

Meelaha Furaha ah

- Raadadka ka dhashay suuxdinta guud waxay kujiraan jidhkaaga 12 to 24 saac. Inta lagu gudajiro mudadaa, waa muhiim inaad nasato oo yeelato qof kulajooga.
- Kadib suuxdinta guud, yalaalugo iyo matag ayaa iman kara. Si aad uga hortagto taasi inay dhacdo, waa muhiim inaad si qunyar ubilawdo qaadashada cuntada iyo cabitaanka.

Cuntada

Cuntadaada koowaad waa inay kubilaabantaa dareerayaal saafi ah, sida jell-O, sharaab, cabitaan warshadaysan, maraq ama labadaba. Dabadeed, iskuday cunto fudud ama jilicsan. Haddii yalaalugo ama matag ay yimaadaan, ha cunin ama hacabbin hal ilaa laba saac. Intaa kadib, dib ugu bilaw dareerayaal saafi ah oo siqunyar ugu noqo cuntada caadiga ah. Quudinta tuumbada, cuntada ugu horaysa ee suuxdinta kadib waa inay noqotaa mid jilicsan. Dhiirigali dareerayaasha, gaar ahaan inta laguguda jiro 12 ilaa 24 saac ee ugu horeeya suuxdinta kadib.

Xanuunka iyo raaxo la'aanta

Xadiga xanuunka ah ee aad yeelataa wuxuu ka duwanaan doonaa waxyaabaha ay dadka kale dareemaan, oo wuxuu noqondoonaa midaan lasaadaalin karin. Haddii aad leedahay xanuun badan markaa waxad ku hakin kartaa adiga oo isticmaalaya daawada xanuunka ee lagu siiyay, la xidhiidh teleefanka kalkaaliyaasha 651-229-3890 or 800-719-4040 (toll taleefanka bilaa lacag ah).

Waxqabadka

12-24 saac kadib suuxdinta, miisaankaaga iyo dareenkaaga waxay ahaan doonaan kuwo saamaysan. Waxaad dareemi kartaa dawakhaad ama wareer. Iskuday inaad unasato sidagan oo aad iska ilaaliso dhaqdhaqaaqa dagdaga ah. I Qof masuul ahi waa kuu kexeeyaa guriga oo uu kulajoogaa mudadan.

24 ka saac ee xiga, HA SAMAYN

- Wadid ama habayn alaab culus
- Samayn go'aano muhiim ah
- Cabitaan wax alkohool ah
- Qaadid wax kasta oo halis ah oo kamid ah
- alaabta guriga ama midiyaha madbakha.

Kaadshitaanka

Haddii aanad awoodin inaad kaadido muddo lix ilaa siddeed saac ah kadib suuxdinta, laxidhiidh teleefanka kalkaaliyaha 651-229-3890 or 800-719-4040 (taleefan bilaa lacag ah).

Ma ubaahantahay caawimo?

Laxidhiidh taleefanka kalkaaliyaha

Haddii aad hayso wax su' aalo ah ama cabashooyin ah, ama aad aragto mid kamid ah astaamaha soo socda:

- Xumad kabadan 101.5°F
- Xanuun aanay bogsiiinayn daawada xanuunku
- Aanad awoodin inaad kaadido lix ilaa siddeed saac

Laxidhiidh taleefanka kalkaaliyaha: 651-229-3890 • 800-719-4040 (taleefan bilaa lacag ah)