

Labba Qosol Oo Nadiif ah



Daryeelka ilkaha inta uurka la leeyahay? Haa!

Warka wanaagsani waa, daryeelka ilkuhu wuxuu badbaado u leeyahay dadka uurka leh!

Waxaana, la bixinayaa/la daboolay caymiskaaga loogu talagalay adeegyo badan oo ilkaha ah oo hoos yimaada Qorshaha Caafimaadka Oregon.

Waxaanu ku faraxsanahay in aan kaa caawino helista dhakhtarka ilkaha oo balan sameysato.

Daryeelku ilkuhu waa mid badbaado u leh adiga iyo ilmahaaga!



Uurka iyo caafimaadka ilkahaaga

Uurku wuxuu jirkaaga saameyn ugu yeeshaa siyaabo badan, xataa afkaaga. Dadka qaarkood waxay leeyihiin cirid xasaasi ah, bararay, oo dhiig ka socdo inta uurka la leeyahay.

Haddii tani kugu dhacdo, waxay ilmahaaga gelin kartaa halis ah in uu dhasho waqti hore. Dhalashada waqtiga hore waxay dhibaatooyin caafimaad oo badan u keeni kartaa ilmahaaga.



Daryeelka guriga ee loogu talagalay caafimaadka afka

Waxaad qaadi kartaa tallaabooyin maalin kasta si aad u ilaaliso caafimaadka ilkahaaga:

- Cadayo/rumayo subaxdii iyo habeenkii.
- Findhicilo 'floss' ilkahaaga maalin kasta.
- Dooro cunto iyo cuntooyinka fudud oo caafimaad leh.
- Ku dhaq soodhaha qamiirka 'baking soda' iyo biyo mataga ka dib.
- Biyo cab inta u dhaxaysa cuntooyinka iyo cuntooyinka fudud.



Waxaad aragtaa dhakhtarka ilkaha

Daryeelka ilkaha ee joogtada ah waa mid badbaado leh waqti kasta inta uurka la leeyahay. Waxaad heli kartaa raajatada X-rays, nadiifin, iyo buuxin.

Marka aad soo wacdo si aad balan u sameysato, xafiiska u sheeg in aad uur leedahay iyo taariikhda dhalmadaadu ku aadan tahay.

Wac bixiyaha caafimaadka ilkaha ee ku qoran kaarkaaga Aqoonsiga Xubinimo ee Health Share of Oregon. Sidoo kale waxbaan caawin karnaa:

Wac: 503-416-4100

Khadka bilaashka ah: 800-224-4840 TTY: 711

Waxaad heli kartaa tani oo ku qoran luqaddo kale, far waaweyn, farta dadka indhaha aan qabin wax ku akhriyaan ee braille ama qaabka aad doorbidayso. Waxaad sidoo kale codsan kartaa turjubaan. Caawimaadani waa lacag la'aan ah. Wac 800-228-4840 ama TTY 711.

careoregon.org

COD-21242250-SM-1104



Eating healthy of my favorite fruits. These are a few



The awesome Carrot!!!

Af caafimaad leh, ilme caafimaad qaba

Adiga oo hadda uur leh, waxaad rabtaa in aad si wanaagsan oo dheeraad ah naftaada u daryeesho. Xataa ilkahaaga.

Uurku wuxuu saameyn ku yeelan karaa caafimaadka ilkahaaga. Iyada oo daryeelka ilkahaagu ee hadda uu saameyn ku yeelan karo caafimaadka ilmahaaga inta uu nool yahay.



health
share
Health Share of Oregon

CareOregon®

OHP-HSO-21-2497