



Biyaha daadku jirro ayey kuu keeni karaan

- Biyaha daadku waxay lahaan karaan bulaacada, kiimikooyin iyo qashin keeni kara dhaawacyo iyo jirro daran
- Weligaa ha ku dabaalan biyaha daadka
- Ka ilaali nafsadaada markaad nadiifinaysid daadka ka dib oo xiro maaskaro, kabbo buud ah iyo gacmo gashi
- Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ka dib markaad dhexgasho biyaha daadka si aad uga hortagtid cuddurka.

Haddii aad qabto wax welwel caafimaad ah oo aad u baahan tahay in luuqada lagaa taageero, ka wac TIS 131 450 oo weydiiso Health Direct 1800 022 222

