

### Cudurka Dhegta Dhexe ee Caruurta Da'da Dugsiga aan gaarin

Cudurada dhegta ku dhaca waxaay caadi ku yihiin caruurta yar yar ee weli aan gaarin da'da dugsiga. Dheecaanka ka yimaada dhegta dhexe, wuxuu wax u dhimaa maqalka caadiga ee caruurta.

**Astaamaha caadiga ah ee lagu garto cudurada dhegta dhexe waa:**

- Xanuunka dhegta ama dheecaanka ka socda dhegta
- Jiidmida dhegaha
- Ka jawaabidda kala geddisan ee hadalka iyo codadka maalin kasta
- Sare u qaadidda codka aan caadiga ahayn ee T.V. ama Radio
- Ka tegidda cuntada iyo jiif la'aanta
- Cadho ama sabar la'aan
- Ku celcelinta joogtada ah ee loo qabo aqaasinka iyo wargelinta

### **HADDI AAD U MALEYSID IN UBADKAAGA UU QABO CUDURADA DHEGTA, FADLAN LA XIRIIR DHAKHTARKAAGA CARUURTA.**

**Haddii dhakhtarka kuu sheego in ubadkaaga uu qabo cudurada dhegta, halkaan waxaa ka heleysaa waxyaaba ku caawiya:**

- Isku soo jeedi dareenka ubadkaaga marka hore, inta aadan wax u dirin; fiiri ubadkaaga.
- Si caadi ula hadal, adigoo codkaaga kor u qaadaya sida caadiga aan aheyn
- Ku dhowow ubadkaaga ( in aan ka badneyn 5 cagood ) iskuna day in aad isku tihiin waji-ka waji.
- Hoos u dhig qaylada marka aad la hadleyso ubadkaaga, (tusaale hoos u dhig muusikada)