa uu kalkaaliyaha k weydiin doonaa su'aalo kaa caawinaya in aad u diyaar garowdo baaritaanka, kaala hadlayaa caafimaadkaaga, oo kaa caawinayaa in aad fahamto daawada aad qaadan karto ama aad qaadan karin baaritaanka ka hor.
- Telefoonkaas waxaa ku caawinaya tarjubaan.
- Waxaa lagugu dhiirigelinayaa in aad weydiso su'aalaha aad qabto marka lagu soo waco. Haddii aad qabto wax su'aal ah telefoonka ka dib, dib ayaad u soo wici kartaa si su'aalahaaga lagaaga jawaabo. Mar kasta waxa laydiin heli karaa tarjubaano diyaar idiin ah.
- Waxa aan fahamsanahay in aad cabsi iyo xishood ka dareemeyso baaritaanka iyo diyaarinta caloosha, fadlan weydii wixii su'aalo ah ee aad qabtaan. Ujeedadeenu waa in aanu kaa baabi'ino walwalka oo baaritaanku noqdo mid fudud.

## Waa maxay waxyaabaha aan cuni karo?

### CUNTADAN KALIYA AYAAD CUNI KARTAA?

	<u>Quraacda</u>	<u>Qadada</u>	<u>Casho</u>
<b>3- Maalmood ka hor baaritaanka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceesh               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sabaayad</li> <li>○ Canjeero</li> <li>○ Malawax (Burka cad kaliya )</li> </ul> </li> <li>- Soor (Ugali) (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Ukunta</li> <li>- Rooti balaaran oo la dubay (burka cad oo kaiya)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bariis</b> (bariiska cad oo kaliya)</li> <li>- Baasto (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- <b>Sukuumo</b> (la kariyey kaliya)</li> <li>- Qudaar la kariyey</li> <li>- Sambuus (digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Soor (Ugali) (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Digaag ama kaluun</li> <li>- Ceesh               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sabaayad</li> <li>○ Canjeero</li> <li>○ Malawax (Burka cad kaliya )</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bariis</b> (bariiska cad oo kaliya)</li> <li>- Baasto (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- <b>Sukuumo</b> (la kariyey kaliya)</li> <li>- Qudaar la kariyey</li> <li>- Sambuus (digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Soor (Ugali) (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Digaag ama kaluun</li> <li>- Ceesh               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sabaayad</li> <li>○ Canjeero</li> <li>○ Malawax (Burka cad kaliya )</li> </ul> </li> <li>- Ukunta</li> <li>- Rooti balaaran oo la dubay (burka cad oo kaiya)</li> </ul>
<b>2- Maalmood ka hor baaritaanka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ceesh               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sabaayad</li> <li>○ Canjeero</li> <li>○ Malawax (Burka cad kaliya )</li> </ul> </li> <li>- Soor (Ugali) (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Ukunta Rooti balaaran oo la dubay (burka cad oo kaiya)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bariis</b> (bariiska cad oo kaliya)</li> <li>- Baasto (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- <b>Sukuumo</b> (la kariyey kaliya)</li> <li>- Qudaar la kariyey</li> <li>- Sambuus (digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Soor (Ugali) (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Digaag ama kaluun</li> <li>- Ceesh               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sabaayad</li> <li>○ Canjeero</li> <li>○ Malawax (Burka cad kaliya )</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Bariis</b> (bariiska cad oo kaliya)</li> <li>- Baasto (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- <b>Sukuumo</b> (la kariyey kaliya)</li> <li>- Qudaar la kariyey</li> <li>- Sambuus (digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Soor (Ugali) (iidaan digaag ama kaluun laga sameeyey)</li> <li>- Digaag ama kaluun</li> <li>- Ceesh               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sabaayad</li> <li>○ Canjeero</li> <li>○ Malawax (Burka cad kaliya )</li> </ul> </li> <li>- Ukunta</li> <li>- Rooti balaaran oo la dubay (burka cad oo kaiya)</li> </ul>

<b>1-Maalinka hor baaritaanka</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Casiir tufaax <span style="float: right;">- Cabitaanka Powerade (<i>aan aheyn casaan ama midabka hurdiga ah purple</i>)</span></li> <li>- Cabitaanka aashitada leh (<i>aan aheyn casaan ama midabka hurdiga ah purple</i>) <span style="float: right;">- Biyo</span></li> <li>- Cabitaanka Gatorade (<i>aan aheyn casaan ama midabka hurdiga ah purple</i>) <span style="float: right;">- Maraq - digaag ama lo'o ah (<i>aan hilib iyo khudaarlaheyn</i>)</span></li> <li>- Bigays, Shaah, Kafee (<i>Aan cadeys laheyn</i>) <span style="float: right;">- HA CUNIN XUMBO ama MUSHAARI</span></li> </ul>
-----------------------------------	--

### Waa maxay telefoonka baaritaanka ka dib?

- Waa telefoon aad ka heleyso kalkaaliyaha cafimaadka ka dib maalinta baaritaanka.
- Kalkaaliyaha ayaa ku weydiinaya haddii aad wax su'aal ah qabto ama aad dooneyso in lagu akhriyo qoraalka dhakhtarka.
- Telefoonkaas waxaa ku caawinaya tarjubaan.
- Waxaa lagugu dhiiri gelinayaa in aad weydiso su'aalaha aad qabto marka lagu soo waco. Haddii aad qabto wax su'aal ah telefoonka, dib ayaad u soo wici kartaa si su'aalahaaga lagaaga jawaabo. Mar kasta waa laydiin heli karaa tarjubaano ayaa diyaar idiin ah.

### Xigasho

*Picture of colon showing polyp and flexible endoscope.* (2018). Retrieved from [file:///tulip.centracare.com/crs2018.4\\$/2018.4/CRS/Adult Health Advisor 2018.4/aha\\_colonosc\\_art.htm](file:///tulip.centracare.com/crs2018.4$/2018.4/CRS/Adult Health Advisor 2018.4/aha_colonosc_art.htm)