



**Dhaqdhaqajinta korkaada aad ku sameeyso maalin waliba waxay kaa caawin doonta inaad noosha ku raaxaysato. Firfircoonaantu waxay ku siinaysaa tamar aad ku dareento inaad kori karto jaranjarada iyo qabato howsha guriga waxay ku sahlaysaa inaad fududaato si aad timaha ugu shanlaysato ama dhaqdo kabaha ku xirato. Dhaqdhaqajinta korkaadu waxay ku sahlaysaa inaad si xornimo leh u noolaato.**

### **Nalka Cagaaran Daaro**

- La xariir dhaqtarkaada ama xanaano caafimaad bixiyahaada ka hor inta aadan bilaabin jimicsiga.
- La wadaag goolkaada ah iska ilaalinta kufitaanka.
- Weydii talooyinka bilaabida.
- Jimicsi dhan 30 daqiiqao ayaa maalintii lagu taliyaa laakiin waxaad isku daydaa inaad 10-15 daqiiqadood u kala jarto haddii ay taasi ku sahlan tahay – iskugeynta guud ee maalintii ayaa macno leh.

### **Socodku – Waa Mid Fudud oo Jimcsi Sahlana**

- Maalin walba soco, xataa haddii ay guriga gudahiisa oo kaliya tahay.
- Si fudud u biloow, 5 ilaa 10 daqiiqo maalintii.
- U soco mar kasta iyo meel kasta oo aad awoodo.
- Baska hal joogsi ka hor uga dag ama baabuurka meel fog dhigo oo soco.
- Raadi meel fiican, oo aad ku socon karto – waadiga aad, beerta, carwooyinka dukaanada gudahooda ama dhismaha meesha lagu socdo gudaha ku soco.
- Raadi qof kula lugeeya – waxaad tagi kartaa meel dheer markii aad la lugaynayso saaxiibka.

### **Jimicsiga Guriga Sahlan**

- Gacmaha si balaaran u kala qaad markii aad hurdada ka kacdo subaxii.
- Garabka horay u soo wareeji, goobaabo yar ku samee, ka dib garbaha dib u celi, adigoo goobaabo yar ka sameeynaya.
- Hal lug ku istaag 10 il bilirqsi (markii aad alaabta dhaqayso, illkaha cadaynayso, ama aad telefishinka fiirsanayso). Lugta kale hadana ku badal.
- Lugaha hadba dhinac mid u wareeji. Istaag kursi aan dhaqaaqayn gadaashiisa labada gacmoodna kursiga gadaashiisa ku qabso si aad isku taagto. Hal lug dhinac u qaad iyadoo fudud. Xoogaa jooji. Si fudud lugta ugu soo celi meesheeda. 10 mar ku soo celceli. Lugta kale ku badalo.

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