

CORTISOL, TILMAAMAHA QAADISTA CANDHUUFTA

Tilmaamaha Gaarka ee loogu talagalay qaadista:

- Ha cadayan ilkaha qaadista sambalka ka hor.
- Waxba ha cunin ama ha cabbin ilaa 15 daqiiqo ka hor inta aadan qaadin sambalka.
- Qaad sambalka inta u dhexeysa 11 p.m. iyo habeenkii saqda- dhexe*.
- Weelka keydista ee la doorbidayo waa tuubo ah Sarstedt Salivette oo laga helo HML.

In aad isticmaasho qalabka candhuufta qaadista (salivette):

1. Tuubada ka saar daboolka sare si aad u muujiso suufka candhuufta la mariyo.
2. Suufka si toos ah u geli afka adiga oo foorarinaya tuubada si uu suufkaugu dhex dhaco afka. Ha ku TAABAN suufka farahaaga.
3. Ku hay suufka afka qiyaastii ilaa 2 daqiiqo. Ku dhex rogrog suufka afkaaga. Ha CALAANJIN suufka.
4. Dib ugu tuf suufka candhuufeysan weelka. Ha ku TAABAN suufka farahaaga.
5. Ku celi furka/daboolka. Hubi in uu furku/daboolku si fiican u xiran yahay.
6. Ku qor tuubada dusheeda magaca bukaanka ee sharciga ah oo buuxa, taariikhda dhalashada iyo taariikhda iyo waqtiga qaadista.

*Xusuusin: - Dhakhtarkaaga ayaa dhici karta in uu u waydiiyo waqti qaadid oo ka duwan.

Waxaad sidoo kale kari kartaa in aad qaaddo namuunadaha ama sambalka laga bilaabo 7:00 a.m. – 9:00 a.m. subaxnimo ama 3:00 p.m. – 5:00 p.m. galabnimo, iyada oo ay ku xiran tahay tilmaamaha dhakhtarkaaga.

TILMAAMAHA KAYDINTA DIXIRI-DUNEEEDKA (PINWORM)

Ukxaan dixiri-duneeedka (Pinworm ova) ayaa saarma maqaarka u dhow daloolka futada habeenkii, ama markuu qofka buka uusan dhaqdhaqaaqin.

1. Sambalka ***waa in*** la keydiyaa ka dib markuu qofka bukaanku uu hurdo dhowr saacadood ku jiray ama subaxdii ka hor inta aanu bukaanku kicin ama isticmaalin musqusha, iyada oo la doorbidayo isla markuu ilmahu weli sariirta uu jiifo oo qolku na mugdi yahay. Waxaad isticmaali kartaa toosh haddii loo baahdo.
2. ***HA*** masaxin ama ha dhaqin meesha ka hor inta aanan sambalka laga qaadin.
3. Ka soo saar qoriga weelka qaadista oo si adag ugu riix dusha dheg-dhegga leh ee taal dhammaadka afar-geeslaha maqaarka dushiisa dhinacyada oo dhan ee ku wareegsan iyo geesaha daloolka futada. Hal qori ayaa loo isticmaali karaa dhinacyada oo dhan.
XUSUUSIN: HA gelin qoriga daloolka dabada/futada.
4. Ku celi qoriga dhalada/tuubada. Ku celi furka/daboolka oo si fiican ugu ***adkee***.
5. Iska dhaq oo engeji gacmahaaga si fiican qaadista ka dib.
6. ***Ku dul qor weelka*** magaca hore iyo magaca dambe ee bukaanka, taariikhda dhalashada iyo taariikhda iyo waqtiga qaadista.
7. Dhex dhig weelka bac caag ah.

***Fadlan keen sambalka/namuunadda sheybaarka
sida ugu dhakhsaha badan ka dib marka aad dhammaystirto qaadista.***

TILMAAMAHA QAADISTA BAARITAANKA SHAHWADA

Waxa lagugu talinayaa in sambalaka shahwadda la keydiyo/qaado iyada oo la raaco hab ah muddo 2 ilaa 7 maalmood ee laga maqnaado galmada.

