



Kala tasho dhakhtarkaaga haddii uu cimilada qabowgu uu saameynayo daawo-qaadashadaada.



Hubso in deriskaaga ama saaxiib ay ogyihiin inay kaa warhayaan.



Raadso daryeel caafimaad haddii aad bilaawdo inaad dareento caafimaad daro.

## MIYAAD OGTAHAY?

- Cudurrada joogtada ah qaarkood waxay wax u dhimi karaan awoodda aad ku dareento iyo wax uga qabatid isbeddelada heerkulka. Goor hore la hadal dhakhtarkaaga iyo raadso caawimaad haddii aad dareento caafimaad daro.
- Dadka qaba cudurka neefta, COPD, cudurka wadnaha, sonkorowga, cudurka maskaxda, wareegga dhiiga ee xun, ama buurnida xad dhaafka ah ayaa u badan inay la kulmaan saameynta xun ee qabowga daran.
- Daawooyinka qaarkood waxay sii xumayn karaan saameynta qabowga aad ka u daran. Dib ula eeg daawooyinkaaga dhakhtarkaaga oo u sameyso qorsho maalmaha qabowga.

## ILAYAASHA

1 Waxaa laga yaabaa inaad ka hesho gaadiid MBTA The RIDE ama Baska Dadka Da'ada Weyn. Wac 3-1-1 si aad u eegto haddii aad u qalanto.

2 Meals on Wheels iyo Home Health Aides waxay ku soo booqan karaan marka lagu jiro dhacdada qabowga

3 Isku kululey xarumaha isku-kululeynta ee dadweynaha iyo Maktabadaha Dadweynaha ee Boston.

**Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan ilahaas, wac 3-1-1 ama booqo [boston.gov/cold](http://boston.gov/cold)**