

Ka fiirsashada Ikhtiyaaradaada Aan Ahayn Obiyoodh (Non-opioid) ee Xanuunka

Is-daryeel, Jimcinta Laf-dhabarka (Spinal Manipulation), Cilajka Jidhka (Physical Therapy), Irbadaha Shiinaha (Acupuncture), Dib-u-hawlgalinta Xanuunka (Pain Rehabilitation)



For “Considering Your Non-opioid Options for Pain” in English, see [pain-ah-78191](#).

Maareynta Xanuunkaaga: Ikhtiyaaradaada

Xanuun

Haddii lagu sameeyay qalliin ama ad ka bogsanaysid cudur ama shil, waa caadi inad lahaatid xanuun. Xanuun dhakhso ayuu u imana karaa ama wuxu jiri karaa muddo dheer. Waxad dareemi kartaa dhammaan wakhtiga ama inta u yimaado ayuu tagi karaa.

Xanuunka darani wuxu saameeyaa qayb kasta oo ah nololshaada: cunista, hurdada, shaqada, xiisahaaga iyo xidhiidhkaaga. Wuxu sababi karaa inad giigsanaatid, murugootid, daashid ama xanaaqdid.

Kooxdaada daryeelka caafimaadku waxay kaa caawin doonaan in la maareeyo xanuunkaaga.

Muhiim: Haddii ad isku dayaysid inad iskaa u maareysid xanuunkaaga, la hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka. Waxad go'aamin doontaan, wada-jir, sida loo maareynayo xanuunkaaga.

Firfircoonida iyo maareynta xanuunkaaga

Firfircoonidu waxay qayb muhiim ah ka tahay sookaabashadaada. Ahaw qof firfircoon oo samee hawlahaagii caadiga ah intii ad qaban kartid (socod, hawlaha guriga). Dhaqdhaqaaqiddu waxay kaa caawin doontaa in laga hortago dhibaatooyin, sida xinjiro dhiig ama calool-istaag (adiga oo awoodi waaya inad yeellatid dhaqaaq calool oo joogto ah).

Ikhtiyaarada dheeri ku ah dawo xanuun oo lagu qoro

Bixiyahaaga daryeelka ayaa kaala hadli dooni haddii ay tahay inad qaadatid dawo xanuun oo lagu qoro dhawr maalmood. Waxayna kuu sharxi doonaan faa'iidooyinka iyo khatarta (oo ay ku jirto laqabsiga dawada ama balwad kuu noqoto).

Waxad haysataa ikhtiyaaro kale oo ad ku maareysid xanuunkaaga. Waxa kuwaas ku jiri kara:

- is-daryeelis (fiiri boggaga 3 iyo 6)
- jimcinta laf-dhabarka (fiiri boggaga 4 iyo 7)
- cilaaj jidh (fiiri boggaga 5 iyo 8)
- irbadaha shiinaha (fiiri boggaga 5 iyo 8)
- dib-u-hawlgalinta dadka qaba xanuun (boggaga 5 iyo 7).

Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadal waxa ad hore u tijaabisay iyo sida waxaasi u shaqeeyay.

Ikhtiyaaro Daweyn

Is-daryeelis

Is-daryeelistu waa hab muhiim ah oo lagu maareeyo xanuunkaaga. Waxa ku jira ikhtiyaaro daweyn oo ad iskaa u sameyn kartid. Hadafkaagu waa inad sida ugu dhakhsaha badan ugu noqotid firfircoonidaada caadiga ah.

Maareynta xanuunkaaga oo ad door firfircoon ka qaadatid ayaa ah waxa ugu muhiimsan ee ad sameyn kartid si ad soo wacnaan u dareentid dhakhso.

