

- 1 Ku hagaaji caafimaadkaaga cunto dheelitiran,dhaqdhaqaaq badan usbuuci iyo hurdo kuugu filan! taasi waxey u wanaagsantahay ilkaha iyo jirka,caafimaadka afka iyo caafimaadka guud wey isku xiran yihiin.
- 2 Haddii uu ciridka casaan yahay,ama kaa bararo ama uu dhiigeynayo waxaa iska cad in uu ciridkaaga buko.inta aysan bakteriyada ciridka kaa gurin,waa in wasaqda ilkaha saaran iyo dhagaxaanta ilkaha sida ugu dhaqsiyaha badan dhakhtarka ilkaha ugu tagtaa si lagaaga nadiifiyo.
- 3 Afka buko wuxuu sare u qaadaa wadnaha oo ku istaaga waxaa kaloo dhicikara maskaxda oo hal dhinac hawlgal kaa noqota ,iyo sonkorowga oo u xorseedo ciridka oo hoos u sii gurma.
- 4 Dhakhtarka ilkaha ha kaa eego khatartaada inta ay gaarsiisantahay in ay ilkaha ku liqliiqdaan.
- 5 Adiga oo si wanaagsan u cadayda ama dhakhtar kaa nadiifiyo ayaad kula dagaalami kartaa bakteeriyada,inta aysan bakteeriyada u sii gudbin dhiiga wareega ee uu san jirkaaga meelo kale dhibaato u keenin,amaba ugu faafin.
- 6 Cunto dheeli tiran qaado ka fogow sonkor badan,dufanka koolenhadareetka,haddii aad badsato wuxuu keenaa (cayil,sonkorow,dhiigkar,iyo habka jirka u shaqeeyo oo isku yaaca iyo dhiigaaga oo dufanka ku bata.
- 7 Ka fogow qatarta,afka iyo caafimaadka guud: sigaarka,istreeska,cayilka,yari- ama cunto qalad u cunid,khamri badan sonkorow aadan iska daaweynin.
- 8 Baaritaanka ilkaha wasaqeysan waxaa lagu arkaa kaniini kalarkooda bedela,in ay wasaqi kaaga jirto ilkaha,dhakhtarka ayaa ku tusin halka ay wasaqdu u badan tahay,si aad iskaga nadiifiso.
- 9 Haddii aad tahay bukaan kilyaha laga dhaqo ama aad tahay in organ lagu bedelo,ilkaha iska soo baar marka hore haddii loo baahdana iska dawee.
- 10 Haddii aad sonkorow qabto,sheeg marka aad dhakhtar balansaneysid.haddii ay suuragal tahay waxaa lagu balamin saacad iyo bar kadid marka aad daawada qaadato ama aad quraacato.