

# Heerka Sunta Rasaasta Ku Jirta Dhiiga Ilmahaaga

TALLAABADA  
**1**  
Dhaqidda  
Caadiga



- Badanaaba waxaad ugu dhaqdaa gacmaha caruurtaada biyo iyo saabuun. Waxa aad hubisaa gacmaha in ay nadiif yihiin ka hor cuntada, cunada fudud, iyo waqtiga hurdada.
- Cidyaha ka gaabi ilmahaaga.
- Badanaaba ku dhaq alaabada caruurta ku cayaaraan (boon-balada), mujuruca caruurta lagu sasabo iyo qarshooyinka caanaha lagu siiyo biyo iyo saabuun.
- Haddii ay kaa soo gaarto sunta rasaasta gobta shaqadaada iska hubi in aad qubaysatid, timahaaga dhaqidid, iyo aad bedeshid dharka shaqada iyo kabaha ka hor inta aadan imaanin guriga.
- Dhar kasta oo soo gaaray sunta rasaasta si gooni ah ugu dhaq dharka kale ee qoyska.

TALLAABADA  
**2**  
Guriga  
ugu  
Nabadsan



- Badanaaba gurigaaga ku dhaq dharqooyaan ah-gaar-ahaan xakabadda daaqadda iyo derbiyada.
- Ha ku isticmaalin faakuumkaaga nadiifinta kaarbedka ee caadiga in aad kaga qaadid gabalada renjiga ama busta ka kooban sunta rasaasta.
- Waxa aad dhigtaa rogaga la dhaqi karo meel kasta oo guriga looga soo galayo. Rogagana si gaar ah kaga dhaq alaabada kale.
- Iska soo bixi kabahaaga inta aadan guriga soo gelin.
- Badanaaba kaarbbetyada saabuunta shaambada ku dhaq.
- Ku dabool deyrkaaga carada madowda leh caws, alwaax yar-yar oo safiita ah ama wax kasta oo lagu daboolo dhulka kale.
- Waxaadna barataa hab nabadgeliya leh ee loo dayac-tiri karo guriga la dhisay 1978dii ka hor. Marna ha u isticmaalin bacaad-qalalan, wax xoqid ka samaysan oo-qalalan ama isticmaalka qori kulul si aad ugu gubtid sunta rasaasta ee ka soo daadatay renjiga dufunta leh. Waxaad ka wacdaa Waaxda Caafimaadka Minnesota taleefoonka 651-201-4610 si aad u baratid wax dheeraad ah.

TALLAABADA  
**3**  
Waxaad  
Cuntaa  
Cunto  
Caafimaad  
Qabta



- Ilmahaaga waa in ay cunaan cunto caafimaad qabta iyo cunto qafiif ah maalintii oo dhan.
- Cunnada iyo cuntada qafiifka waxa aad ku cuntaa miiska.
- Ha cunin cunta ku daadatay dhulka guriga.
- Ku quudi ilmahaaga cunto leh kaalshiyuum heer sare leh, macdanta birta ee cuntada ku jirta iyo Fiitamiin C (Vitamin C).
- Waxa aad keliya u isticmaasha biyaha qaboob ee tuubada dhamid, cunno karinta iyo samaynta cunnada ama diyaarinta caanaha cunuga (baby formula).
- Ha isticmaalin daawooyinka guriga ama waxa la isku qurxiyo ee ka kooban sunta rasaasta.

TALLAABADA  
**4**  
Daryeelka  
Caafimaad  
ka



Caruurta dhiigooda ku jira wax badan oo sunta rasaasta waxay u baahan yihiin baaritaano badan oo dhiiga ah. Baaritaanada waxay yihiin in lagu hubiyo in sunta rasaasta ay ka baxaso jirka. Aad bay muhiim u tahay in aa ilaalisid ballamaha caafimaadka waxaadna raacdaa tusaalooyinka dhakhtarkaaga. Waxaa kaloo dhakhtarkaaga kaala hadli doonaa waxa ku saabsan waxyaalaha kale ee aad samayn kartid si aad u yaraysid tirada sunta rasaasta ee ku jirta dhiiga ilmahaaga.