Bixiyahaaga caymiska weydii dabbiraadda ama ka bixinta ku saabsan hawlaha is-daryeelista. Noocyada is-daryeelista waxa ku jira:

❑ jimicsi bood-bood leh oo khafiif ah

Kuwani waa firfircooni jidh oo ad sameyn kartid si ad ugu jirtid firfircooni oo u xoojisid muruqyadaada. Waxa firfircoonidan ku jira socod, dabaal, jimicsiyo barkad iyo tai chi.

❑ kul ama xidhmo diiran

Kulka ama xidhmo diiran waxay yareynaysaa xanuunkaaga iyada oo keenaysa in xididadaada dhiiggu furmaan. Tani waxay kordhinaysaa qulqulka oksijiinta taasoo gargaar ka geysanaya inay dabcaan laabatooyinka adag iyo muruqyada danqanaya.

Isticmaal xidhmo kul ama xidhmo diiran wax aan ka badnayn hal wakhti saacad kasta 15 illaa 20 daqiiqadood halkii mar. Tuwaal ama shukumaan qallalan saar inta u dhexeysa maqaarkaaga iyo kulka ama xidhmada diiran. Haddii aagga ad ka dareentid kabuubyo, ikhtiyaarkani adiga kuguma haboona. Kulka ama xidhmada diiran ha ku isticmaalin aag leh dhaawac.

❑ baraf ama xidhmo qabow

barafka ama xidhmo qabow waxay yareysaa raaxo-darada iyo bararka iyada oo ka-buubyeynaysa dhammaadka dareemeyaasha ama nerfaha.

Isticmaal baraf ama xidhmo qabow wax aan ka badnayn hal wakhti saacad kasta 15 illaa 20 daqiiqadood halkii mar. Tuwaal ama shukumaan qallalan saar inta u dhexeysa maqaarkaaga iyo barafka ama xidhmada qabow.

❑ dawo

Dawooyinka ka nafisaadda xanuunka ee warqad la'aan la iibsado waxa laga yaabaa inay yareeyaan xanuunkaaga. Dawooyinka noocan ah waxa ku jira ibuprofen (Advil® or Motrin®), aspirin ama naproxen (Aleve®). Haddii aanad kuwan qaadan karin, qaado acetaminophen (Tylenol®). La hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka-hor inta aanad bilaabin dawo cusub.

❑ neefsashada iyo dabacsanaanta

Jimicsiyo neefsi oo fudud ayaa yareyn kara giigsanaanta. Tani waxay gargaaraysaa inu kordho dhiigga tagaya muruqyadaada waxana ay yareynaysaa garaaca wadnaha iyo cadaadiska dhiigga. Waxa la muujiyay in farsamooyinka dabacsanaantu ay kordhiyaan niyadda oo yareeyaan dareenka giigsanaanta.

❑ masaajada cilaaj ah

Tani waxay waxtaraysaa maqaarka iyo cadka jilicsan ee jidhkaaga si loo horumariyo dabacsanaanta waxana ay u fiican tahay caafimaadka iyo bogsashada. Masaajadu waxay gargaarta in la yareeyo xanuunka, walaaca, adkaanta muruqyada iyo giigsanaanta.

Ikhtiyaarada Daweynta (sii socda)

□ yoga

Kani waa hab isticmaalaya cibaadaysi, farsamooyin neefsasho iyo dhaqaaq tartiib ah si loo dabciyo jidhkaaga iyo maskaxdaada. Waxay yoga caawisaa in la yareeyo xanuunka oo la dabciyo muruqyadaada.

Waxa jira noocyo kala duwan oo ah yoga. Haddii meeleyn yoga ay keento xanuun cusub ama soo kordhay, jooji. Bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kala hadal xanuunkaaga. Waxa laga yaabaa inaad u baahan tahay in la beddelo qorshahaaga daweynta.

□ hel hurdo kugu filan

Hel ugu yaraan 7 saacadood oo ah hurdo habeen kasta. Hurdo kugu filan oo ad heshid habeenkii waxay kaa caawin kartaa inu kordho soo-jeedistaada maalinta waxana ay jidhkaaga ka caawinaysaa inu la tacaalo xanuunka.

