

## Tirada Dhaqaaqa Ilmahaaga (tirada dhaqdhaqaaqa iyo haraantida ilmaha)

### Maxaan u tirinayaa dhaqdhaqaaqa ilmaha?

Inaad lasocoto dhaqdhaqaaqa ilmaha aan dhalan waa hubinta caafimaadka ilmahaaga.

### Wakhtigee ayaan bilaabaa inaan tiriyo dhaqaaqa ilmaha?

Dumarka intooda badan waxay dareemaan cunuga dhaqaaqiisa inta u dhaxaysa usbuucyada 18naad ilaa 22tanaad inta ay uurka leeyihiin.

Hadii aad dareento in dhaqdhaqaaqa ilmahaaga kayar yahay sidii caadiga ahayd ama xaalada uurkaagu tahay mid khatar ah waxa lagu farayaa inaad tiriso dhaqaaqa ilmaha, usbuuca 28deedaad intaad uurka leedahay (sedex bilood dhalmada ka hor)

### Wakhtigee ugu fiican maalintii in la tiriyo dhaqaaqa ilmaha?

- Waxaa fiican inaad tiriso dhaqaaqa cunuga maalintii marka dhaqaaqiisu badan yahay.
- Marka aad cuntada cunto maalintii ayaa ugu fiican inaad tirada bilawdo.

### Sida loo sameeyo tirada dhaqdhaqaaqa cunuga:

1. Waxaad tagtaa meel degan oo aan lagu carqaladayn
2. Dhinac u seexo gacantaadana caloosha kor ka saar.
3. Dareen dhaqdhaqaaqyada, wax walba tiri ( haraanti, feer, is rogid, iyo shanqadhba)
4. Waxaad qortaa waqtiga aad dareentay dhaqaaqa kowaad ( ku qor xaga dambe ee waraaqdan)
5. Tiri ilaa 10 dhaqdhaqaaq ( calaamadeed dhaqaaq walba xaga dambe ee waraaqdan).
6. Waad aad dhamaysay markaad dareento 10 dhaqdhaqaaq kadib.

### Goormaan soo wici ama imaan karaa si la ii baadho?

- Hadii aadan dareemin wax dhaqaaq ah mudo 1 Saac kabadan waa inaad soowacdaa ama aad timaadaa islamarkaasba si lagu baadho.
- Hadii aad dareemaysay dhaqaaqa ilmaha mudo 2 Saacadood gudahooda laakiin aadan dareemin 10 dhaqdhaqaaq waa inaad soo wacdaa ama timaadaa si lagu baadho markaasba.

### Yaan la soo xiriiraa, ama aan soo wacaa?

- QAYBTA FOOSHA IYO DHALMADA: **612-873-4104**

# Women's Health and Wellness



<b>TAARIKH</b>	<b>WAKHTIGA DHAQAAQA KOOWAAD</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>WAKHTIGA DHAQAAQA UGU DAMBEEYA</b>