



FAALIGU wuxuu dhacaa marka xinjir ama dillaac ay kala gooyaan ama ay yareeyaan socodka dhiigga ee maskaxda.



Qof Mareykanka ku nool ayaa faalig ku dhacaa

40-kii SIKIN.

ee kasta

4-tii DAQIIQADOODBA,

ee kasta qof ayaa u dhinta faaliga.



DHIIG KARKA SARE

waxay la macno tahay

HALISTA FAALIGA

OO SAREYSA.



80% faaliga waa laga hortagi karaa.



TALOONYINKA KA HORTAGGA FAALIGA:

- Ilaali miisaanka caafimaadka qaba
- Si joogto ah u hubi cadaadiska dhiiggaaga & kolestaroolkaaga
- Sigaar cabista waxay kordhin kartaa khatarta faaliga
- Dhaqdhaqaaqa jireed ee toddobaadlaha ah ee joogtada ah wuxuu caawiyaa dhimista cadaadiska dhiigga iyo kolestaroolkaaga
- Iska ilaali cabista khamriga xad dhaafka ah sababtoo ah waxay kordhin kartaa heerarka cadaadiska dhiigga



Kansas
Department of Health
and Environment



KANSAS INITIATIVE
FOR STROKE SURVIVAL
INC
A Project By & For Kansans

www.kdhe.ks.gov
www.kissnetwork.us

MA OG TAHAY?

Maayo waa Bisha
Wacyigelinta Faaliga

+
Maalinta Faaliga
Adduunka waa
Oktoobar 29 keeda



Ku dhawaad

1-kii mid ee 6-dii

dadka Mareykanka ma garanayaan inay qabaan dhiig kar sarreeya.

Xadka maalinlaha ah ee cusbada ka dhig in ka yar

1500 MG

haddii dhiig karku sareeyo

Cadaadiska dhiigga ee caadiga ah ayaa loo tixgeliyaa

MID KA HOOSEEYA

120/80



DAAWAYN DHAKHSO AH = DHAAWACA MASKAXDA OO YARAADA

- **Wac 9-1-1** si aad u hesho daawayn degdeg ah ama bukaanKA faaliga ugu qaado cisbitaalka sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah
- **Daawooyinka xinjirowga ah iyo hababka xinjirowga looga saaro** waa in lagu maamulaa dhawr saacadood gudahood calaamadaha faaliga si loo yareeyo fursada loogu naafoobo faaliga ka dib