



# Ma ka soo daraysaa? Wax ma isbedeleen? Nadal hadal.

Si fiican baad u taqaan naftaada iyo xubinta qoyskaaga waxaana laga yaabaa inaad dareento isbedel ka hor intaanaan dareemin.

Haddii aad dareento isbedel, ma dareemaysaa ka sii darid, mase ka welwelsan tahay, isla markiiba noo sheeg waana ku caawimi doonaa.

Haddii aad u baahan tahay turjubaan, na weydii qof ayaan kuu helaynaa.

# 1

**U sheeg dhakhtar ama kalkaalisada caafimaadka.**

Waxay buuxin doonaan qiimayn waxbayna ka qabanayaan welwelkaaga.

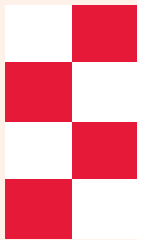


**Haddii aad weli welwelsan tahay:**

# 2

**La hadal kalkaalisada caafimaad ee shaqada ku jirta ee xiran kaarka guduudka iyo cadaanka ah.**

Waxaa la dhamaystiri doona qiimaynta dhakhtarka sarre oo ka jawaabaya wixii welwel ah.



**Haddii aad weli welwelsan tahay:**

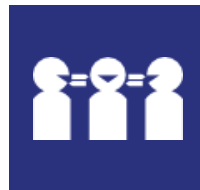
# 3

**Wac 9265 1216 (Kingston) Waqti kasta.**

Xubin sarre oo ka isbitaalka ka tirsan ayaa ku siin doonta caawimo si wax looga qabto dareenkaaga.



Haddii aad u baahan tahay caawimo degdeg u taabo gambaleelka.



Sawir ka qaad telefoonka si aad ugu akhrido afkaaga



**Monash  
Health**