



Daawada waxaa loo istimaala inaad ku caafimaado oo waxay noqon kartaa mida uu dhaqtarku ku soo qoray, Fitimiino, Daawooyinka dhaqanka, ama mid aad adigu ka iibsatay farmashiga. Qaar ka mid ah daawooyinka ama isku darka daawooyinku waxa uu raad ku yeesha madaxa mararka qaarkoodna keena wareer, madaxoo ku cuslaada iwm. Kuwaasina waxaa laga yaaba inay keenaan inaad is hayn weydo oo aad cagaha si fiican ugu istaagi weydo.

Qaad Fecilkaan:

- Kala hadal farmashiistahaada iyo dhaqtarkaada dhamaanba daawooyinka aad qaadato iyo raadka ay kugu reebaani iyo sido kale la wadaag goolkaada ah sidii aad iskaga ilaalin lahayd dhicitaanka.

Afar Ama Daawooyin Ka Badan

- Markii aad qaadato daawooyin gaaraya afar ama ka badan, fursada ah in ay raad kugu reebaani wey badan tahay.
- Afar daawo wax badan ma aha markii aad ku darto kuwa lagu soo qoro, kuwa aad adigu iibsato, fitimiinada iyo daawooyinka dhaqanka.

Qaad Fecilkaan:

- Ka samee liis dhamaanba daawooyinka aad qaadato oo dib u habee mar kasta oo aad daawo cusub bilowdo ama aad joojiso ama aad badasho xadka aad ka qaadato daawadaas.
- Ku qaado liiska ay daawooyinkaasi ku qoran yihiin jeebka ama boorsadaada.
- La wadaag liiska daawooyinka aad qaadato dhaqtarkaada iyo farmashiistahaada.

Daawooyinka Aad Adigu Iibsato

- Daawooyinka aad adigu iibsato waxaa ka mid noqon kara Aspirin-ka, daawooyinka laabjeexa, daawada hergabka, kuwa xanuunka, fiitimiinada, iyo kuwa dhaqanka.
- Kuwaas waxaa laga yaaba inay la milmaan daawooyinka uu dhaqtarkaadu ku soo qoray.



Bogga 2

Qaad Fecilkaan:

- Ku dar liiska daawooyinka aad qaadato kuwa aad soo iibsatona.
- Weydii farmashiistahaada iyo dhaqtarkaada raadka ay ku yeelan karto daawada aad iibsatay midka uu dhaqtarkaadu ku qoray.

Daawooyinka Dhiig Karka

- Daawooyinkaan waxaa laga yaaba inaad madax xauun dareento iyo wareer.
- Haddii aad dareento madaxa oo ku wareeraya:
 - Si degan kursiga uga kac oo u istaag.
 - Markii aad ka soo degayso sariirta, lugaha marka hore dhinac uga soo deji sariirta xoogaa daqiiqado ah inta aadan si fiican isku wada taagin.

Qaad Fecilkaan:

- Liis ka samee dhamaanba raadka ay daawadu kugu reebto liiskaasna la wadaag dhaqtarkaada iyo farmashiistaha.

Aalkolada Iyo Daawada

- Aalkoladu waxay keentaa in uu qofku madaxa wareero.
- Aalkoladu wey ku milmi kartaa daawada.
- Aalkoladu waxay keenta in ay daawadu shaqeeyn weydo oo ay raad xun reebto.

Qaad Fecilkaan:

- Haddii aad qamri cabto, weydii inuu farmashigaaga ama dhaqtarkaadu ku macneeyo sida ay aalkoladu ugu milanto daawadaada iyo haddii ay tahay in aad iska joojiso iyo in kale.