



**Cagahaadu waxay ku sahlaan inaad gaarto meesha aad u socoto. Haddii aad cagaha ka jiran tahay, firfircoonaantaadu wey yaraan doonta, midaasoo saa'idinaysa qatarta ah inaad kufto. Ku dadaal caafimaadka cagahaada si aad isku taagto.**

### **Cagaha Nadiifi oo Qalaji**

- Maalin walba cagaha dhaqo adigoo isiticmaalaya biyo kulul.
- Biyo ugu nadiifi sabauunta.
- Si fiican u qalaji, qaasatan faraha dhaxdooda.
- Qof kale caawinaad weydiiso hadii aadan gaaran cagahaada.

### **Iska Jar Cidiyaha**

- Si joogto ah cidiyaha isaga jar, adigoo cidiyo jar isticmaalaya.
- Si toos ah cidiyaha isaga jar, aan gaabnay ama dhinac kaliya aan ahayn.
- Haddii aad dhibaato ku qabto inaad cidiyahaada aragto, gaarto cagtaada, ama aad sonkorow qabto, weydiiso dhaqtarkaada, kalkaalisada ama dhaqtarka cagaha inuu ku caawiyo.

### **Iska fiiri Xanifta, Corns, Calluses iyo Warts**

- Haddii aad dhibaato ku qabto inaad hoos eegto, isticmaal muraayad si ay kaaga caawiso inaad cagaha aragto.
- Ha isku dayin inaad kaligaa isku daaweyso waxyaabaha la isku xoqo ama daawooyin kale oo keeni kara in uu dhaawacu uu reysan waayo ama uu infegshan qaado.
- Ka sameeyso balan aad ugu tagto dhaqtarka ama xanaano caafimaad bixiyahaada haddii aad isku aragto boog reysan weyday; dhibaato xaga cidiyaha, sida cidiyo aan korayn; qabow aan caadi ahayn, kabaabyo, jiriirico ama xanuun xaga cagaha.

### **Si Fiican Wax U Geli Cagaha**

Cagahaadu waxay kaa caawinayaan inaad firfircoonaato oo aad si fiican iskugu taagto.

Kuwani waa waxyaabaha aad sameeyn karto:

- Gasho kabo kugu haboon marka aad guriga gudahiisa iyo dibadiisa joogtaba.
- Xargahaadu ha ku xirnadaan. Haddii aad dhibaato ku qabto xirashada xargaha, isku day kabo si fudud u xirma (Velcro).
- Gasho kabo xiran ama "kabaha guriga " oo ku wada daboolan cagta intii aad qaadan lahayd dacas.
- Isku day inaad gashato kabaha maalinta gelinkeeda danbe marka ay badanaaba cagahu bararaan si aad ku hubsi in aanay kabahu ka yarayn. Haddi ay kabuhu kula ekaadaan marka, gado!

Ka baro wax intaas dheer shabakadeena internetka:  
[www.mnfallsprevention.org](http://www.mnfallsprevention.org) ama naga soo wac qadka  
telefoonka ee Senior LinkAge® oo ah 1-800-333-2433.