



Qof kasta markii uu sii weynaadaba indhahiisa aragtidoodu wey sii daciifaan. Markii aad duqowdo waxaa laga yaaba in ay aragtidaadu daciifto, waxaa laga yaaba in ay waqti dheeraad ah kugu qaadato sidii ay indhahaadu ula qabsan lahaayeen iftiinka iyo mugdiga, iyo aragtida dheer iyo mida dhowna aragoodu wuu sii xumaada. Isbedeladaasi waxaa laga yaaba inay waqti dheer qaataan oo aadan si fiican u dareemin markiiba.

Ka Taxadar Indhahaada Aragtidoodu Inay Fiicnaato

- Indhaha ha kaa eego ugu yaraan hal mar sanadkiiba dhaqtarka indhuhu.
- Ku aadiso balanta dhaqtarka indhaha maalinta dhalashadaada si aad u xasuusato.
- Haddii lagu qoro, markiiba qaado ookiyaalayaashaada cusub ama daawada lagu qoro sida ugu dhaqsaha badan.
- Wediiso qof saaxiibka ah ama qarabadaada inuu kula soo xulo ookiyaalayaasha cusub.

Wax u Arag Sida Ugu Fiican ee Aad Awoodo

- Haddii aad haysato ookiyaalayaal, gasho, oo maalin walbana nadiifi.
- U gee dhaqtarka indhaha si uu kugu soo hagaajiyo si ay si fiican kugu galaan. Intaad halkaas joogtana ookiyaalayaasha ha ku nadiifiyaan oo ha ka tir tiraan xagtinta iwm.
- Horay u sii qaado ookiyaalayaashaada wax aqriska markii aad baxayso.

Badbaadi Indhahaada

- Gasho ookiyaalayaasha qoraxda celiya xilliga qaboowga iyo midka kulaylahaba si aad iskaga ilaaliso iftiinka faraha badan ee qoraxda.
- Iska saar ookiyaalayaashaas qoraxda markii aad guriga ama dhismaha soo gasho.
- Sug inta ay indhahaadu la qabsanayaan iftiinka ama mugdiga.
- Xoogaa sug inta ay indhuhu la qabsanayaan. Waxaa laga yaaba inaad u qaadato inaad dadka kaa danbeeya xayirayso laakiin xoogaa sugitaankaasi waa mid fiican.

Guri Iftiin Leh Waa Guri Nabadgelyo Ah

Gurigaada oo aad iftiin fiican u yeesha waxay ku suuro gelin doonta inuu nabad gelyo iyo xornimo lahaado.

- Daar nalalka (kuwa gudaha iyo kuwa dibadaba) qaasatan habeenkii.
- Nal u samee inta u dhaxaysa qolka jiifka iyo musqusha habeenkii.
- Dhigo nal ama toosh iyo ookiyaalayaashaada meel u dhow sariirta oo aad gaarto.

Mugdiga Yaan Lagaga Taginee, Nalal Cusub Gasho

- Iska bedel markiiba nalalka gubtay. Wediiso caawinaad haddii aad u baahato.
- Ka fiirso sidii aad nalalka caadiga ah ugu badalan lahayd nalalka cusub ee loo yaqaan compact fluorescent lamp (CFL). Nalalka loo yaqaan CLF-ku waxay isticmaalaan koronto ka yar, sii jiraan muddo dheer iyo ku keydinayaan lacag. Nalalka CFL-ku waxay joogaan qiyaastii \$2 oo ay ka joogaan dukaanka alaabta guriga, iyo dukaanada raqiiska ama kuwa caadiga ahba.

Ka baro wax intaas dheer shabakadeena internetka:
www.mnfallsprevention.org ama naga soo wac qadka
telefoonka ee Senior LinkAge® oo ah 1-800-333-2433.