



Fircooniiga ma iska furaa?

Intayna gabadhu guursan waxay kala kulantaa xanuuno badan gudniinka fircooniigaa. Sida kaba soo qaad caadada oy aad ugu xanuusato, kaadida oo dhibta, makaanka oo xanuuna. Gudniinkaa fircooniigaa wuxuu sababaa dumarku in ay qaadaan infekshanno kala duwan, markuu welii gudniinku xidhan yahay. Dumarka qaar xad wuxuu gaadhaa in uu fircoonigu ku keeno madhalaysnimo. Wuxuu dhaawacaa ilmagaleenka iyo makaanka maadaamaa caadadii ayna saani u soo bixi karin.

Haddii luguu guday sida fircooniigaa dhibaatooyinna aw kugu hayo, waad is furi kartaa. Furitaanku maaha galniin weyn. Isla maaliintaa bey u badan tahay in aad ka soo baxdid isbitaalka. Badanaa dhakhsa ayaa loo bogsadaa. Dhakhaatiir khibrad iyo aqoon wanaagsan leh baa gudniinka kaa furaya. La xidhidh dhaktarka xaafadaada si luguu sii gudbiyo. Haddaad tahay bilaa sharci la xidhiidh kaamkaaga. Wax ceeb ah kuma jirto in aad gudniinka aad iska furtid.

Gudniin weligii cidna sharaf uma biirin. Diinta islaamka maalintaad dhalatay bey sharaf iyo karaamo ku siisay.

Go'aan maad lahayn maalintii lagu gudayey, maantase q'aan
waad leedahay aad ku furi kartid gudniinkaaga.