

Ogaysiiska la Kulanka ee Qoyska – Hargabka

Gacaliye Qoys:

Ilmahaagu waxa dhici karta inuu qaaday **hargab**. Waa xanuun taabashada aad ugu faafa, oo neefmareenka ku dhaca oo uu keeno fayras.

Waa maxay astaamuhu? Xummad, madaxanuun, qandho, jidh/muruqyo xanuun, daal, qufuc qallalan iyo cune xanuun. Astaamaha sida badan si dhakhso ah ayey u bilaabmaan.

Sidee ayey ku faaftaa? Qof ilaa qof iyada oo hawada la isku marinayo marka la qufaco ama hindhisoodo. Oogooyinka iyo gacmaha wasakhaysan eel eh dheecaanada sidoo kale waa gudbin karaan fayraska.

Goorma ayey astaamuhu bilaabmaan? 1 ilaa 3 maalmood kadib qaadista.

Ma loo baahan yahay ilmaha in guriga lagu hayo? Haa. Ilmuhu wuxuu ku laaban karaa dugsiga marka ay astaamuhu ka maqnaayeen 24 saac.

Asbiriinka waa in laga fogaado – isticmaal daawada aan isbiriinka lahayn, sida Tylenol.

Haddii ilmahaagu leeyahay wax kamid ah astaamahan fadlan la tasho bixiyaha daryeelka caafimaadkaaga oo ogaysiinaya xarunta Head Start/ECEAP ee ilmahaaga.

Shaqaalaha: _____ Taleefanka: _____

Xarunta: _____