

CAABUQA FAYRASKA CAGAARSHOOWGA A

Cagaarshoowga A waa caabuq aad u faafa, oo muddo kooban socda kuna dhaca beerka uuna sababo fayraska cagaarshoowga A.

SIDEE AYUU KU FAAFAA?

Cagaarshoowga A ayaa laga helaa dhiiga ama saxarada qofka qaba cagaarshoowga A. Haddii qof qaba fayraska cagaarshoowga A uusan farxalan kadib markuu musqusha galo, jeermisyada ayaa ku faafi kara waxyaabaha uu taabto.



Taabashada alaabaha ama cunista cunto uu sameeyay qof qaba cagaarshoowga A.



Taabashada qofka qaba cagaarshoowga A. Tan waxaa ku jira in lala sameeyo galmo, daryeelida, ama la wadaagista agabka daawada (cirbadaha, tuubooyinka), ama la wadaagista maacuunta.

CALAAMADHA IYO ASTAAMAHA

Maaha in qof kasta oo qaba cagaarshoowga A uu leeyahay astaamaha.

Haddii astaamo uu yeesho, waxay biloowdaan 2-7 asbuuc kahor caabuqa. Astaamaha waxaa ku jira:

- Juudaanka (indhaha ama maqaarka oo jaalle noqda)
- Luminta oomateedka (inuu qofku diido cuntada)
- Calool xanuun
- Matag
- Kaadida oo yeelata midab madoow ah ama saxaro cad
- Shuban
- Xanuunka Kala goyska
- Daal



KAHORTAGA



Talaalka ayaa ah qaabka ugu fiican ee looga hortago cagaarshoowga A.

Qaadashada 2 kuuro ee mudada 6 bilood ah u dhexayso ayaa qofka siinaysa difaaca ugu fiican. Wali waad qaadan kartaa talaalka xataa kadib marka aad qaado fayraska.



Ku farxalo saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 sakin kadib marka aad isticmaasho musqusha, aad ilmaha ka badesho xafaayada, iyo kahor intaadan diyaarin ama cunin cuntada.

Wixii xog dheeraad ah iyo ilaha xogta, booqo www.sdepi.org.