Namuunadda/sambalka waa in lagu kaydiyaa weel sambalka oo nadiif ah sida weelka sambalka kaadida oo korka fur ku leh oo lagana nadiifiyay jermiska oo laga bixiyo xafiiska dhakhtarka. Namuunadda/sambalka ma aha in lagu keydiyo kondhom sababta oo ah waxuu layhay maado shahwada-dila.

Ku qor magaca bukaanka oo buuxa iyo taariikhda dhalashada iyo taariikhda iyo waqtiga qaadista.

Namuunadda/sambalka waa in loo gudbiyaa sheybaarka sida ugu dhakhsaha badan qaadista ka dib. Waa muhiim in namuunadda/sambalka shahwadda lagu hayo inta ugu dhow ee suurtagalka ah heerkulka jirka oo aan la marin heerkulo aad u kala geddisan keydinta ka dib iyo marka la geynayo sheybaarka.

Namuunadda/sambalka waa in la geeyaa sheybaarka inta u dhexeysa saacadaha 7:00 am ilaa 12:00 pm (duhurka) Isniinta ilaa Khamiista.

Fadlan ku qor waqtiga qaaditaanka codsiga baarista.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah la xiriiir dhakhtarkaaga.

TILMAAMAHA KAYDINTA SAXARADA LOOGU TALAGALAY
Clostridium difficile, H. Pylori, Walxaha saxarada naaqusa, Unugyada Dhiigga
Cad (WBC) ee Saxarada:

1. Qaadida namuunadda/sambalka saxarada waxa kuu fududayn kara adiga oo weelka (koofiyadda oo kale ah) dhex dhiga meesha musqusha lagu fadhiisto hoosteeda sida aad u qabato namuunadda/sambalka saxarada.
2. In yicibta (walnut) le'eg saar weelka oo nadiif ah.
3. Ku dul qor weelka magaca oo buuxa iyo taariikhda dhalashada bukaanka iyo taariikhda iyo waqtiga qaadista.
4. Dhex dhig weelka bac caag ah.
5. Ku hay qaboojiha ama firijka. Namuunadaha/sambalka saxarada ee laga tijaabinayo H. Pylori iyo Ka tijaabinta Walxaha Saxarada Yareeya waa in la barafeeyaa ama baraf laga dhigaa.
6. Ku keen sheybaarka 24 saacadood gudaheeda laga bilaabo marka la kaydiyay ama la qaaday.

TILMAAMAHA SAXARO U QAADIDDA BEERIDDA

KA TAXADDAR: Waxyaabaha milani waa sun – HA CABBIN!

Beeridda:

1. Qaadida namuunadda/sambalka saxarada waxa kuu fududayn kara adiga oo weelka (koofiyadda oo kale ah) dhex dhiga meesha musqusha lagu fadhiisto hoosteeda sida aad u qabato namuunadda/sambalka saxarada.
2. Ka qaad daboolka dhalada C&S (daboolka cas/guduudan) oo isticmaal qaaddada ku jirta gudaheeda si aad ugu buuxisid dhalada. **WAA MUHIIM: Jooji buuxinta dhalada markuu mugga dhaladu gaaro fallaarta ku taal calaamadda qoraalka ah.**
3. Ku xir daboolka dhalada oo aad u rux.
4. Ku dul qor weelka magaca oo buuxa iyo taariikhda dhalashada bukaanka iyo taariikhda iyo waqtiga qaadista.
5. Dhex dhig weelka bac caag ah.
6. Ku hay heerkulka qolka.
7. Ku keen sheybaarka 48 saacadood gudaheeda.

**SAXARADA LOOGU TALAGALAY UGXAANTA IYO DULINKA IYO/AMA
GIARDIA ANTIGEN
TILMAAMAHA KAYDINTA**

KA TAXADDAR: Waxyaabaha milani waa sun – HA CABBIN!

Ugxaanta iyo Dulinka:

XUSUUSIN: Miyaad qaadataa dawooyinka laabjeexa (antacids) ama miyaad qaadatay baariyam (barium) waayo dhawayd? Hadday haa tahay, sug laba maalmood joojinta dawooyinka laabjeexa ka dib inta ka horeysa intaadan qaadin namuunadda/sambalka. Ma qaadataa barium (baariyam), metronidazole ama tetracycline? Sug 14 maalmood laga bilaabo markaad qaadatay baariyamka, metronidazole ama tetracycline ka hor intaada qaadin namuunadda/sambalka.

