



## Ma kuftay ama dhacday sanadkii na soo dhaafay? Ma ka cabsanaysaa inaad dhacdo?

Kaligaa ma tihid. Kufitaanku waxa uu ku dhici kara qof kasta. Ha u ogolaan cabsi aad ka qabto inaad kufto in ay nolosha kaa hor istaagto. Istaag adiga oo raac tilmaamahaan fudud.

**Guriga Nabad Ku Ku Joog.** Badanaaba kufitaanku waxa uu ka dhacaa guriga. Guriga nabad ku joog iyo xoriyad adigoo iska qaadaya waxyaabaha yaala wadada la maro ee keeni kara kufitaanka iyo sido kalena iska ilaali xayawaanka yar yar ee lagu kufi karo. Iska aruuri kaarbadyada iyo waxyaabaha kale ee lagu dhici karo, kuwaasoo sahla inaad ku kufto, sabiibaxto, ama dhacdo.

**Banaanka Ku Raaxayso.** U bixitaanka banaanka oo ah inaad dabayl wanaagsan qaadato waxay kaa caawinaysaa inuu dareenkaadu wanaagsanaado. Markii aad banaanka u soo baxdo, sii indhahaada fursad ay kula qabsadaan iftiinka banaanka. Gasho ookiyaalayaalka qoraxda si aad iskaga ilaaliso iftiinka faraha badan. Hubso inaad isticmaasho bakooradaada ama wixii socodka ku fududeynaya.

**Cagaha Ha Ka Daalin ee Caafimaadkooda Dhowr.** Cagahaadu waxay ku sahlaan inaad gaarto meesha aad u socoto. Haddii aad cagaha ka jiran tahay, firfircoonaantaadu wey yaraan doonta, midaasoo saa'idinaysa qatarta ah inaad kufto. Ku dadaal caafimaadka cagahaada si aad isku taagto.

**Dhaqaaji Korkaada.** Dhaqdhaqajinta korkaada aad ku sameeyso maalin waliba waxay kaa caawin doonta inaad noosha ku raaxaysato. 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.

**Baro Daawadaada.** 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 keenan wareer, madaxoo ku cuslaada iwm. Kala hadal farmashiistahaada iyo dhaqtarkaada dhamaanba daawooyinka aad qaadato iyo raadka ay kugu reeba.

**Si Fiican Ayaan Wax U Arkaa Hada.** Qof kasta markii uu sii weynaadaba indhahiisa aragtidoodu wey sii daciifaan. Isbedeladaasi waxaa laga yaaba inay waqti dheer qaataan oo aadan si fiican u dareemin markiiba. Indhaha ha kaa eego ugu yaraan hal mar sanadkiiba dhaqtarka indhuhu. Ku aadiso balanta dhaqtarka indhaha maalinta dhalashadaada si aad u xasuusato.

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.