

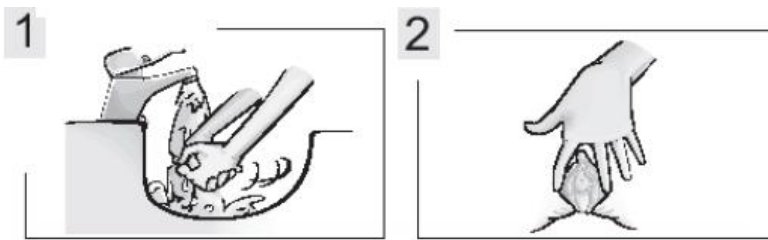
## QAADISTA SAAMIGA KAADIDA EE GURIGA: DUMARKA IYO GAB DHAHA (Virtsanäytteenotto kotona, naiset ja tytöt)

### Ka hor qaadista saamiga

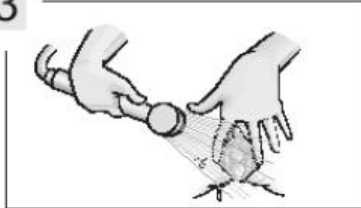
Cuntada, cabitaanka iyo mudada ay kaadidu ku jirto kaadihaysta waxay saameyn ku yeeshaan dabeecadda sameyska kaadida. Ka dhowrsanow inaad wax cunto ama aad cabto habeenimadii. Subixii waxaad cabi kartaa koob biyo ah. Dhiib kaadida subixii quraacda ka hor marka ay kasoo wareegato 4 saacadadood markii ugu dambeysay ee aad kaadido. Haweenka xaylka/caadada iyo xilliga uu dheecaanka cad ka socdo, waxaa habboon in saamiga kaadida la qaado inta ka horeysa intaan tambooniga la xiran/bedelin. Saamiga kaadida waxaa dhanka kale la qaadi karaa maalinimada wakhtigii la doono haddii markaa ay suuroobi weydo subaxnimada.

Agabka saamiga lagu qaado waxaad ka heli kartaa sheybaarka HUSLAB ee kuugu dhaw sida weelka daboolan ee samiga lagu qaado, hal ama dhowr xabo oo tuubada saamiga lagu qaado, bac iyo sharootada ama warqadda magaca lagu qoro. Tuubada cagaarka ee sheybaarka waxaa ku jira maado aasid ah oo burineysa taas oo loo isticmaala wax keydinta. Ku keydi tuubooyinka saamiga meel aysan caruurta gaari karin. Eeg habka isticmaalka haddii khalad dhaco maadadka ku jirta tuubaduna ay gaarto maqaarka, indhaha ama afka.

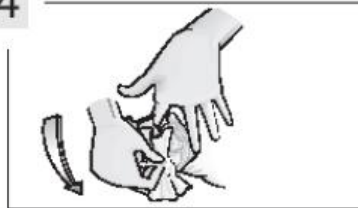
**In si taxadar leh loo dhaqo hoosta waa muhiim si loo helo saami nadiif ah!**



**3 Dhaq gacmaha.**



**4 Kala qabo dibnaha xubinta taranka.**



**5 Dusha ka dhaq xubinta taranka.**



**Ku qalaji waraaqaha musqusha adigoo ugu maxaya horey iyo gadaal.**



**Kaadida hore ku daa godka musqisha.**

**Kaadida inta harrey ku kaadi godka musqisha.**



**Kaadida dhexe 2/3 adigoo kala goyn ku kaadi weelka saamiga gudihiisana ha taban.**

### DHAQIDA HOOSE

Dhaqidda hoosta caadi ahaan waxaa la sameeyaa iyadoo la isticmaalayo tuubada biyaha ee gacanta. Haddii kale waxaad isticmaali karaa maro biyo diiran lagu qooyay (sida. faashad). Xaaladaan oo kale marada waa in lagu badalaa mid nadiif ah dhaqitaan kasta. Ha isticmaalin saabuun ama waxyaabaha kale ee jeermiska dila.

## DHAQIDA HOOSTA EE CARUURTA

Haddii ilmuhu yahay mid isku filan waa sida tusmada ruuxa weyn. Haddii ilmihu u baahan yahay caawimo, waa in ruuxa caawinaya uu nadiifiyaa gacmihiisa kadibna nadiifiyaa xubinta taranka ee gabdha.

## Ku wareejinta saamiga tuubada sheybaarka



1. Ku wareeji kaadida si deg deg ah tuubada sheybaarka ee lagu qaado kaadida. Saar miiska weelka aad kaadida ku qaaday. Ka fur sharootada kor kaga dheggan, laakiin iska ilaali in aad taabato afka cirbadda ah ee ka hooseeya sharootada.
2. Ku riix furka tuubada sheybaarka cirbadda weelka illaa kaadidu ay soo gasho tuubada. Sug illaa soo kaadidu istaagto kadibna kor uga siib tuubada si taxadar leh. Haddii ay jiraan tuubooyin kale, sidaas si la mid ah u buuxi. (sawirka 2).  
FIIRO GAAR AH! Kaadidu waa in ay gaarsiisan tahay illaa calaamada tilmaameysa buuxsanaanta. Haddii ay suurtoagal noqon weyso tuubooyinka loo buuxiyo sida horay loosoo sheegay, ka fur daboolka weelka kaadida iyo furka tuubada sheybaarka kadibna kasoo gedi weelka kaadida illaa kaadidu ay gaarto calaamadda buuxsanaanta ee tuubada.
3. U gedgedi tuubada kori yo hoos illaa 8 jeer
4. Xer daboolka weelka kaadida lagu qaaday iyo sharootada. Weelka waxaad ku tuuri kartaa qashin gurka guriga.

## Saami qaadista kadib

1. Ku qor sharootada/warqadda magacaaga, sumadda aqoonsiga, waqtiga saamiga la qaaday iyo waqtiga kasoo wareegay kaadidii tan ka horeysay (saacad ahaan).
2. Ku dheji sharootada bacda korkeeda ama ku rid warqadda bacda dhexdeeda. Ku rid tuubooyinka sheybaarka bacda kadibna xer bacda. Sheybaarka ma baarayo saamiyada ay ka maqan yihiin aqoonsiga sumadeed.
3. Geey tuubooyinka sheybaarka sida ugu dhaqsiiyaha badan isla maalintaas, ugu dambeyn 6 saacadood gudahooda saamiga marka la qaaday. Tuubooyinka sheybaarka lama barafeyn karo. Haddii aad ka weecatay tilmaamaha amaba aad furka ka furtay tuubooyinka, u sheeg qofka kaa qabanaya.

Haddii aad qabto su'aalo ku aadan kaadi qaadista, waxaad soo wici kartaa numbar-ka adeegga macaamiisha ee HUSLAB 09047186800 isniinta illaa jimcaha saacadda 7.30-15:00.  
FIIRO GAAR AH: natiijada sheybaarka laguma bixin karo telefoonka.