

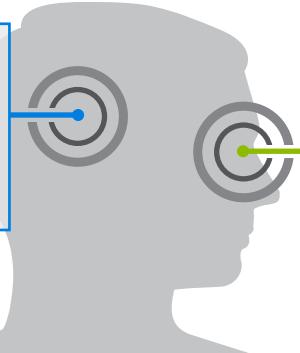
# Dhibaatooyinka ka Dhasha Dhiigkarka

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



## FAALUG/ISTAROOG

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



## INDHO LA'AAN

Dhiigkarku wuxuu dhaawici karaa xididdada dhiigga indhaha.



## WADNE XANUUN

Dhiigkarku wuxuu keenaa in uu wadnuhu balaadho oo uu gabu in uu jidhka dhiigga gaadhsiiyo.



## WADNE ISTAAG

Dhiigkarku wuxuu dhaawacaa xididdada dhiigga kuwaas oo xidhmi kara.



## DAREEN KACSI LA'AAN

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



## KELYO XANUUN/ KELYO ISTAAG

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



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

Wixii intaas dheer baro [heart.org/hbp](http://heart.org/hbp).