□ jooji isticmaalidda tubaakada

Ha isticmaalin waxa ka sameysan tubaako ama sigaarka. Waxay yareyn karaan awoodda bogsashada ee jidhkaaga, sii adkeyn karaan in la maareeyo xanuunkaaga oo sababi karaan in aan daweynnada kale u shaqeyn si fiican.

Jimcinta Laf-dhabarka (Spinal Manipulation)

Jimcinta Laf-dhabarka waxa sameyn kara duugis-yaqaan (chiropractor) ama dhakhtarka daweynta jidhka oo dhan (osteopathic medicine). Daweynta jidhka oo dhan waxay daweynsaa jidhka oo dhan– ma aha kaliya meesha xanuunaysa ama danqanaysa.

Dhakhtarku wuxu isticmaali doonaa toosin ah gacmo ku sameyn si loo dareemo oo loola tacaalo xanuunka. Toosintaa waxa ku jiri kara kala-bixin ama cadaadis naxariis leh iyo caabin la saaro aagga xanuunka. Waxa laga yaabaa in tani hoos u dhigto xanuunka oo fiicneyso dhaqaaqaaga.

Waxa laga yaabaa in dhakhtarkaagu:

- ku baro isbeddelo hab-nololeed si loo fiicneeyo jooggaaga iyo dhaqaaqaaga (sare u qaadista, galista iyo ka soo degista sariirta)
- ku baro jimicsiyo guriga lagu sameynayo si loo kordhiyo kala-bixiddaada oo loo fiicneeyo dhaqaaqa laabatooyinkaaga ama xaglahaaga
- ku taliyo cilaajyo kale si lagaaga caawiyo in muruqyadaada, laabatooyinkaaga iyo dareemeyaashaadu u shaqeeyaan si fiican oo loo yareeyo xanuunkaaga.

Duug-duugista (chiropractic) waxa lala isticmaalaa is-daryeelka waxa kale oo laga yaabaa in lala isticmaalo ikhtiyaarada daweynta ee kale. Weydii bixiyahaaga caymiska wixii ku saabsan dabbiraadda booqashooyinka duug-duugista.

Ikhtihaarada Daweynta (sii socda)

Cilaajka Jidhka

Waxa laga yaabaa in bixiyahaaga daryeelka caafimaadku ku taliyo inad isticmaashid cilaajka jidhka. Cilaajka jidhku waxa u diiradda saaraa in la fiicneeyo sida jidhkaagu u dhaqaaqo ee loo dareemo. Waxa u isticmaalaa jimicsiyo iyo isbeddelo hab nololeed. Tani waxay yareyn kartaa xanuunkaaga oo xoojin kartaa jidhkaaga.

Inta lagu jiro cilaajka jidhka, waxa laga yaabaa:

- inad isticmaashid jimicsiyo si loo xoojiyo muruqyadaada
- inad baratid isbeddelo hab nololeed si loo fiicneeyo jooggaaga iyo dhaqaaqaaga (sare u qaadista, tiigsiga, iyo galista iyo ka degista sariirta)
- inad kala bixisid muruqyadaada iyo laf-dhabarta
- inad isticmaashid dhaqaaqyo lagu qabanayo gacmaha oo lagu sameeyo lafahaaga iyo xubnaha jilicsan si loo fiicneeyo dhaqaaqaaga
- inad yeelatid farsamooyin maskaxda ah si ad u fiicneysid maareynta xanuunkaaga.

Waxa laga yaabaa inad qaar ka mid ah jimicsiyadan kaligaa ku sameysid guriga.

Cilaajka jidhka waxa lala isticmaalaa is-daryeelista waxa kale oo laga yaabaa in lala isticmaalo ikhtiyaaro daweyn oo kale.

Weydii bixiyahaaga caymiska wixii ku saabsan dabbiraadda cilaajka jidhka.

