

Qadada Dugsiga ee caafimaadka leh

Jimicsiga iyo cunista cunto caafimaad

Cuntada caafimaad ee qoyska



Isticmaal rootiyo kala du-duwan



Hadba dhexgeli wax cusub rootiga



Khudaar ku dar maalinkasta

Maalinkasta jimicsi
samee



Cunista cunto
caafimaad iyo jimicsi
jooqto ah ayaa keena
miisaan caafimaad leh



... oo ka difaaca qoyskaaga Sonkorooow, cudurada
wadnaha, iyo jirooyin kaleba.



Auckland Regional Public Health Service
Kaitiaki Raukawa & Tei o Tamaki Makaurau

MINISTRY OF
HEALTH
MANATŪ HAUORA

Somali

Cunto Caafimaad

Cun maalin kasta Cuntooyin kala duwan



- Khudaar badan oo kala midab ah



- Xoogaa rooti ah iyo badar khudaar lagu milay



- Caano iyo waxyaabaha caanaha laga sameeyo



- In yar oo hilib ah (tus: Digaag, kalluun, ido) ama wax hilib u dhigma (tus: cadas, digir caleen, digir qalallan).

Cunto fudud oo caafimaad leh



Inta u dhaxeysa waqtiyada cuntada sii caruurta cunto fudud oo caafimaad leh.



Cuntooyinkan ayaa laga helaa cunto fudud oo caafimaad.



Cuntooyinkan xayr badan, sonkor iyo cusbo ayaa ku jirta. Iska ilaali ama cun marmar dhif ah.

Cabitaano caafimaad leh



Caanaha iyo biyuhu waa cabitaanka ugu haboon caruurta.



Cabitaano caafimaad leh.



Cabitaanadan sonkor ayaa ka buuxda. Iska ilaali.