



**Talooyin
ku
Saabsan
Nolol
Wacan oo
ah Helaan
Rag iyo
Dumar**

ku yeelatid qaab jidh oo fiican oo aad wacnaan ku dareentid, sida qoob-ka-ciyaarka, beer ka-shaqeynta, goynta cawska, dabaasha, socodka, ama gucleynta.

Noqo Qof Xor ka ah Qiiqa Sigaarka

Dhibaatooyinka caafimaad ee uu keeno qiiqa sigaarka waxa ka mid kaansar iyo cudurada sambabka. Cigaar-cabistu waxay si weyn dadka da'doodu dhexdhexaad tahay ugu kordhisaa halista in ay u dhintaan cudur wadnaha ah. Sigaar-cabista dadban – oo ah qiiqa sigaarka ee aad neefsatid marka dad kale agtaada sigaar ku cabaan – ayaa sidoo kale saameysa caafimaadkaaga. Sigaar-cabista dadbani waxay si weyn halis ugu tahay caruurta. Haddii ay noqoto in aad sigaar cabtid, ha ku cabin meel u dhow caruurta. Haddii aad sigaar cabtid, jooji maanta! Khadad gargaar teleefon, la-talin, iyo siyaabo kale ayaa aad heli kartaa oo kaa gargaari doona in aad joojisid sigaarka.

Cun Cunto Caafimaad Leh

Waxa aad cuntid iyo waxa aad cabtid iyo waxa aanad cunin ee aanad cabin ayaa isbeddel weyn ku sameyn kara caafimaadkaaga. Cunista shan ama in ka badan oo ah qaybo khudaar iyo cagaar ka kooban, dufanka oo aad iska yareysid, iyo adiga oo la socda inta aad cuntada ka cuntid ayaa caafimaadkaaga hagaajin kara. Cunista cunto caafimaad leh waxay yareyn kartaa halista kaansarta iyo cudurada kale ee mudada dheer jira. Cudur mudo dheer jiraa waa cudur ku haya mudo dheer oo caafimaadkaaga saameeyaa mudo dheer.

Yeelo Miisaan Caafimaad leh

Buurnimdu (ama miisaanka aad u badani) waxay gaadhay heerkii ugu sareeyay gudaha Maraynkanka, waxana laga yaabaa inay ka sii darayso. Kuwa miisaankoodu siyaadada yahay ama buuran waxay halis dheeraad ah u yihiin cudurada ay ka mid yihiin sonkorta ama sonkorowga, dhiig karka ama cadaadis dhiig oo sareeya, cudurada wadnaha, iyo faalig ama xidid dhiig oo maskaxda ku furma. Cun cuntooyin caafimaad leh oo samee jimicsi joogto ah. Wixii ah dhibaatooyin caafimaad ugu tag bixiyahaaga daryeel caafimaad ama dhakhtarkaaga si aad u habsatid in aad caafimaad qabtid.

Samee Dhaqdhaqaaq

In ka badan boqolkii 50 ayaa ragga iyo dumarka Maraynkanka ah aan helin jimicsi ku filan in laga helo faa'iido caafimaad. Dadka waaweyn soddon daqiiqadood oo ah jimicsi jidhka ah oo ay sameeyaan badi maalin kasta oo todobaad ah ayaa ugu fiican. Jimcisigu kaama qaadanyo wakhti ama lacag badan. Laakiin waxa loo baahan yahay u-helanaan. Tartiib bilaw, oo gaadhsii heer jimicsi oo fiican laakiin ka badbadin. Waxa aad sameysan kartaa hal xidhmo oo ah jimicsi, ama waxa aad sameyn karta nooc kale maalin kasta. Raadi habab maaweelo leh oo aad

**Hel Baadhitaano
Caafimaad oo
Muhiim ah**



Waxa jira baadhitaano caafimaad oo kaa fiirinaya cuduro laga yaabo in aanad dareemin. Waxa baadhitaanada la yidhaahdaa baadhitaano ka-

fiirin. Baadhitaanada ka-fiirinta qaarkood waxa fiican in lagaa qaado ugu yaraan sannadkii mar. Baadhitaanada ka-fiirinta ee kale waa in la sameeyaa ama in ka badan ama in ka yar intaa. Baadhitaanada ka-fiirinta ee la rabo in lagaa qaado waxay ku xidhan yihiin da'daada, taariikhdaada caafimaad, hab nololeedkaaga, iyo waxyaabo kale. Adiga iyo bixiyahaaga daryeel caafimaad ama dhakhtarkaagu waxa aad ka wada hadli kartaan inta jeer ee loo baahan yahay in lagu baadho oo lagu sameeyo baadhitaano ka-fiirin. Baadhitaanada ka-fiirintu waxay gargaar ka geysan doonaan in lagaa fiiriyo dhiig kar, kolestarool sareeya, sonkor ama sonkorow, cudurada galmada lagu kala qaado, iyo kaansarada ku dhaca maqaarka, qanjidhka xiniinyaha, surka ilmo-galeenka, naaska iyo

malawadka. Marka dhibaatooyinka hore loo ogaado, waxa soo fiicnaanaya suurogalka daweyn iyo bogsasho. Baadhitaanadu waxay gargaar ka geystaan in la badbaadiyo noloshada dadka. Dhakhtarka oo loo tago sannadkii mar ayaa ah habka ugu fiican ee lagu habsan karo in aad heshid baadhitaanada ka-fiirinta ee aad u baahan tahay.