1. Qaadida namuunadda/sambalka saxarada waxa kuu fududayn kara adiga oo weelka (koofiyadda oo kale ah) dhex dhiga meesha musqusha lagu fadhiisto hoosteeda sida aad u qabato namuunadda/sambalka saxarada.

Namuunadda/sambalka waa inaan lagu faddarayn kaadi ama biyo.

2. Ka qaad daboolka Proto-Fix (daboolka cad) oo isticmaal qaaddada ku guda jirta si aad ugu buuxisid dhalada. **WAA MUHIIM: Jooji buuxinta dhalada markuu mugga dhaladu gaaro fallaarta ku taal calaamadda qoraalka ah.**
3. Ku xir daboolka weelka oo aad u rux.
4. Ku dul qor weelka magaca oo buuxa iyo taariikhda dhalashada bukaanka iyo taariikhda iyo waqtiga qaadista.
5. Dhex dhig weelka bac caag ah.
6. Ku hay heerkulka qolka.
7. Ku keen sheybaarka hal toddobaad gudahiisa.

Haddii ay tahay in la qaado in ka badan hal namuunad/sambal saxaro, waa in la qaado maalmo kala duwan.

TILMAAMAHA QAADISTA SAXARADA EE WAQTIYEYSAN

Dakhtarkaaga ayaa codsaday inaad iska qaaddid saxaro la baaro iyada oo ka mid ah daryeelkaaga caafimaad. Go'aammada wanaagsan ee caafimaadkaaga ayaa ku xiran natiijooyinka baarista saxaradaada. Tijaabada baaritaanka ah waxa ka mid noqon doona dhammaan saxarada aad saxarootay waqtiga aad qaadayso ee u dhaktarkaagu kuu qabtay. Haddii kale, baaritaanku sax noqonmayso.

Fadlan akhri labadan bog oo dhan inta aadan qaadin saxarada.

Waxa la socda agabka:

- Warqad tilmaan
- Weel qaaditaan saxaro oo leh dabool wareejin lagu xiro
- Hal caag oo loogu talagalay in lagu hayo weelka qaadista saxarada meesha musqusha dhexdeeda.
- Labo bac iskood-isku xira oo loogu talagalay celinta weelasha qaadista.

XUSUUSIN: Isticmaal kaliya weelasha qaadista calaamadaysan. Tani waxay hubinaysaa hawl-qabadka iyo ka warbixinta natiijooyinka habboon ee loo dirayo dhaktarkaaga.

Tilmaamaha Qaaditaanka:

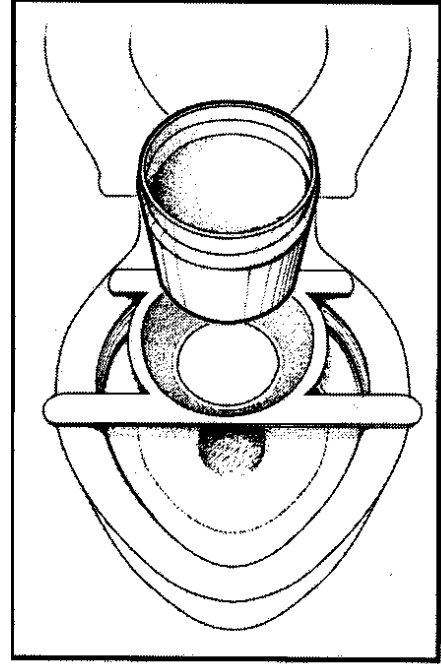
- Haddii saxaradaada laga tijaabinayo dufan, raac tilmaamaha gaarka ee la socda ee loogu talagalay cuntayntaada. Bilow cuntaynta ugu yaraan 72 ka hor inta aadan bilaabin qaadidda saxarada.
- Bilow qaadista saxaradaada taariikhdan: _____ Marka ugu horeysa ee kuu habboon
- Ku qaad dhammaan saxaroodkaaga oo dhan weelasha lagu qaadayo adiga oo raaca tilmaamaha calaamadda saxda lagu sameeyay:
 - Hal namuunad/sambal 24 saacadood 48 saacadood 72 saacadood
 - _____

