

Diyaarinta Nadiifinta Caloosha:

Kaabsulka Qofka La Geliyo Xilliga uu Isbitaalka La Dhigo

Golytely

Kaabsulka Qofka La Geliyo Xilliga uu Isbitaalka La Dhigo

Way adag tahay in sawir laga qaado oo la arko qeybta mindhicirada aad u dhuudhuuban marka lagu eego tuubada afka laga geliyo iyo tan mindhicirada lagu eego. Dhakhaatiirtu waxa ay isticmaalaan kaabsul qofku liqo si ay u arkaan caloosha iyo mindhicirada yaryar ee ay adag tahay sida lagu arko.

Waxaa la isticmaalayaa kaameero xajmiga kaabsulka le'eg oo aad liqeyso ama lagu rakibayo tubada dhuunta laga gelinayo. Kaamarada kaabsulka le'eg waxa ay sawir ka soo qaadeysaa mindhicirkaaga marka ay dhex mareyso. Waxa ay sawirada u dirtaa qalab aad dhexda ku xiraneysa inta uu baaritaanku socdo.

Waa muhim in aad raacdo **dhamaan** tilmaamaha lagu siiyo ee u diyaargarowga kaabsulka. Waa in calooshaadaa marnaataa si dhakhtarku u arki karo kaameerada marka ay jirkaaga dhex mareyso.

Marka uu dhamaado baaritaanka kaabsulka, waxa aad ku soo noqoneysaa dhakhtarka si qalabka lagaaga furo oo sawirada dhakhtarku u arko. Mar kale lama isticmaalayo kaamerada kaabsulka le'eg saxarada ayeyna raaceysaa marka aad suuliga tagto. **Lagaama** doonayo inaad meel dhigto.

Ka dib marka aad liqdo kaabsulka waxa aad sugeysaa muddo laba saac inta aadan biyo cad cabin daawana aadan qaadan. Cunto fudud ayaad cuneysaa muddo afar saacadood ah ka dib marka aad liqdo kaabsulka.

Maalin ka hor maalinta baaritaanka kaabsulka

- **Jooji cabista sigaarka 8da aroornimo.** Waa inaad sigaar cabin 24 saac ka hor balanta baaritaanka kaabsulka
- **1Da duhurnimo jooji cunada** oo bilow **cabitaanka biyo cad.** Ku dar dhalada biyaha Golytely/Nulytely/Colyte oo si wanaagsan u rux. Talaajada gasho Golytely
- Haddii aad jeceshahay inaad cabto iyada oo aan la qaboojin, ka soo saar talaajada **2da duhurnimo.**
- Waxa aad ku dari kartaa baakad Crystal Light **koob** kasta oo aad cabeyso si u wanaajiso dhadhanka. Haku darin baraf waxyaabaha caloosha diyaariya.
- **4ta galabnimo** waa inaad cabtaa laba liitar oo Golytely/Nulytely/Colyte ah. Waa inaad cabtaa **dhamaan** waxyaabaha caloosha diyaariya ee aad qastay
- Waa inaad cabtaa koob **15kii daqiiqaba** ilaa aad ka dhameyso. Waxa ay kugu qaadaneyso afar ilaa lix saac in aad dhameyso waxyaabaha aad ku qastay. Waa khasab inaad dhameyso **dhamaan** cabitaanka aad qasatay.

- Dadka qaar baa dareema yalaalugo, matag ama dibiro Haddii ay taasi dhacdo, ka naso 15-30 daqiiqo ka dibna isku day inaad cabto waxyaabaha aad isku qastay.
- **10ka fiidnimo**, jooji cabitaanka biyaha cad. Haddii ay muhim u tahay qaadashada daawada wax yar kabo.

Maalinta baaritaanka kaabsulka

- Waad qaadan kartaa daawada muhimka ah adiga oo **biyo ku kabanaya 6da aroornimo kaliya**.
- **Ha qaadan wax daawo ah wixii ka dambeeya 6da aroornimo subaxa aad leedahay baaritaanka kaabsulka.**
- **Wax ha cabin waxna ha cunin ka hor baaritaanka kaabsulka.**

Baaritaanka Kaabsulka ka dib:

- **Laba saacadood ka dib marka uu bilowdo baaritaanka kaabsulka:** Waxa aad cabi kartaa biyaha cad. **Cunto ma cuni kartid. Ha cabin biyo midabka cassaanka ama hurdiga ah.**
- **Afar saacadood ka dib marka uu bilowdo baaritaanka kaabsulka:** Cunto fudud ayaad cuni kartaa. **Ha cunin hilibka cas**