

Dhibaatooyinka ka Dhasha Dhiigkarka

Dhiigkarku waa dhacdada ugu horaysa ee dhacdooyin silsilad ah kuwaas oo horseeda xaalado halis ah, sida:



FAALUG/ISTAROOG

Dhiigkarku wuxuu keenaa in xiddada dhiigga qaada ee maskaxdu ay dilaacaan ama si fudud ku daboolmaan.



INDHO LA'AAN

Dhiigkarku wuxuu dhaawici karaa xiddada dhiigga indhaha.



WADNE XANUUN

Dhiigkarku wuxuu keenaa in uu wadnuhu balaadho oo uu gabo in uu jidhka dhiigga gaadhsiyo.

WADNE ISTAAG

Dhiigkarku wuxuu dhaawacaa xiddada dhiigga kuwaas oo xidhmi kara.



DAREEN KACSI LA'AAN

Dhiigkarku wuxuu horseedaa in uu ragga ku dhaco qoodhe jilayc haweenkana dareenka kacsigu hoos u dhaco.



KELYO XANUUN/ KELYO ISTAAG

Dhiigkarku wuxuu dhaawacaa xiddada kelyaha u dhow taas oo saamaysa in kelyuhu awoodaan in ay si fiican dhiigga u sifeeyaan.

Baadhitaan fudud ee dhiigkarka ayaa ah talaabada ugu horaysa ee ka hortagga dhacdooyin silsilad ah.

Wixii intaas dheer baro heart.org/hbp.