Tilmaamaha qaadidda:

Si aad u qaaddo namuunaad/sambal saxaro, raac tilmaamahan:

1. Kor u qaad caagga lagu fadhiisto ee musqusha, oo dul dhig habbooneeyaha qabanaya saxarada qarka afka hore ee weelka musqusha. Dhig habbooneeyaha si qaybta xajiyaha ah ee gaabani u taallo musqusha gudub ahaan afkeeda danbe, xajiyaha dheerna uu u yaal dhexda xeedhada musqusha.
2. Ka fur daboolka caagga lagu qaado saxarada. Dhex dig weelka godka musqusha habbooneeyaha (jaantuska 1).

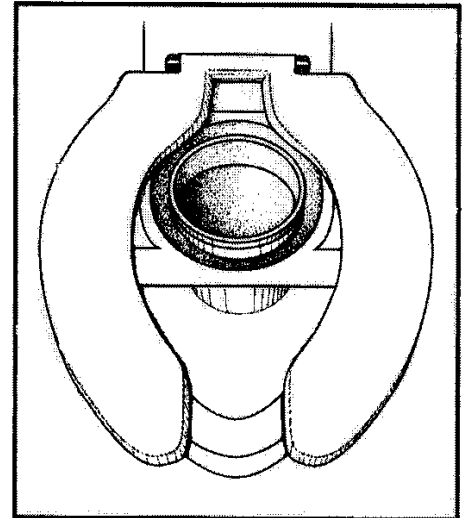
Jaantus 1. Muqaalka hore wuxuu tusayaa sida weelka lagu qaado saxarada uu u dhexgalayo habbooneeyaha musqusha. Xajiyaha gaaban ee habbooneeyaha ayaa u yaal gudub gadaasha qarka xeedhada musqusha. Xajiyaha dheerna wuxuu u yaal gudub dhexda qarka xeedhada musqusha. Giraanta fadhiga musqushuna kor ayuu u qaadan yahay.



Jaantus 1

3. Hoos u soo dhig giraanta musqusha ee lagu fadhiisto (jaantuska 2). Hoosta xiran ee weelku waa inuu dul yaal biyaha ama woxoogaa korkooda. Iyada oo ku xiran heerka u joogo biyaha musqusha iyo qaabka fadhiga musqushu, ayuu weelka namuunaad/sambalka qaadistu ayuu sabbayn oo kor ahaan doonaa. Marka aad fadhiisanayso, ku aaddi weelka si aad u hubiso in ay saxaradaadu u gasho weelka.

Jaantus 2. Muuqaalka sare ee musqusha ayaa muujinaya habbooneeyaha musqusha oo haya weelka namuunaad/sambal qaadka oo meeshiisa ku jira. Giraanta lagu fadhiisto ee musqusha ayaa dagsan.



Jaantus 2

4. Ku sii wad in aad saxarada ku riddid weelka ilaa ay gaarayso xariiqa buuxinta ama waqtiga qaadidda aad dhammaystirto. Waxa laga yaabaa in aad u baahato dhowr weel.

5. Markaad dhammaysid saxaroodka, ka saar weelka musqusha. Furka ku xir weelka oo tirtir korka weelka adiga oo engejinaya.
6. Markaad qaadista saxarada dhammaysid, waxaad hubisaa in aad uxirtid caaga si siman, xoogna uxir caaga. Qashinka ku tuur habbooneeyaha. Dhex dhig weelka furka leh gudaha bacda caagga ah. Awd bacda/si fiican uxir bacda. Ku soo celi xafiiska dhakhtarkaaga.

Tilmaamaha loogu talagalay Hab Cuntaynta 100ka-Garaam Dufan

Hab cuntaynta 100ka-garaam dufan ayaa adiga lagu amaray. Cuntaynta ayaa loo isticmaalaa hadba sidaad u dhuuqdo dufanka ku jira cuntooyinka aad cunto.