Irbadaha Shiinaha

Waxa laga yaabaa in bixiyahaaga daryeelka caafimaadku ku taliyo inad isticmaashid irbadaha Shiinaha. Irbadaha Shiinuhu waa hab diiradda saaraya in la soo celiyo qulqulka tamarka (Qi)

gudaha jidhkaaga si jidhkaaga looga caawiyo inu is bogsiiyo oo yareeyo xanuunka. Qi waa tamar ku safarta gudaha jidhkaaga iyada oo maraysa marinno. Marka ad caafimaad qabtid, waxa Qi ay u safartaa si xor ah.

Inta lagu jiro ku daweynta irbadaha Shiinaha, waxa irbado dhuuban oo la jeermi-dilay si naxariis leh loo galin doonaa maqaarkaaga. Irbadahaasi waxay isku miisaamaan Qi-ga jidhka, iyaga oo keena in laga nafiso xanuunka.

Irbadaha Shiinaha waxa lala isticmaalaa is-daryeelista waxa kale oo laga yaabaa in lala isticmaalo ikhtiyaaro daweyn oo kale. Weydii bixiyahaaga caymiska wixii ku saabsan dabbiraadda irbadaha Shiinaha.

Dib-u-hawlgalinta Dadka Qaba Xanuun

Cilaajyada iyo fasalada dib-u-hawlgalinta ayaa ku tusi doona si loo yareeyo xanuun, looga baaqdo ama loo joojiyo isticmaalka dawooyinka ah obiyoodh (opioids), looga baaqdo qallitaan kuwaas oo kaa caawin doona inad dib ugu laabatid firfircoonida caadi kuu ahayd. Ikhtihaarada wax ka mid ah:

- jimicsi leh boodbood oo lagu sameynayo barkad biyo diiran iyo dhulka
- cibaadeysi, tai chi iyo yoga
- siyaabo loo maareeyo xanuunka iyo dhibaatooyin kale sida hurdo-la'aanta, walaaca iyo diiqadda
- sida aan loo isticmaalin dawooyinka xanuunka ee ah obiyoodh.

Cilaajyadan waxa loo bixin karaan koox ahaan ama kali ahaan.

Anfacyada iyo Halisyada

	Anfacyo	Halisyo
Is-daryeelista	<ul style="list-style-type: none"> ■ ka nafisaad xanuun oo ah muddo gaaban ama muddo dheer ■ door firfircoon oo ad ka qaadatid daweyntaada ■ ma jiro qallitaan ama dawo la qorayo ■ waxa u jidhkaaga ka caawiyaa inu bogsado oo soo kaabto (waxa u kordhiyaa qulqulka oksijiinta, yareeyaa bararka, oo dabciyaa muruqyada) ■ waxa u awood kuu siiyaa inad sameysid firfircooni jidh oo sii badan ■ waxa u soo saaraa endorphins (oo ah walxo jidhkaagu soo saaro oo lagaga nafiso xanuunka) ■ waxa ad bilaabi karta daweynta isla marka bilaabmo ■ waxa laga yaabaa inu ka hortago in xanuunku yimaado mar kale ■ waxa laga yaabaa inu ka hortago ama yareeyo xanuunka muddada dheer ■ waxa ad u bogsan doontaa si sii dhakhso badan ■ adiga ayaa iskaa u sameyn kara daweynta 	<ul style="list-style-type: none"> ■ qorshe aan dhammeystirnayn ama khifaaf keenaya haddii aanad u sheegin bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka ikhtiyaarka ama ikhtiyaarada is-daryeelis ee ad isticmaalaysid ■ dhaawac yimaada marka ad si khalad ah u sameysid is-daryeelis ama sameysid hagrid la'aan

Anfacyada iyo Halisyada (sii socda)

