HAWEENAY UUR LEH SU'AALO QIIMEYN

	SU'AALO	HALIS/UJEEDO
Waxa aan ku weydiinayaa xoogaa su'aalo ah oo ku saabsan caafimaadkaaga, nafaqadaada iyo ammaankaaaga. Qof kasta waxa aanu weydiinaa su'aalahan. Haddii aad qabtid su'aalo ama walaac, waa aanu ku noqon doonaa oo ka jawaabi doonaa. Siday kula tahay?		Dhisidda Xidhiidh
1.	Sidee uurku kuugu socdaa? Uurkan, ma kuu keenay waxyaabaha sida: -Lallabo iyo matag? -Laab-jeex? -Calool istaagan?	Dhisidda Xidhiidh Lallabo/Matag Daran
2.	Dhakhtar ma u tagtay intii aad uurkan lahayd? • (Hadday haa tahay) Goorma ayaad markii ugu horeysay u tagtay dhakhtarka?	Ma Jiro Daryeelka ka Horeeya Umusha > 13 todobaad
3.	Waa maxay dhibaatooyinka caafimaad, haddii ay jiraan, ee adiga ama dhakhtarkaagu ka sheegay uurkan, sida dhiig-kar ama cadaadis dhiig oo sareeya, dhiig-yaraan ama macaanka/sonkorowga uurka? • (Haddii wax jiraan) Wax iiga sii sheeg.	**Macaanka/Sonkorowga Uurka, Korniin Uur-jiif oo Yar**, **Dhiig-karka uu Keeno Uurku (Pregnancy Induced Hypertension) (PIH),** BF Iyadoo Uur leh, Sida Mataano Dhawr ah Dhiig-yaraanta Birta/Feerada
4.	Immisa jeer ayaad uur yeelatay labadii sanno ee tagay? • Waligaa ama abidkaa ma dhicisay? (Hadday haa tahay) Immisa jeer? • Waligaa ma dhashay ilmo mayd ah ama ilmo soo hormaray oo dhintay?	Laba Uur Laba Sanno Gudahood, Spon. Ab, Dhicis ama Geeri Dhawaan-dhalad (Hx)
5.	(Haddii ilmo nool kuu dhashay) Ilmaha kuu dhashay ma qabay ama ma qabeen wax ah dhibaatooyin caafimaad markii ay dhasheen? • Miisaan intee leeg ayaa ilmahaagu ku dhashay ama ku dhasheen? • Ma jiray ilmo ka soo hormary wakhtiga dhalashada ee caadiga ah?	Cilado Dhalasho oo la Xidhiidha Nafaqada (Hx), LGA (Hx), LBW (Hx), Ilmo Soo Hormary (Hx)
6.	(Haddii aad hore uur u yeelatay) Uurkaagi hore ma kala kulantay macaanka/sonkorowga uurka ama dhiig-karka uurka? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	**Macaanka/Sonkorta Uurka (Hx)** **Dhiig-karka Uurka (Preeclampsia) (Hx)**
7.	Marna ma yeelatay dhibaatooyin caafimaad oo aan xidhiidh la lahayn uurka, sida xaaladda ka horeysa dhiig-karka (prehypertension)? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	<Dooro halis(yo) caafimaad oo haboon>
8.	Marna ma lagugu sameeyay qalitaan weyn dhawaan, ama ma kugu dhaceen dhaawacyo ama gubasho culus? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg. • Waliga ma lagugu sameeyay qalitaan saameeyay sida aad hadda wax u cuntid? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	Qalitaan Weyn oo ah Dhawaan, Dhaawac, Gubasho, Qalitaan Cayil, **Cunto si Weyn u Xadeysan**
9.	Ma qaadataa wax dawooyin ah? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	Falgallada Dawo Nafaqo
10.	Ma qaadataa fitamiinka ka horeeya dhalista? • (Hadday haa tahay) Ayadhiin (iodine) intee leeg ayaa ku jirta fitamiinka ka horeeya dhalista? • (Hadday maya tahay) Ma qaadataa kaabis ayadhiin? • (Hadday maya tahay) Ma qaadataa kaabis bir/feero?	Kaabis Ayadhiin oo Aan ku Filnayn, Kaabis bir/feero oo aan ku filnayn