Hab cuntaynta ayaa loogu talagalay in ay adiga kaa caawiso inaad qaadato qiyaas ahaan qadar dufan oo isku mid ah maalin kasta. Haddii ay suurtagal tahay, waa in aad raacdaa hab cuntaynta labo maalmood ka hor inta aadan bilaabin saxaro ururinta iyo waqtiga saxaro ururintaba.

Boqolka-garaam dufan ayaa u ah qaadashada dufanka dadka qaangaarka ah intooda ugu badan in isku-kala-jir celcelis caadi ah. Waxa laga yabaa in aad cuntid in ka badan ama ka yar intan, iyada oo ay ku xiran tahay sidaad u jeceshahay cuntada iyo cuntada aad doorato.

Haddii ay cuntadaada maalintii ay ka yar tahay ama ka badan tahay 100 garaam maalintii, fadlan u sheeg dhaqtarkaaga.

Haddii aad ugu baahatid caawimo dheeraad in aad qorshaysato cuntooyinkaaga, weydiiso in aad la hadasho cilmi-cuntoyaqaan sharciyaysan.

Cuntooyinka hoos ku qoran ayaa loo kala kooxeyaa kolba qiyaasta dufanka ah ee ku jirta. Inta aad ku jirtid saxarada tijaabada ee cuntada, cun cuntooyinka aad ka hesho 100 garaam oo dufan ah maalintiiba. Dufanka ayaa loo qaybin karaa maalinta oo dhan kolba sidaad rabto. Haddii aadan cuni karin cunto sababtu na ay tahay tijaabooyin kale ee caafimaadeed, dooro cunto yar yar si aad uga soo kabato inta dufan ee aad ku seegtay cuntada aadan cunin.

<u>15 Garam oo Dufan leh</u>			
1 wiener*		digaagga iyo wax la midka ah	sooska saladada lagu daro*
1 wiq. (1 qaado wayn.) loows		almond/aluun	2 falliiqo khansiir ah / baykan
<u>10 Garam oo Dufan leh</u>		(miisaanka karsanida)	1 qaado yar dufan ama saliid wax ku karis
1 wiq. farmaajo cheddar, colby, Swiss, ama Famaajo mareekan ah/ American cheese*	1 wiq.	farmaajo mozzarella	2 qaado wayn dareere bilaacaano ah ee beddel kiriimka
1 koob caano kaamil ah	1	ukun (aan la shiilin)	3 qaado wayn Half-and-Half
1½ qaado wayn binat badhar	1 wiq.	hiblib	2 qaado wayn sawar kiriim*
1 wiq. baradho/bataati ama gally jibs (ilaa 15 xabbo)	½ koob	warshadaysan* (1 wiq. = 1 jeex)	1 qaado wayn farmaajo kiriim*
15 French fries/bataati shiilan		farmaajo kareem cottage ah / creamed cottage cheese)*	10 saytuun cagaar dhexdhexaad ah saytuun bislaaday oo waawayn
1 croissant (dhexaad)	1 koob	caano 2%	5
8 wiq. milkshake (caano kamil ah/caano isku qas ah)	1 qaado yar	subag (1 qaado yar = 1 maris)	1 muffin
8 wiq. malted milk (caano kaamil ah)	1 qaado yar	marjariin (1 qaado yar = 1 maris)	1 wiq. buskud ama doolshe keek caadi ah (donut)
<u>5 Garam oo Dufan leh</u>	2 qaado yar	mayonees*	1/3 koob ays kiriim/jalaato
1 wiq. hiblib la kariyay (laga jaray baruurta),		mayonees-nooca saladada lagu daro	1½ koob salool/sabuul (lagu saloolay saliid)
	1 qaado wayn	Faransiis ama Talyaani	3-4 inj baankeek
			1-7 inj waffle
			<u>Cuntooyinka Aan Dufanka Lahayn</u>

Waad cuni kartaa cuntooyinkan in kasta oo aad rabto ilaa haddii si kale laguugu tilmaamo mooye. Kuwaa waxa ka mid ah cuntooyinka ay ku qoran yihiin dufan-la'aan ama cuntooyinka leh in ka yar 1 garaam oo dufan ah qiyaasta cuntadii la bixiya ba.

