

Tilmaamaha U Diyaargarowga : Kaabsulaha Daraasadda

Waa muhim in aad raacdo tilaamamaha u diyaargarowga baaritaanka. Mindhicirkaaga yar waa inuu marnaadaa.

U diyaargarowga kaabsulaha daraasadda

- Laguma suuxin sidaa darteed waad wadan kartaa gaarigaaga si aad gurigaaga u aado.

Xusuusinta Daawada

Waxaa laga yaabaa in lagaa doonayo in aad joojiso qaar ka mid ah daawooyinka aad qaadato ama aad wax ka bedesho baaritaanka ka hor.

- **Daawada Insuliinta iyo Macaanka (Sokorowga)**
 - Fadlan la xiriir dhakhtarkaaga la socda heerka sokortaada. Waxaa laga yaabaa in loo baahdo in wax laga bedelo taasoo ku xiran cuntada aad cunto ee loo baahan yahay nadiifinta caloosha. Ha joojin qaadashada daawada adiga oo aan ogolaasho ka helin dhakhtarkaaga.

Hal (1) maalin ka hor baaritaanka Kaabsulaha Daraasadda

- Jooji cabitaanka sigaarka 24 saac ka hor daraasadda kaabsulaha.
- Biloow 1da duhurnimo cabitaanka biyo cad.
- Biyaha cad waxaa ka mid ah:
 - Biyo, qaxwe madoow, ama shaah (aan caano ama boolbire laheyn), maraq cad ama baroodo cad, Gatorade, biyo ubriya kuwa aan ubrin (Coke, Sprite), cabitaan casiiir aan miro laheyn (tufaax, cinabka cad, karambari cad), Jell-O, ama jalaato baraf. **Xusuusnoow: HA CABIN CABITAAN CASAAN AMA MIDABKA HURDIGA AH.**
- 10ka fiidnimo cabitaanka biyaha cad. Daawada waxa aad ku kaban kartaa biyo cad oo kaliya.

Maalinta kaabsulka daraasadda:

- Ha soo xiran waxyaabaha la isku qurxiyo sida dhagadhagaha iyo dahbka. Alaabada qiimaha badan leh uga tag gurigaaga ama u dhiibo qoyskaaga.
- Ha soo xiran dhar kugu dhagan
- Waad qaadan daawooyinka muhimka ah wixii ka horeeya 6da aroornimo adiga oo biyo ku kabanaya.
- Ha qaadan wax daawo ah wixii ka dambeeya 6da aroornimo maalint daraasadda kaabsulaha.
- Ha cunin oo ha cabin wax daawo ah ka hor daraasadda lagu eegayo furnaashaha xubinta.

Ka dib kaabsulaha daraasadda

- Laba saacadood ka dib marka aad liqdo kaabsulaha daraasadda, waxa aad cabi kartaa biyo cad oo qaadan kartaa daawada. Ha cunin wax cunto ah.
- Afar saacadood ka dib qaadashada kaabsulaha, waxa aad cuni kartaa cunto fudud.
- Saxaraadada ka eeg kaabsulaha haddii aad aragto iyada oo saxarada la socota raaci biyaha suuliga (musqusha). LAGAAMA doonayo in aad meel dhigto.

Maalin ka dib maalinta kaabsulka daraasadda

- Fadlan soo noqo maalinta xigta (qiyaastii 30 saacadod ka dib marka aad liqday kaabsulaha) si raajo lagaaga qaado oo eego kaabsulaha inuu baxay yo in kale, iyada oo laga yaabo inuu raacay saxarada adiga oo aan arag.

- Haddii kaabsuluhu weli jirkaaga ku jiro wuu milmayaa.

Fariin/Tilmaamo gaar ah: