

EDUCATION
(SOMALI)

Sida Tubaakadu u Saameyso Ilmaha Yaryar iyo Carruurta



Allina Health

Marka Dumarka Uur Leh Ay Isticmaalaan Tubaako

Maxaa ku dhaca ilmahaaga marka ad isticmaashid tubaako

- Ilmahaagu wuxu helayaa oksijiin iyo cunto sii yar sababta oo ah nikotiinta ka imanaysa sigaarka oo cidhiidhi ka dhigaysa xiddidadaada dhiigga.
- Ilmahaaga waxa ka yaraanayaa oksijiinta u helayo marka kaarbon monoksaydh, oo ah naqas sun ah oo ka imanaya sigaarka, u galo dhiiggaaga. Waxa kale oo ay kaarbon monoksaydh sababi kartaa inu yaraado korniinka ilmahaagu waxana ay yareyn kartaa miisaanka maskaxda ilmahaaga.
- Qaar ka mid ah naqasyada iyo sunta waxyeelada leh ee ka imanaysa sigaarka ayaa gali kara dhiigga ilmahaaga.

Qiijinta ama cabbista sigaarku waxay kordhin kartaa suurtoalka:

- dhicin ilmo ama ilmo mayd ku dhasha
- caabuq ku dhaca ilmo-galeenkaaga
- diiqadda ka dambeysa umusha
- cadaadis dhiig oo sareeya oo u sababo uurku
- dhalasho soo hormarta (qiijintu waxay labanlaabaysaa suurtoalka in ilmuhu dhasho ka-hor 37 todobaad)
- ilmo leh miisaan dhalasho oo hooseeya (ka yar 5 ½ rodol). Ilmuhu markay ku dhashaan miisaan sii yar waxay badanaa la jirraadaan dhibaatooyin caafimaad oo badan. Waxay u sii badan tahay inay u baahdaan daryeel gaar ah oo ay sii joogaan cisbitaalka muddo sii dheer. Qiijintu waxay labanlaabaysaa suurtoalka ilmo leh miisaan dhalasho oo hooseeya.

- geeri ka timaada ciladda geerida ilmaha yar ee dhakhso ah (sudden infant death syndrome) (SIDS). Ilmaha leh miisaan dhalasho oo hooseeyaa waxay 40 jeer u sii badan yihiin inay dhintaan bisha ugu horeysa marka la barbardhigo ilmaha leh miisaan dhalasho oo caadi ah.
- cilado dhalasho sida dhanxanag kala jeexan ama dibin kala jeexan
- maandheer qabsatay meel khalad ah (placenta previa) (oo ah marka mandheertu ku sameysanto surka ilmo-galeenka), taasoo kordhinaysa suurtoogalka inad dhiigid marka ad uurka leedahay ama inad u baahatid qalitaanka wakhtiga dhalidda. Waxa kale oo ay kordhin kartaa suurtoogalka geeri ku timaada adiga iyo ilmahaaga.
- maandheerta oo ka soo fuqda derbiga ilmo-galeenka, taasoo sababta dhiigid
- waxa laga yaabaa inay sababto dhibaatooyin dabecadeed wakhtiga carruurnimada
- waxay waxyeeli kartaa maskaxda koraysa ee ilmahaaga
- dhibaatooyin ah sida sambabada ilmahaagu u shaqeeyaan ee u koraan.



Muhiim

Tubaakada oo ad joojisid ayaa ah habka **kaliya** ee ad hoos ugu dhigi kartid suurtoogalka inay kugu dhacaan halisyada iyo dhibaatooyinka kor lagu taxay. **Tirada sigaarka ad qiijisid oo ad yareysid hoos uma dhigi doonto halisyadaada.**

Marka Hooyooyinka Isticmaala Tubaakada Ay Naas-nuujiyaan

Ilmahaagu wuxu caanaha naaskaaga ka helayaa nikotiin ka badan ta ad adigu ka heshid qiiqinta. Waxa ugu fiican in aanad qiijin sigaar illaa ad ilmahaaga ka jartid naas-nuujinta.

Marka Waalidka iyo Qaangaadh Kale Ay Ilmaha Yaryar iyo Carruurta ku ag Qiijiyaan Sigaar

- Qiiqa sigaarka waxa ku jira kiimikooyin ka badan 7,000. In ka badan 70 ka mid ah waxay sababayaan kaansar.
 - Naqasyada iyo kiimikooyinka sunta ah ee laga helo qiiqa sigaarka qofka kale cabbay waxa ku jira hydrogen cyanide (oo lagu isticmaalo hubka kiimikada ah), kaarboon monoksaydh (oo ku jirta naqaska baabuurta), butane (oo lagu isticmaalo shidaalka sigaar-shideyaasha), ammonia, iyo toluene (oo laga helo rinji khafiifiyeyaasha).
 - Macdahana sunta ah ee ku jirta qiiqa sigaarka qof kale cabbay waxa ku jira arsenic (oo lagu isticmaalo sunta cayayaanka), lead, chromium (oo isticmaalo sameynta birta) iyo cadmium (oo loo isticmaalo sameynta baytariyada).
- Qiiqa sigaarka qof kale cabbay wuxu sababi karaa kaansar, cudur wadne iyo dhibaatooyin neefsasho oo yimaada goor dambe oo ah nolosha.



Muhiim

Mara u sii kordho qiiqa sigaarka qof kale cabbay ee soo gaadhaya ilmaha, waxa sare u kaca halisyada caafimaad ee ilmaha soo wajahaya.

Qiiqa sigaarka qof kale cabbay waa isku-jir qiiq oo ka imanaya caarada gubanaysa ee sigaarka yaryar, beebka iyo sigaarka waaweyn, iyo qiiqa ay soo celiyaan dadka nuugay qiiq sigaar.

Qof aan sigaar cabbin oo ag jooga qiiqa sigaarka qof kale cabbay wuxu neef ahaan u qaadanaa kiimikooyinka ka imanaya qiiqa tubaakada.

Qiiqa sigaarka qof kale cabbay wuxu waxyeelo u yeelan karaa carruurta

- Neef qaadashada qiiqa sigaarku wuxu keenaaa in marinada hawada ee ilmuhu sii yaraadaan, taasoo dhib ka dhigaysa inay neefsadaan. Qiiqa sigaarka qof kale cabbay wuxu:
 - sababaa tiro u dhexeysaa 150,000 iyo illaa 300,000 oo ah caabuqyo ku dhaca marinka neefsashda ee hoose (sida barankiito iyo nuumoniya) oo ku dhaca carruurta ka yar 18 bilood
 - wuxu sababi karaa cudurka neefta (asthma), kicin karaa qabashooyin cudur neef oo qabashooyinka neefta ka sii dhigi karaa kuwo sii daran
 - wuxu sababi karaa in carruurtu leh cudurka neefta ay cisbitaalka ku jiraan muddo ka sii dheer muddada ay ku jiraan kuwo yeesha neefta sababo kale daraadood



Muhiim

Ma jiro qaddar ah qiiq sigaar oo qof kale cabbay oo ah ammaan. Daaqadaha baabuurkaaga oo ad dejisid ama daaqadaha gurigaaga oo ad furtid ma yareynayso qiiqa sigaarka.

— wuxu sababaa qufac iyo neefsasho la'aan.

- Qiiqa sigaarka qof kale cabbay wuxu carruurta ku soo kordhiyaa halis ay u galaan caabuqyada dhegaha iyo baahi loo yeesho tuubooyinka dhegaha.
- Qiiqa sigaarka qof kale cabbay wuxu carruurtu u keeni karaa ilko bollol. Cilmi-baadhis ayaa muujisay in nikotiintu kordhiso kobcidda bakteeriyada keenta ilko bollolka. Ilmaha yaryar ee ag jooga qof sigaar cabbay waxay halis sii sareysa ugu jiraan ilko bollol marka la barbardhigo ilmaha la nool qof aan sigaar cabbin.
- Qiiqa sigaarka qof kale cabbay wuxu ka-dib dhalidda sidoo kale sare u qaadi karaa suurtoogalka in carruurtu u dhimato SIDS.

Ilmaha waalidka isticmaala tubaakada waxay u sii badan yihiin inay:

- yeeshaan halis soo kordhay oo ah cudur wadne
- inay yeeshaan caabuqyo dhego iyo hargab
- inay yeeshaan cuduro laabta ah sida barankiito iyo nuumooniya
- inay yeeshaan cudurka neefta, xiiq iyo dhibaatooyin sambab oo kale
- inay yeeshaan miisaan dheeraad ah ama cayil badan
- inay yeeshaan cadaadis dhiig oo sareeya

Muhiim

Kiimikooyinka ka imanaya qiiqa tubaakada ama sigaarka ayaa ku dhega oogoooyinka ay carruurta taabtaan sida alaabta ciyaarta iyo sagxada guriga.



- inay yeeshaan halis soo kordhay oo ah xasaasiyad ama alerji
- inay yeeshaan xukunka gulukoosta dhiigga oo hooseeya
- inay iyagu isticmaalaan tubaako oo ay si sii dhakhso badan ugu walfaan tubaakada.

Qiiqa sigaarka ee ah gacan saddexaad waa dhab

Qiiqa sigaarka ee ah gacan saddexaad waa hadhaa kiimiko oo ka soo hadhay qiiqa sigaarka qof kale cabbay.

Waa waxad ka urisid dharkaaga, timahaaga, wiciyadda ama farniijarka ama gudaha baabuurka. Qiiqa sigaarka qof kale cabbay waa dheeha cawlan ee ku yaalla derbiyada. Hadhaagu wuxu ku dheganaan karaa oogada muddo ah bilo. Qurubyadu waa kuwo aad u yaryar waxana ay si fudud u gali karaan sambabadaada marka ad neefsatid.

Daaqad furan oo sigaar lagu ag cabbo, qiiqa oo qolka lagaga saaro marawaxad, isticmaalidda shaandho hawo, ama dibadda oo lagu cabbo sigaarka kama hortagayso qiiqa sigaarka ee ah gacan labaad ama gacan saddexaad.

Qiiqa sigaarka ee ah gacan saddexaad waxa la og yahay inu kiciyo qabashooyin neef iyo dhibaatooyin caafimaad oo kale.



Quraafaad

Joojinta qiijintu waxay dhib ku soo kordhin doontaa ilmahaaga.

Run

Halisyada soo gaadhi kara ilmahaaga haddii ad sii wadid qiijinta ayaa in badan ka weyn haddii ad joojisid.

Waxa laga yaabaa inu sababo kaansar.

Carruurta yaryari waxay badi wakhtigooda ku qaataan dhulka iyaga oo dunida ku sahaminaya gacmahooda iyo afkooda. Kiimikooyinka (sida nikotiin) ka imanaya qiiqa tubaakada waxay ku dhegi karaan oogada ay carruurta sahamiyaan sida alaabta carruurta ku ciyaarto iyo dhulka. Tan macnaheedu waxa weeye waxay taabanayaan oo afkooda galinayaan kiimikooyinkaas.

Haddii adiga ama qof jooga gurigaaga u sii wado inu sigaar cabbo, ha ku cabbo dibadda. Isticmaal jaakit qiiqinta sigaarka ad ugu talogashay, timahaaga isku xidh, ama xidho koofiyad ad iska bixin kartid ka-hor inta aanad taaban ilmahaaga. Marna ilmahaaga oo kali ah ha kaga tagin gurigaaga marka ad dibadda joogtid.

Sida Loo Badbaadiyo Ilmahaaga

Guud ahaan, carruurta waxa soo gaadha qiiq sigaar qof kale cabbay oo ka badan inta soo gaadha dadka waaweyn ee aan sigaarka cabbin. **Ma jiro tiro ah qiiq sigaar qof kale cabbay oo ah ammaan.**

Habka kaliya ee ad qoyskaaga kaga badbaadin kartid qiiqa sigaarka qof kale cabbay waa adiga oo ku noolaad deegaan boqolkiiba 100 ka caagan qiiqa sigaarka. Waxad gargaar ka geysan kartaa inad badbaadisid qoyskaaga.

- Gurigaaga iyo baabuurkaaga ka dhig mid ka caagan qiiqa sigaarka.
- Weydiiso dadka in aanay sigaar ku ag cabbin adiga iyo carruurtaada.
- Hubi habdhaqanka qiiqinta sigaarka ee ay leeyihiin bixiyeyaasha adeegga sii-haynta ilmo iyo daryeel-bixiyeyaasha kale.

- Macluumaadka ku saabsan halisyada caafimaad ee qiiqa sigaarka qof kale cabbay la wadaag waalidka kale.
- Carruurtaada bar inay ka foogaan walxaha ah tubaako iyo qiiqa sigaarka qof kale cabbay (marka ay joogaan goob dadweyne iyo guryaha saaxiib ama qaraabo).

Sigaarka Elegtaroonig ah

Sigaarka elegtaroonig ah (e-cigarette) (ENDS – electronic nicotine delivery system) (nidaamka siinta nikotiinta ee elegtaroonig ah) waa qalab ku shaqeeya baytari oo uumi ka dhiga kiimikooyin kuwaasoo u neef ahaan u jiido isticmaaluhu. Waxa kale oo loo yaqaan afka Ingirisiga magacyadan kale “electronic cigarette”, e-cig, JUUL[®] vaporizer, hookah pen, mod ama vape pen cigarette. Waxa END-yadu ay yihiin walxo ah tubaako.

Sigaarka elegtaroonigga ahi wuxu dadweynaha ugu fiday si dhakhso ah. Tan macnaheedu waxa weeye ma jirin wakhti lagu helo natijjooyin ka yimid daraasado muddo dheer oo ku saabsan ammaanka ama saameynada caafimaad ee sigaarka ah elegtaroonig.

- Warbixin caafimaad dadweyne oo ah 2018 oo u taageray Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka ee Maraykanka (FDA) ayaa xaqiijinaysa in isticmaalka waxyaabaha ah ENDS ay waxyeelo leeyihiin. Icticmaalkeedu wuxu

Muhiim

Nidaamyada siinta nikotiinta ee elegtaroonig ah (electronic nicotine delivery systems) waxay sababaan dhibaatooyin caafimaad iyo ammaan. Kiimikooyin ah khatar oo waxyeelo leh ayaa laga helay uumiga qof kale nuugay.



sababaa dhibaatooyin caafimaad iyo ammaan waxana u qabatinka ama ku walfidda tubaakada si weyn ugu kordhinyaa tobaneeyo-jirka.

- Magaca warbixintu waa “Public Health Consequences of E-cigarettes” waxana soo saaraye National Academies of Science, Engineering, Medicine (NASEM).”
- Sida laga soo xigtay warbixinta 2018 NASEM, waxa jira marag kooban oo muujinaya in sigaarka elegtaroonigga ah u dadka qaarkood ka caawiyo inay joojiyaan qiijinta sigaarka. Dad badan ayaa ku laabta inay qiijiyaan, sii wadaan isticmaalka sigaarka elegtaroonigga ah, ama labadaba isticmaalaan. Ikhtiyaaradaas midna aha mid caafimaad leh.

Sida La Iskaga Joojiyo Tubaakada

Habka ugu fiican ee ad ku badbaadin kartid qoyskaaga waa adiga oo joojiya isticmaalka tubaakada. Waxay tani mid ka mid tahay waxyaabaha ugu muhiimsan ee ad sameyn kartid si ad u gargaartid caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga inta lagu jiro iyo ka-dib uurkaaga.

Waxa dhib noqon kara inad joojisid inta lagu jiro uurka. Hormoonada (hormones), giigsanaanta, cabsida iyo walaaca ayaa kaa horjoogsan kara inad gaadhid hadafkaaga.



Muhiim

Si ad u heshid gargaar ad ku joojisid, ka fikir siyaabo ad ku isticmaashid lacagta kaaga bixi jirtay tubaakada. Qorshee aagga ama qolka daryeelka ilmahaaga. Socod u raac saaxiib aan isticmaalin tubaakada.

Waxa kale oo dhib noqon kara inad joojisid haddii wehelkaagu isna isticmaalo tubaakada.

Joojinta waa la sameyn **karaa** waxana adiga iyo ilmahaagu heli kartaan fursadda ugu fiican ee ad ku noolaataan nolol caafimaad leh.

Mid ka mid ah waxyaabaha ugu fiican ee ad sameyn kartid waa adiga oo hela taageero badan intii suurtoagal ah. Marka ay sii badato taageerada ad helaysid, waxa sii badanaya inta ay leekaan karto guushaadu. Waxa kale oo ay kaa caawinaysaa in aanad ku noqon ka-dib marka ilmahaagu dhasho. Halkan waxa ku yaalla dhawr siyaaboo oo lagu helo taageero:

- La hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaadka.
 - Weydii in dawo kaa caawin karto inad joojisid.
 - Weydii in cilaajka beddelista nikotiintu adiga sax kugu yahay iyo in kale. Siyaabaha hawlgala muddo gaaban (sida xanjo ama nacin) ayaa la doorbidaa marka ad uur leedahay.
 - Weydii anfacyada iyo halisyada isticmaalidda cilaajka beddelista nikotiinta haddii ad naas-nuujinaysid.
 - Wac lambarada khadka tubaakada si ad ula hadashid



Muhiim

Mid ka mid ah waxyaabaha ugu fiican ee ad sameyn kartid ee kaa caawinaya inad joojisid waa oo adiga hela taageero in alaale intii suurtoagal ah. Marka ay sii badan tahay taageerada ad haysatid, waxa sii badanaya guulaysigaaga. Tani waxay u fiican tahay adiga iyo ilmahaaga!

la-taliye tubaako oo tababaran.

- Weydiiso buugga yar ee la yidhaahdo “Tobacco Intervention Program” (Barnaamijka Wax-ka-qabadka Tubaakada) ee Allina Health. Wuxu ka hadlayaa adeegyo, kiciyeyaal, dawooyin iyo siyaabo joojin oo kale.
 - Haddii adeeg bixiyahaagu aanuu tan haysan, wac lambarada khadka tubaakada ee Allina Health: 612-863-1648 ama 763-236-8008 si buug laguugu soo diro boostada.
- Xaaladaha caafimaadka maskaxda ayaa kordhin kara kiciyeyaashaada isticmaalka tubaakada. Haddii ad qabtid xaalad caafimaad maskax, la hadal bixiyahaaga daryeelka koobaad. Iska joojinta tubaakadu kama sii darayso xaaladaha caafimaadka maskaxda.
- La hadal wehelkaaga ama xubnaha kale ee ciddaada daryeelka (xubnaha qoyska ama saaxibo). Haddii mid ka mid ah u isticmaalo tubaakada, weydii inu joojiyo ama inu dhammaan isticmaalka tubaakada la joogo dibadda.
- Dhiirigalin weydiiso xubnaha ehelkaaga daryeelka ama saaxiibada marka ad joojisid. Ereyo naxariis leh, aaminaad iyo taageero ah xagga qabashada hawlaha oo aan kicin isticmaalka tubaakada ayaa laga heli karaa gargaar.



Muhiim

Ilmahaaga ka caawi inu barto caadooyin noloshu oo dhan ah oo fiican — tusaale ahaan sida loo maareeyo giigsanaanta — adiga oo aan gaadhsiin isaga ama iyada tubaakada ama qiiqa tubaakada.

Haddii ad dareensan tahay in aanad helin taageero sax ah, waxad xaq u leedahay inad weydiisatid ereyo naxariis leh, aaminaad iyo dhiirigalin. Dadka u sheeg waxa ad u baahan tahay. Ceebeynta, eedeynta iyo tabanaantu ama la'aantu ma ah nooc taageero oo sax ah.

- Xarunta Livewell Fitness Center ka wac 612-863-5178 si ad ballan ula sameysatid tababare. La-taliye tubaako oo tababaran ayaa kugula kulmi doono teleefonka ama qof ahaan si lagaaga gargaaro inad gaadhid hadafyadaada.
- Wac bixiyahaaga caymiska. Shirkado badan ayaa leh baraamijyo tubaako oo kaa caawin kara inad joojisid.
- QUITPLAN® Services (Adeegyada Qorshaha Joojinta) ka wac 1-888-354-PLAN ama booqo barta quitplan.com.

Haddii qof qaangaadh ah oo jooga gurigaaga u qiijiyo sigaarka oo aanuu diyaar u ahayn inu joojiyo, kaliya u oggolow inu dibadda ku qiijiyo ama ku cabbo.

Talooyin Kaa Gargaara Inad Joojisid

- Joojinta tubaakadu markasta ma ah mid ku saabsan guul ama fashilaad. U fikir inay tahay “tababarasho.” Waxad u tababaranaysaa inad noolaatid noloshaada adiga oo aan isticmaal tubaako.
- Wakhti kasta oo ad dedaal u sameysid in aand sigaar qiijin ama isticmaalin walax ah tubaako muddada ay



Muhiim

Waad sameyn kartaa tan!

Tubaakada ama sigaarka oo ad joojisid waa hab fiican oo ad ku daryeeli kartid caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga.

ku hayso xaraarad ama rabitaan, waxad ogaan doontaa siyaabaha ku caawiyo iyo kuwo aan ku caawin. Tani waxay kuu horseedi doontaa nolol aan lahayn tubaako.

- Waxa laga yaabaa in aan si fiican wax u socon waxana laga yaabaa inay kaa qaadata qayb ka mid ah tamartaada. Hase yeeshee, marka ad ku sii adkeysatid inad ogaatid sida ay noloshaadu noqon karto tubaako la'aanteed, waxa sii kordhaya suurtoogalka inad wadid joojinta.
- Waxa laga yaabaa inad “hal mar xadhiga u jartid” (joojisid dhammaan isticmaalka walxaha ah tubaako hal mar adiga oo aan isticmaalin dawo). Si ad isu gargaartid:
 - Ka fikir siyaabo ad ku isticmaali kartid lacagta ad ku isticmaali jirtay tubaakada.
 - Diiradda saar inad sameysid waxyaabo kale oo kuu keena raaxo, sida u bixidda socod, wakhti ad la qaadatid saaxiib ama qorsheyaal u sameysatid ilmahaaga dhawaan dhashay.

Joogteynta Joojinta

Waa muhiim inad bixiyahaaga daryeelka koobaad la hadashid ka-dib uurkaaga. Xusuusi isaga ama iyada inad kala hadashid dedaaladaada joojinta sigaarka oo ad weydiisatid taageeradiisa ama taageerada oo sii socota.

Waxa laga yaabaa inad u baahan tahay farsamooyin cusub oo ku saabsan sidii ad wax uga qaban lahayd caadifaddaada iyo maareynta giigsanaanta. Maskaxdaada u fur tabo cusub oo gargaar laga heli karo haddii ad tan u baahan tahay. Marka ad la hadashid bixiyahaaga daryeelka koobaad, waxa kale oo ad ka fiirsan kartaa inad aragtid la-taliye ama la hadashid tababare wacnaan.

Noqo qof ku dayasho leh

Saddex ka mid ah afartii qof ee isticmaala tubaako ayaa leh waalid isticmaala tubaako. Ilmaha yaryar iyo carruurto waxay wakhti badan ku qaataan inad daawadaan

waalidkood. Waxad ilmahaaga u noqon kartaa qof ku dayasho leh oo awood badan marka aanad isticmaalin tubaakada. Tusaale ahaan, waxad bari kartaa siyaabo togan ama fiican oo wax looga qabto giigsanaanta.

Ilmahaaga daraadii oo ad u joojisid macnaheedu ma ah dhabtii mid aan dhaafin dhalidda. Ilmahaaga waxa soo gaadhi doonaa qiiqa ah gacan labaad iyo qiiqa ah gacan saddexaad wakhti kasta oo ad xejisid oo ad quudisid isaga ama iyada.

Adeegyo

- Tobacco Intervention Program (Barnaamijka Wax-ka-qabadka Tubaakada) ee cisbitaalka Abbott Northwestern Hospital
— 612-863-1648
- Tobacco Intervention Program (Barnaamijka Wax-ka-qabadka Tubaakada) ee cisbitalka Mercy Hospital
— 763-236-8008
- Tobacco Intervention Program (Barnaamijka Wax-ka-qabadka Tubaakada) ee cisbitaalka River Falls Area Hospital:
— 715-307-6075
- *Penny George™ Institute for Health and Healing (LiveWell Center) (Machadka Caafimaadka iyo Bogsashada) tababaridda wax-ka-qabadka tubaakada
— 612-863-5178

***Waxaa laga yaabaa iney kharash kugu tahay. Ka hubi caymis bixiyahaaga.**

- *Allina Health United Lung and Sleep Clinic Tobacco Cessation Program (Barnaamijka Joojinta Tubaakada ee Xarunta Sambabka iyo Hurdada)

— 651-726-6200

Xusuus-qoraaladaada ama Qorsheyaashaada Ad ku Joojinaysid Tubaakada





Xusuus-qoraaladaada ama Qorsheyaashaada Ad ku Joojinaysid Tubaakada





Allina Health

allinahealth.org

© 2018 ALLINA HEALTH SYSTEM. TM – A TRADEMARK OF ALLINA HEALTH SYSTEM.
OTHER TRADEMARKS USED ARE OWNED BY THEIR RESPECTIVE OWNERS
THIS BOOKLET DOES NOT REPLACE MEDICAL OR PROFESSIONAL ADVICE, IT IS ONLY A GUIDE.

gen-somali-ah-23937 (10/18)