



5 SU'AALLOOD

OO LA WEYDIINAYO DHAKHTARKAAGA AMA KUWA KALE EE BIXIYA DARYEELKA CAAFIMAAD INTA AADAN SAMAYN BAARITAAN, DAAWEYN AMA WAX-QABAD

Baaritaanada qaarkood, daaweynta iyo waxqabadka ayaa bixiya faaiido yar. Xaalladaha qaarkoodna, waxaa laga yaabaa inay dhib keenaan.



1

Isticmaal 5 su'aallood si aad u xaqiijiso inaad hesho qadar daryeel oo sax ah – maaha wax aad u badan mana aha wax aad u yar.

RUN AHAAN MA U BAAHNAHAY BAARITAANKAAN, DAAWEYN AMA WAX-QABAD?

Baaritaanada ayaa laga yaabaa inay ku caawimaan adiga iyo dhakhtarkaaga ama daryeel caafimaad bixiye kale in uu xal ka gaaro dhibta. Daaweynta, sida daawooyinka, iyo wax-qabadyada ayaa laga yaabaa inay caawinto in la daaweyo.

2

WAA MAXAY KHATARUHU?

Ma jiri doonaan dhibaatooyin kale oo baaritaan ama daaweyn? Waa maxay fursadaha lagu hello natijoooyinka aan saxda ahayn? Taasi ma keeni kartaa baaritaano kale, daaweyn siyaada ah ama wax-qabad kale?

3

MA JIRAAN XALAL AMAANA OO SAHLAN?

Weydii haddii ay jiraan xalal kale oo daaweyn ah oo shaqayn kara. Isbedelka hanaan nololeedka, sida cunida cunto caafimaad ama samaynta jimicsi badan, ayaa noqon kara amaan iyo xalal wax ku oolla.

4

MAXAA DHACAYA HADDII AANAN WAXBA SAMAYN?

Weydii haddii xaalladaadu ka sii darto – ama fiicnaato – haddii aadan helin baaritaan, daaweyn ama wax-qabad isla markiiba.

5

WAA MAXAY QIIMUHU?

Qiimuhu wuxuu ahaan karaa mid dhaqaale, shucuureed ama qiimaha waqtigaaga. Marka kharajka bulsho jiro, qiimuhu ma yahay maangal ama ma jiraa xal riqiisa?



Macluumaad intaas ka badan booqo
choosingwisely.org.au



Ka soo qaybgal sheekada
[@ChooseWiselyAU](https://twitter.com/ChooseWiselyAU)

Waxaa laga soo qaatay qalab lagu hormariyey Warbixinaha Macmiilaha. Iyaga oo laysan ka haysata ABIM Foundation.

Choosing Wisely Australia® waa hindisaha u suurtagelinaya kooxaha caafimaadka, macaamiisha iyo daneeyayaasha caafimaadka in loo bilaabo sheekaysi muhiima oo ku saabsan baaritaano aan laga maarmin, daaweyn iyo habraacyo. Iyada oo diirada la saarayo daryeel taya sarre leh, Choosing Wisely Australiya-na waxaa hogaamiya hay'adaha caafimaadka Australia, jimciyado iyo ururo, kuwaas oo ay fududaysay NPS MedicineWise.

Daryeel macquulla ayaa la qaataa si ay u bixiyaan macluumaad sax ah waqtiga la abuuray. Macluumaadkaan loogama jeedo mid bedelaya talo caafimaad mana aha in keli ahaan lagu tashado si loo maareeyo ama loo ogaado xaallada caafimaad. Choosing Wisely Australia® waxay iska fogaysaa dhamaan masuuliyadaha (kuwaas oo ay ku jiraan wixii dayac ah) wixii luma, khasaara ama dhaawac ka yimid ku tiirsanaanta ama isticmaalka macluumaadkaan. Akhri afeefka oo dhan oo laga hello choosingwisely.org.au.