

Adeegsiga Suunka Kursiga Gaariga inta Aad leedahay Uurka

Miyaan xidhaa suunka kursigayga gaariga?

- Haa. Si sax ah u xirashada suunka kursugaaga ayaa ah waxa ugu muhiimsan ee aad samayn karto si aad naftaada iyo ilmahaagaba u difaacdo.

Sideen u xidhaa suunka kursigayga?

- Mari suunka dhabta qaybta ka hooseysa ubucda calooshaada si uu suunka u qabto miskahaaga.
- Ku xir suunka garabka si uu u maro dhinaca calooshaada iyo dhinaca midig ee bartamaha laabtaada iyo lafta qoorta.

Sideen u hagaajin karaa kursigayga?

- Ku fadhiiso qaab toosan oo aan ku dhibaynin.
- Kursigaaga hagaaji si aad:
 - Hoos ugu riixi karto badeelaha bareega ayadoo qaybta hore ee lugtaada saaran tahay badeelaha.
 - Si aad u qabsato dhinaca sare ee isteerinka adiga oo suxulkaagu waxyar soo laaban yahay.

Maxaan ka yeelayaa buufintayda shilka?

- U leexi isteerinkaaga si buufinta shilku ay ugu toosaan xabadkaaga.
- U hagaaji kursigaaga iyo tiirka isteerinka si aad uga fogaato toban inji aaga banaan ee u dhaxeeya buufinta shilka iyo laabtaada.

Maxaan sameeyaa haddii aan shil galo?

- Raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah oo ogaysii dhakhtarkaaga ku daryeela inta aad uurka leedahay, xitaa haddii aanad dareemayn dhaawac.

Wixii xog dheeraad ah, fadlan booqo

www.hcpvs.org