	Anfacyo	Halisyo
Jimcinta laf-dhabarka	<ul style="list-style-type: none"> ■ ka nafisaad xanuun oo ah muddo gaaban ama muddo dheer ■ door firfircoon oo ad ka qaadatid daweyntaada ■ ma jiro qallitaan ama dawo la qorayo ■ maskaxdaada iyo jidhkaaga ayuu caawiyaa isaga oo isticmaalaya awoodda dabiiciga ah ee jidhkaagu u leeyahay inuu is bogsiiyo ■ waxay awood kuu siisaa inad sameysid firfircooni jidh oo sii badan ■ waxay soo daysaa endorphins ■ waxa ad baranaysaa siyaabo ad ku fiicneysid joogga jidhkaaga oo ku maareysid xanuunkaaga ■ waxa laga yaabaa inay saxdo isku-toosnaanta dhabarka 	<ul style="list-style-type: none"> ■ qorshe aan dhammeystirnayn ama khifaaf keenaya haddii aanad u sheegin bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka inad isticmaalaysid ikhtiyaarkan. <p>Waa muhiim inad la hadashid bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka-hor inta aanad bilaabin ama aanad beddelin qaadashada qaddaro fitamiino ama dhir ama walxo dabiici ah.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ raaxo-daro muddo gaaban (dareemid xanuun, daal ama danqasho) ah aagga lala tacaalay ama ka sii jeeda aagga lala tacaalay

Anfacyada iyo Halisyada (sii socda)

	Anfacyo	Halisyo
Cilaajka Jidhka (Physical therapy)	<ul style="list-style-type: none"> ■ ka nafisaad xanuun oo ah muddo gaaban ama muddo dheer ■ door firfircoon oo ad ka qaadatid daweyntaada ■ ma jiro qallitaan ama dawo la qorayo ■ waxa u caawiyaa jidhkaaga (waxa u dhisaa xoogga muruqa oo kordhiyaa tirada garaaca wadnaha iyo qulqulka dhiigga) ■ waxa u awood kuu siiyaa inad sameysid firfircooni jidh oo sii badan ■ waxa u soo saaraa endorphins ■ waxa ad baranaysaa siyaabo ad ku fiicneysid joogga jidhkaaga oo ku maareysid xanuunkaaga ■ waxa kordhaya madax-banaanidaada iyo ammaankaaga inta lagu jiro hawlo maalmeedka ■ waxa la sameyn karaa qorshe lagu jaangooyey oo ku filan baahiyahaaga 	<ul style="list-style-type: none"> ■ qorshe aan dhammeystirnayn ama khifaaf keenaya haddii aanad u sheegin bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka inad isticmaalaysid ikhtiyaarkan ■ dareemid daal ama danqasho ■ korodh xanuun oo ah muddo gaaban
Irbadaha Shiinaha	<ul style="list-style-type: none"> ■ ka nafisaad xanuun oo ah muddo gaaban ama muddo dheer ■ ma jiro qallitaan ama dawo la qorayo ■ maskaxdaada iyo jidhkaaga ayay caawiyaan iyaga oo isticmaalaya awoodda dabiiciga ee jidhkaagu u leeyahay inuu is bogsiiyo (waxay yareeyaan giigsanaanta jidhkaaga oo dabciyaan maskaxdaada) ■ Waxay sii daayaan endorphins ■ waxa la sameyn karaa qorshe lagu jaangooyey oo ku filan baahiyahaaga 	<ul style="list-style-type: none"> ■ qorshe aan dhammeystirnayn ama khifaaf keenaya haddii aanad u sheegin bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka inad isticmaalaysid ikhtiyaarkan. <p>Waa muhiim inad la hadashid bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka-hor inta aanad bilaabin ama aanad beddelin qaadashada qaddaro fitamiino ama dhir ama walxo dabiici ah.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ jidhidhico, diirimaad ama raaxo-daro muddo gaaban ayaa ka jiri doonaa baraha lagu muday irbadaha Shiinaha

Anfacyada iyo Halisyada (sii socda)