ukunta qaybta cad
lul farmaajo kootej la engejiyay
caano bilaa dufan ah
rootida, siiriyalka
baasta, baradhada/bataati, bariiska
saltines, melba toast, qoryo-rooti
salool/sabuul (lagu saloolay hawo)
pretzels
khudaar
furuurtka iyo casiirrada furuurtka ah
furut baraf ama sherbet
jelatin
anjil fuudh keek
doolsho laga sameeyay caano aan
dufan lahayn
nanacyada adag, nanac jilicsan
cabbitaanada kaarboon lagu daray
kafee ama shaah
katjab, mustard, soos barbikiyo
xawaajiyo

Si aad u qaadatid inta dufanka ah ee saxda ah; ha ku isticmaalin dufan ama saliido markaad karinayso. Dub, sol, karkari, maykarweef garee ama isticmaal daawi aan wax ku dheg ahayn.

Waxaad isticmaali kartaa cuntooyinka leh dufanka gaarka ah, ee badanaaba lagu qoro qoraalka sheyga cuntada dusheeda, marka la heli karo. Kuwa soo socdaa waa tusaale:

Boteeto/bataati jibs	
Macluumaadka nafaqada qiyaasta cunto kasta	
Qiyaas cunto bixinta:	1 wiq.
Inta cabbir cunto	
bixinta ku jirta halkii weel	16
Kaaloriyada	185
Burootiin	2 g
Kaarbohaydareet	22 g
Dufan	10 g

* Isticmaal soosaarka cuntada ee caadiga ah; oo ahayn kuwa fudud,

dufanku ku yaryahay ama aan lahayn-ba dufan.

Markaad maqaayadaha wax ka cunaysid dalbo cuntada aan lahayn dufanka oo weyddiiso in dufanka laguugu keeno gaar ahaan. Ku darso qaybta dufanka saxda ah si aad hesho inta la raaco ee lo baahan yahay. Tusaalooyinka hoosta ayaa lagu qoray.

Shey cunto	Dhinca kala socda
toast qalalan / dinner roll	subag / marjariin
salad caadi ah	salad dareesing
baradho/bataati	caadi ah
sandawij	mayonees

Kan soo socdaa waa hal sambal oo menu oo aad u isticmaali karto hagd ahaan. Haddii ayna cuntooyinkani jirin waxaad ku beddelan kartaa cuntooyin leh dufan la mid ah. Cuntooyinka khadka **culus ayaa** leh dufan. Inta qayb ahaan ayaa la sheegayaa. Cuntooyinka khadka caadiga ah ma laha dufan. Waxa loo cuni karaa kolba sida loo rabo.

Quraac Garaamada ee Dufan-ka leh

1	ukun – biyo karaya	
	lagu dul jabiyay	
	ama la karkariyay	5
	toast	0
1 qaado yar	marjariin	5
	siiriyal	0
1 koob	caano 2%	5
	casiir furuut / kafee	0
	sonkor, cusbo,	
	besbaas, jeli	0

Cuntada Duhurka

2 wiq.	hiblib (la kariyay)	10
1 wiq.	farmaajo swiss cheese	10
	rooti/rooti jilicsan	
	sandawij	0
2 qaado yar	mayonees	10
	salad la isku	
	rogrogay	0
1 qaado wayn	dareesing	
	faransiis ah	5
1/3 koob	ays kiriim	5
	kafee-madow	0
1 koob	caano 2%	5

Cuntada Fiidka

3 wiq.	helib	
--------	--------------	--

	(misaanka karsanka)15	
	baradho/bataati la dubay	0
2 qaado wayn	sawar kiriim	5
	dinner roll	0
1 qaado yar	marjariin	5
	khudaar	0
	jelatin	0
1 koob	caano 2%	5
	kafee-madow	0
Dib loo habeeyay 5/17		
<u>Cuwaafa/cunta yar Fiidkii</u>		
1 wiq.	farmaajo cheddar cheese	10
	saltines	0
	caano/kiriim	
	naqaska leh	0

Wadarta Garaamka Dufanka 100

TILMAAMAHA QAADISTA KAADIDA 24-SAAC

U isticmaal habraaca soo socda qaadista iyo diyaarinta namuunadda/sambalka saxda ah.

