



# Caabuqyada kaadi- mareenka

Tilmaanbixinnada caafimaadka iyo nololwanaagga dadka dalka u soo guuray



Funded by  
Asylum, Migration and  
Integration Fund, AMIF,  
of the European Union



Maahanmuuttajien kotoutumisen  
edistäminen terveyden ja  
hyvinvoinnin keinoin

**TURKU AMK**  
TURKU UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES



## CAABUQYADA KAADIR-MAREENKA = "CAABUQA KAADIDA"

---

Waxey ku badan yihiin dumarka. Kala bar dumarka ayaa waxey ugu yaraan hal mar inta ay nool yihiin qaadaan caabuqa kaadi-mareenka. Qaar kamid ah kuwa ay jirradan ku dhacdo waxaa laga yaabaa in caabuqu ku soo noqnoqdo. Inta badan caabuqa waxaa sababa bakteeriyo mind-hicirada ku nool oo aan halis aheyn, taas oo tubada kaadida soo raacda kaddina gasha kaadi-heysta. Halista ay dumarku ugu jiraan caabuqa kaadi-mareenku wuxuu si muuqata u kordhaa caado guurka dumarka kaddib.

### Calaamadaha:

Dareenka in kaadi aad isugu dhow dhow ku heyso  
Kaadin qasab ah  
Xafaf marka la kaadinayo  
Dhiig kaadida ku jira

### Kahortagga

Daawada kahortagga caabuqa, haddii uu caabuqu soo noqnoqdo marar badan. Haddii caabuqa kaadi-mareenku uu galmo la xiriiro waxaa wanaagsan in la kaadiyo islamarkaasna la qaato daawada kahortagga galmada kaddib. Caado guurka kaddib waxaa la qaataa daawada kareemka camal ah ee estorojiinka ah

Cabitaanka miraha karpalo ama karpalo-puolukka (2 disiliitar sub-axdi ama habeenki).

Xusuuso in aad cabitaan badan cabto. Iska ilaali calool-fadhiga. Iska ilaali qaboobista

### Ilaha macluumaadk:

Tamanen, K.; Wuorela, M.; Uhari, M. & Kukkonen-Harjula, K. Soo jeedinta talo bixinta caafimaadka Caabuqa kaadi-mareenka (VTI) qeybta bukaan-ka. Helsinki: Ururka dhakhaatiirta ee finnishka Duodecim, 2015). [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)

Caabuqa kaadi-mareenka. Soo jeedinta talo bixinta caafimaadk. Helsinki: Ururka dhakhaatiirta ee finnishka Duodecim, 2015. [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)