Hel Talaada Haboon

Talaalada looguma talogalin caruurta kaliya. Dadka waaweyn laftoodu waxay u baahan yihiin. Talaalada qaarkood waxa loogu talagalay dadka oo dhan. Qaarkood waxa lagula taliyaa qofka ka shaqeeya shaqooyinka qaarkood, ama leh hab nololeedyada qaarkood, qofka u safraya meelaha qaarkood, ama qofka leh dhibaatooyin caafimaad qaarkood. Dadka waaweyni waxay u baahan yihiin talaalka teetanada iyo qoorgooyaha oo xoojin ah 10-kii sannadood. Dadka jira 50 ama ka weyn ee hargabku halis galin karo waa inay qaataan talaalka hargabka. Weydii dhakhtarkaaga haddii aad u baahan tahay talaalo kale. Naftaada ka badbaadi cudurada adiga oo la soconaya talaaladaada.



Maamul Giigsanaanta

Si aan hore loo arag ayaad moodaa in giigsanaanta ama walwarka la xidhiidha shaqadu uu halis u yahay caafimaad shaqaalaha. Waxa dhib

yeelan kara sida aad isugu miisaami lahayd waajibka aad u haysid shaqo-bixiyahaaga iyo ka qoyskaaga. Maanta waa maxay heerka giigsanaantaadu? Badbaadi caafimaadka maskaxdaada iyo jidhkaaga adiga oo ka qaybgalaya firfircooni kaa gargaari doonta in aad iska yareysid giigsanaanta kaa haysata shaqada iyo guriga.

Garo Naftaada iyo Waxa Aad Halis u Tahay

Waalidka iyo isirka aad ka soo jeedid waxay qayb ka qaateen ahaanshaha qofka aad tahay. Goobta aad ka shaqeysid iyo noloshada guriga iyo waliba caadooyinkaaga maalmeed ayaa saameyn

kara caafimaadkaaga iyo waxa aad halis u tahay. Waxa laga yaabaa in aad halis dheeraad u tahay cudurada qaarkood ama dhibaatooyinka caafimaad qaarkood iyada oo sababtu tahay waxa aad qabatid, meesha aad ka shaqeysid, iyo sida aad u ciyaartid. Caafimaad aad yeelatid macnaheedu waxa weeye in aad naftaada garatid, iyo adiga oo garta waxa kuugu fiican... sababta oo ah qof kale lama mid tihid.

Amaan Ahow – Badbaadi Naftaada

Maxaa maskadaada soo gala marka aad ka fikirtid amaanka iyo badbaadinta naftaada? Ma waxa weeye adiga oo xidha suumanka amaanka, adiga oo marsada labeenta lidka-cadceedda, xidha koofiyada badbaadada madaxa, isticmaala biifbaafta lagu buuxiyo cayayaanka, ama adiga oo leh qalabka digniinta qiiqa ama dabka? Waa intaa oo dhan iyo wali in ka sii badan. Waxay isugu jiraan laga bilaabo gacmaha oo aad iska dhaqdid ilaa sida aad u dooratid dadka aad wakhti la qaadanaysid.

Ma og tahay in dadka shaqeeya ay inta badan u dhintaan shilal baabuur, dhaawac la xidhiidha mishiinada, dil, iyo kufid? Qaad talaabooyin aad ku badbaadinaysid naftaada iyo dadka kale meel kasta oo aad joogtid.

U Wacnow Naftaada

Kaliya cudur ma qabtid macnaheedu ma aha in aad caafimaad qabtid. Caafimaadka wacani waxa uu ku xidhan yahay sida u wadatid noloshada. Ha ahaato hurdo kugu filan, ama adiga oo nasta ka dib maalin giigsanaan lahayd, ama ku istareexa hiwaayad ama maararow aad ka heshid, waxa muhiim ah in aad isa siisid wakhtiga aad ugu wacnaanaysid naftaada. Qaad talaabooyin aad ku miisamaysid shaqada, guriga, iyo ciyaarta. Ka fiirso caafimaadkaaga. Nolol caafimaad leh iyo dhakhtarkaaga oo ugu tagtid booqashooyin sannad kasta ka dhig qayb ka tirsan noloshada.

Text adapted from material by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Distribution made possible by funding from the Bush Foundation of St. Paul, Minnesota. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/>

A Healthy Roads Media project

www.healthyroadsmedia.org