	Anfacyo	Halisyo
Dib-u-hawlgalinta dadka qaba xanuun	<ul style="list-style-type: none"> ■ yareyn xanuun oo ah muddo dheer ■ awood korodhay oo ad ku qabatid hawlahaagii caadiga ahaa ■ kalsooni soo korodhay oo ad ku maareysid xanuunka adiga oo aan isticmaalin dawooyinka ah obiyoodh ama qallitaan ■ niyad iyo hurdo soo fiicnaatay 	<ul style="list-style-type: none"> ■ waxa iman kara qorshe la-tacaalis oo aan dhammeystirnayn ama khilaaf leh haddii aanad bixiyeyaashaada daryeelka caafimaadka u sheegin inad isticmaalaysid ikhtiyaarkan ■ korodh xanuun oo ah muddo gaaban ■ bixiyeyaasha caymiska qaarkood ma dabbiraan ikhtiyaarkan

Isbarbardhigga Ikhtiyaaradaada

Calaamadee sanduuqa ku xiga wixii ah qoddobo muhiim ah ee ad dooratid si ay kaaga caawiyaan inad isbarbardhigtid ikhtiyaaradaada.

Is-daryeelista	Jimcinta Laf-dhabarka	Cilaajka Jidhka	Irbadaha Shiinaha	Dib-u-hawlgalinta Dadka Qaba Xanuun
<input type="checkbox"/> iskaa u samee is daweyn	<input type="checkbox"/> la kulan bixiye daryeel caafimaad. Samee isbeddelo hab nololeed oo iskaa u samee jimicsiyada qaarkood.	<input type="checkbox"/> la kulan bixiye daryeel caafimaad. Samee isbeddelo hab nololeed oo iskaa u samee jimicsiyada qaarkood.	<input type="checkbox"/> la kulan bixiye daryeel caafimaad	<input type="checkbox"/> la kulan koox bixiyeyaal daryeel caafimaad oo kugu tababara siyaabo ad u maareysid xanuunkaaga
<input type="checkbox"/> waxa ad bilaabi kartaa daweynta isla marka xanuunku bilaabmo	<input type="checkbox"/> ma bilaabi kartid daweynta muddo ah dhawr maalmood ka-dib marka xanuunku bilaabmo	<input type="checkbox"/> waxa laga yaabaa in aanad bilaabi karin daweynta muddo ah dhawr maalmood ka-dib marka xanuunku bilaabmo	<input type="checkbox"/> waxa laga yaabaa in aanad bilaabi karin daweynta muddo ah dhawr maalmood ka-dib marka xanuunku bilaabmo	<input type="checkbox"/> waxa laga yaabaa in aanad bilaabin la-tacaalista illaa ka-dib bilo badan ka-dib marka xanuunku bilaabmo
<input type="checkbox"/> waxa ad daweynta sameyn kartaa marrar badan intii ad u baahan tahay inta lagu jiro maalintii	<input type="checkbox"/> booqashooyinka duugis-yaqaanka waxa ad ku daraysaa jadwalkaaga	<input type="checkbox"/> kulannada cilaajka jidhka waxa ad ku daraysaa jadwalkaaga	<input type="checkbox"/> kulannada irbadaha Shiinaha waxa ad ku daraysaa jadwalkaaga	<input type="checkbox"/> booqashooyin maalin kasta ah oo ku dayanaya firfircoonida nolashaada caadi kuu ahayd

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

Tiri tirada sanduuqyada ad calaamadeysay. Ikhtiyaaradda leh calaamadeynta ugu badan ayaa laga yaabaa inay yihiin ikhtiyaaradda kuugu fiican.

Isbarbardhigga Ikhtiyaaradaada (sii socda)

Calaamadee sanduuqa ku xiga wixii ah qoddobo muhiim ah ee ad dooratid si ay kaaga caawiyaan inad isbarbardhigtid ikhtiyaaradaada.

