

Tan waxa lagu maalgeliyay deeq ka timi US Centers
for Disease Control and Prevention (Xarunta
Mareykan ka ee Xakamaynta Xanuunka iyo ka Hortagga)
taas oo la siiyay Washington State Department of
Health (Waxda Caafimaadka Gobolka Waanshitoon)
(6NU50CK000515-05-14).
DOH 130-116 Abriil 2026 Somali

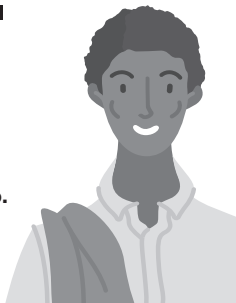


Wax badan ka
oggoow oo hel
tallaal bixiyayaasha
adiga kuu dhow.

Wadajir si loo helo caafimaad

Waxa aad yeelan kartaa wadda hadalo
ku saabsan tallaalada.

Waa kuwan waxa aad odhan karto.



Naftaada u diyaari guul yeelona wadahadal togan.

- Noqo qof dabacsan oo wax dhiirigeliya.
- Weydiiso oggolaansho ka hor inta aadan bixin talo caafimaad
- Ha xukumin oo ha dhaliilin.
- Diirada saar caafimaadka iyo badqabka.
- Xasuusnow in aad ka hadlayso wax ku saabsan sababtoo ah waad danaynaysaa.

Waa kuwan qaar ka mid ah wadda hadal bilaabayaal waxtar leh.

- “Ma jeclaan lahayd in aad wadaagto waxa aad ka ogtahay tallaalada?”
- “Ma tixgelisay in aad istallaasho si aad uga hortagto xanuun?”
- “Waxa aan fahamsanay in aad qabto su'aalo. Ma ku siin karaa xog badan oo ku saabsan tallaalada?”
- “Ma ogtahay tallaaladu in ay badqab leeyihiin oo yihiin waddo waxtar leh oo aad uga ilaalin karto naftaada iyo qoyskaagaba xanuuno badan?”

Ka hadalka tallaaladu waxay taageeraan caafimaadka bulshadaada.