- Hubi in magaacaga iyo taariikhda dhalashadaadu sax yihiin ee ku qoran dusha weelka ama weelasha kaadida ee 24ka saacad.
- Weelka 24ka saacad ayaa DHICI KARTA inay ku jiraan ilaaliyeyaal khatar ah. Ha kaga tagin wax dareere ama budo ah dhalada gudaheeda. Haddii budada ama dareeraha maqaarka kaa taabtaan, iska dhaq meesha isla markaa-ba. Haddii ay maqaarka biyo kaa galaan, wac dhakhtarkaaga.
- Waxba ha ka soo qaadin namuunadda/sambalka **subaxda-ugu-horreysa** oo ku qor waqtiga firaaqeyta/tuurida meesha lagu qoro ee joogga/weelka.
- Kaydi dhammaan kaadida aad kaadido ee xiga tan aad tuurtay inta ka dhiman maalintaa iyo habeenkaa.
- Kaydi namuunadda/sambalka **subaxda-ugu-horreysa** ee maalinta labaad isla waqti la mid ah sida lagu tilmaamay maalinta kowaad. Qaadistan waa in lagu daraa si loo dhammaystiro ururinta 24ka saac ah.
- Haddii aad u baahato weel labaad si loo dhammaystirto tiro ururinta kaadida 24 saac, fadlan u sheeg xafiiska dhakhtarkaaga si waqti dheer ee hore.
- Ku hay ururinta kaadida qaboojiye ama weel baraf ku jiro ilaa inta aad geynayso shaybaarka ama xafiiska dhakhtarka.

TILMAAMAHA QAADIDDA KAADIDA-LAB

Bukaanku waa inuu marka hore kaadiyaa woxoogaa yar oo kaadi ah oo aan wax laga soo qadin. Kadibna waa in kaadida in ka mid ah lagu keydiyaa weel nadiif ah ka hor inta aan kaadinta la dhammaystirin.

A. Barmaha Kaadinta

1. Gacmaha dhaqo.
2. Haddii aadan xalaalaysnayn (gudnayn), baarada dib u celi ka hor inta aadan nadiifin.
3. Iskaga dhaq ibta ama afka kaadi mareenka Clinipad® ama shey kale oo nadiifin.
4. Ku kaadi in yar godka musqusha ama weelka kaadida ee sarriirta oo markaa jooji.
5. Ku kaadi inta harsan qulqulka weelka kaadiida jermiska laga dilay ee leh furka lagu xiro.
6. Fadlan ku xir furka koobka oo SI FIICAN U ADKEE.
7. Ku qor weelka magaca oo buuxa ee bukaanka iyo taariikhda dhalashada.

TILMAAMAHA QAADIDDA KAADIDA-DHEDDIGA

Bukaanku waa inuu marka hore kaadiyaa woxoogaa yar oo kaadi ah oo aan wax laga soo qaadin. Kadibna waa in kaadida in ka mid ah lagu keydiyaa weel nadiif ah ka hor inta aan kaadinta la dhammaystirin.

1. Gacmaha dhaqo.
2. Isticmaal Clinipad® ama shey kale oo nadiifin si aad u nadiifiso aagga/meelaaha saxaaxa.
Sidaa samee saddex jeer oo kala duwan.
3. Isticmaal gacanta aadan waxba ku qaban ina aad ku kala furto dibnaha xubnaha-taranka dheddigga markaad kaadiyeyso.
4. Ku kaadi in yar godka musqusha ama weelka kaadida ee sarriirta oo markaa jooji.
5. Hoos koobka qulqulka oo ku sii wad in aad ku dhex kaadido weelka kaadida jermiska laga dilay ee leh furka lagu xiro.
6. Dhammaystiro ku kaadidnta godka musqusha ama weelka kaadida sariirta.
7. Fadlan ku xir furka koobka oo **SI FIICAN U ADKEE**.
8. Ku qor weelka magaca oo buuxa ee bukaanka iyo taariikhda dhalashada.