Is-daryeelista	Duugduugista	Cilaajka Jidhka	Irbadaha Shiinaha	Dib-u-hawlgalinta Dadka Qaba Xanuun
<input type="checkbox"/> is-daryeelista waxa ad isticmaali kartaa marka ad u baahatid ka-hor iyo ka-dib marka la maareyo xanuunkaaga	<input type="checkbox"/> badanaa waxa ad lahaanaysaa tiro go'an oo ah booqashooyin ad ugu tagtid duugis-yaqaanka si loo maareeyo xanuunkaaga waxana laga yaabaa inad hadba sida ad ugu baahatid u lahaatid booqashooyin ku saabsan irbadaha Shiinaha ka-dib marka la maareeyo xanuunkaaga	<input type="checkbox"/> badanaa waxa ad lahaanaysaa tiro go'an oo ah kulanno ah cilaajka jidhka si loo maareeyo xanuunkaaga	<input type="checkbox"/> badanaa waxa ad lahaanaysaa tiro go'an oo ah booqashooyin ad ku tagtid goobta irbadaha Shiinaha si loo maareeyo xanuunkaaga waxana laga yaabaa inad hadba sida ad ugu baahatid u lahaatid booqashooyin ku saabsan irbadaha Shiinaha ka-dib marka la maareeyo xanuunkaaga	<input type="checkbox"/> waxa u leeyahay tiro go'an oo ah booqashooyin maalin kasta ah oo leh daryeel dambe halkii bil muddo ah 4 bilood
<input type="checkbox"/> waxa ad isticmaali kartaa dawooyinka la iibso warqad la'aan	<input type="checkbox"/> waxa ad isticmaali kartaa fitamiino, dhir ama walxo dabiici ah, ama labadaba	<input type="checkbox"/> ma jirto dawo la qaadanayo	<input type="checkbox"/> waxa ad isticmaali kartaa fitamiino, dhir ama walxo dabiici ah, ama labadaba	<input type="checkbox"/> waxa laga yaabaa inad isticmaali kartid dawooyin aan ahayn obiyood

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

_____ = Isku-dar

Tiri tirada sanduuqyada ad calaamadeysay. Ikhtiyaaradda leh calaamadeynta ugu badan ayaa laga yaabaa inay yihiin ikhtiyaaradda kuugu fiican.

Tallaabooyinka Xiga

Su'aalo Ad Weydiisid Bixiyahaaga Caymiska

Waa muhiim inad fahamtid anfacyadaada daryeelka caafimaadka ka-hor inta aanad bilaabin daweynta.

Fadlan wac bixiyahaaga caymiska oo si sax ah u soo ogow waxa u dabbirayo ama aanuu dabbirayn qorshahaaga caymisku, iyo inta lagaa rabo inad adigu iska bixisid. Lambarka teleefonka ka fiiri kaadhkaaga xubinnimada.

1. Daweyntani ma tahay mid la iga dabbiri doono marka la fiiriyo xaaladayda caafimaad?
2. Ma jiraan shuruudo ama qoddobo gaar ah oo la rabo in daweyntayda ama anigu ka soo baxo si an u helo dabbiraad?
3. Muddo intee leeg ayaa la dabbirayaa daweyntan?
4. Waa kuwee bixiyahaasha daryeel caafimaad ee ku jira shabakadda?
5. Bixiyahayga daryeelka caafimaadku ma u baahan yahay inu la socda sida ay daweyntani iigu shaqeynayso si loo sii wado inan helo dabbiraad?
6. Lacag intee leeg ayaa la rabaa inan ka bixiyo daweyntan?
7. Su'aalo kale

: _____

Fiirooyin

Xaashida Shaqeynta: Daweynnadaadii Hore ee Xanuunka

Waxa maxay daweynnada ad isticmaashay?	Goorma iyo muddo intee leeg ayaad isticmaashay?	Sidee bay kuugu shaqeeyeen?



Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-506-4595.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.

Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-877-506-4595.



allinahealth.org