SU'AALO QIIMEYN HAWEENAY UUR LEH

	SU'AALO	HALIS/UJEEDO
10.	Sii socda • Maxay yihiin fitamiinada ama kaabisyada nafaqo ee kale ee aad qaadatid? • Intee in leeg ayaad qaadataa?	**Kaabisyo Aan Haboonayn ama Siyaado ah**
11.	Ma leedahay wax dhibaatooyin ah oo ah ilkahaaga ama ciridkaaga oo saameeya sida aad wax u cuntid? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	Dhibaatooyin Ilko oo Daran
12.	Sidee baa u yahay rabitaankaaga cuntadu? Ma jiraan cuntooyin aad xad u yeeshid ama iska ilaalisid si kasta ha ahaato sababtu, oo ay ku jiraan alerjiyada/xasaasiyada cuntada? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	**Cunto si Weyn u Xadeysan, Alerji/Xasaasiyad Cunto,** Xamilaad La'aan "Lactose"
13.	Ma: -Cabtaa caano aan la karkarin ama casiir la tuujiyay oo daray ah? -Ma cuntaa jiiska/faramaajada sida feta, Brie, blue cheese, queso blanco, ama queso fresco? -Ma cuntaa hilib aan si fiican loo karin ama wali dhiig leh sida hilib lo', doofaar, ama digaag? -Ma cuntaa cuntada badda oo ceydhin ama "hot dogs" aan la kulaylin? -Ma cuntaa ukun ceydhin ama dareeraysa? -Ma cuntaa hilibaha qadada ee la jeexo ama hilibka qiiqeysan?	Cuntooyin Suurtogal Ahaan Wasakheysan
14.	Ma cuntaa waxyaabaha sida baraf, carrada, dhoobada, qolof rinji ama daqiiqleyda (starches)? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	**Cuna Wax aan Cunto Ahayn**
15.	Sigaar ma cabtaa? • (Hadday haa tahay) Intee in leeg?	Hooyo Sigaar Cabta
16.	Ma jiraa qof sigaar ku caba gudaha gurigaaga? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	Qiiq Sigaar oo ah Gacan-labaad
17.	Goorma ayay ahayd wakhtigii ugu dambeeyay ee aad cabtay khamri? • Intee in leeg ayaad cabtaa? Immisa jeer?	Isticmaal Khamri
18.	Goorma ayay ahayd markii ugu dambeysay ee aad isticmaashay daroogo? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	Isticmaal Daroogo
19.	Dumar badan ayaa dareema murugo ama diiqad (depression) ka hor ama ka dib dhalista ilmo. Dhawaan ma dareentay murugo ama diiqad? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg. • (Hadday haa tahay) Miyaa lagaa daweeyaa diiqad? (sida dawooyin, la-talin)	Diiqad
20.	Ma jiraa qof xidhiidh kula leh oo dhib ama waxyeelo u geysta adiga ama ilmahaaga? • (Hadday haa tahay) Wax iiga sii sheeg.	Qof Lagu Hayo Xumeyn (6-dii bilood ee tagay)

Fiiro: Inta lagu jiro wareysiga halista ka fiirso halisyada dheeraadka ah ee soo socda ee aan ku jirin su'aalaha hore :

- **≤16 Sanno Wakhtiigii Uur-yeelashada**
- 17 sanno wakhtigii uur-yeelashada
- Farsamooyin Xadeysan Xagga Diyaarinta Cuntada
- Daryeel Koris ah (Foster)
- Guurguurid
- Hoy La'aan

Haddii aan halisyo la soo saarin, ku qor: Kama Soo Baxayo Tilmaamaha Nafaqada

Waxa **la rabaa in haweenay kasta oo uur leh la weydiiyo qorshaheeda ku saabsan naas-nuujinta**.
Halkan waxa ku yaala su'aal tusaale ah oo la isticmaali karo wakhti kasta inta lagu jiro cadeynta si loo bilaabo wada-hadal ku saabsan naas-nuujinta: *Maxaad ka maqashay naas-nuujinta?*

Dadka qaba naafooyin, waxa loo heli karaa dukumentigan oo ah qaabab kale.
Si aad u weydiisatid, fadlan wac 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Hay'addani waa bixiye fursad loo siman yahay.
Barnaamijka Nafaqada ee WIC ee Gobolka Washington ma sameyso takooris.

DOH 960-037 December 2010 Somali

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON

Washington State Department of Health