

HAGE KAA CAAWINAYA INAAD KA GUDUBTO  
DARYEELKA CARRUURTA UNA GUDUBTO  
DARYEELKA DADKA WAAWEYN



# Wuxuu Kaa Caawinayaa Gaadhista Hadafyadaada Kala-wareega





# Qaadista Mas'uuliyadda Caafimaadkaaga: Hal Tilaabo Markiiba

La noolaanshaha cudur raaga waxay ka dhigan tahay inaad horeba wax badan uga ogaatay caafimaadkaaga marka loo eego dadka da'daada ah. Inta aad sii weynaaneyso, waa muhiim inaad bilowdo inaad qabato wax badan oo kamid ah hawlaha maalinlaha ah ee kaa caawinaya inaad caafimaad qabtid oo aad maareyso cudurkaaga. Taas macnaheedu maaha in wax walba la sameeyo hal mar—laakin ku bilaabida talaabooyin yar yar ayaa waxay samayn kartaa farqi weyn.

Waxaa laga yaabaa in lagaa codsado inaad buuxiso Xog-wareysiyada Kala-wareega (Transition-Q) ka hor ama inta lagu gudajiro ballantaada. Xog-keenahaan waxay wax kaa weydiinaysaa xirfado kala duwan oo la xidhiidha maaraynta cudurkaaga. Xirfadahaan qaarkood ayaa laga yaabaa inay qabashadooda kuu sahlan tahay halka qaarna kalena ay qabashadoodu kugu adkaan karta.

Tusaale ahaan, haddii ay adagatahay inaad hadasho inta lagu gudajiro ballamahaaga caafimaad, waxaad ku bilaabi kartaa inaad sharaxdo sida aad dareemayso ama inaad waydiiso su'aal. Kadibna, waxaad isku dayi kartaa inaad u diyaargarowdo ballamaha adiga oo qoraya wixii ah astaamo, walaacyo, ama su'aalo wakhtiga ballanta ka hor. Inta ay kalsoonidaadu sii kordheyso, waxaad bilaabi kartaa inaad adigu iskaa u maareyso waxyaabo badan—sida inaad xasuusato inaad dawadaada qaadato, dib u soo buuxsashada daawadaada, ama xitaa inaad qabsato ballamahaaga caafimaad. Dhallinyarada qaarkood waxay bilaabaan inay arkaan kooxdooda daryeelka caafimaadka iyadoo aysan waalidkood kula jirin qolka.

Hagahani waxaa loogu talagalay inuu kaa caawiyo inaad talaabooyinkaas ka gudubto, dhisto kalsoonidaada, iyo inuu ku soo xusuusiyo inaad kaligaa ku ahayn barashada sida loo daryeelo caafimaadkaaga—habkaaga.

Waxay dhammaan ku sal leedahay inaad barato inaad hadasho, gaadho go'aano, ito inaad kalsooni dheeri u yeelato inaad naftaada daryeeli karto. Waad awoodaa tani—waxaan u joognaa halkan inaan ku caawinno.





## Waxaan ka jawaabin su'aalaha dhakhtarka ama kalkaalisada.

- Indhaha ayaan ka eegayaa daryeel bixiyaha caafimaadkayga
- Waxaan u sheegin bixiyahayga daryeelka caafimaadka iyo daryelahayga in aan isku dayi doona inaan ka jawaabo su'aalihiisa/su'aalaheeda
- Waxaan iska saarin sameecadayda madaxa oo waxaan damin aaladaha
- Waxaan su'aasha ugu jawaabaa wax ka badan "haa" ama "maya" oo waxaan isku dayi inaan bixiyo sharaxaad
- Waan u sheegin haddii aanan fahmin su'aasha ama aan u baahdo in wax si kale la iigu sharaxo
- Haddii aan ka soo fikiro macluumaad dheeri ah goor dambe inta lagu gudajiro ballanta, waan la hadli oo waan u sheegi
- Haddii aan garanayo noocyada su'aalaha ay weyddiidaan booqasho kasta, waxaan isku dayin inaan imaado anigoo diyaarsan oo ka fikiraya jawaabaha waxaana laga yaabaa inaan wixii muhiim ah ku qoro meel ama aan ku qorto taleefankayga.



### TUSAALE:

#### Ma dareemeyaa xanuun?

Haa lugaha ayaan ka dareemayaa xanuun laakiin kaliya markaan socdo.



## Waxaan gacan ka geysan gaarista go'aanada ku saabsan caafimaadkayga.

- Markaan xanuunsanayo, waxaan u baahanahay inaan u sheego daryeelahayga ama qof kale oo weyn
- Waxaan wacaa bixiyahayga daryeelka caafimaadka si aan ballan u qabsado
- Waxaan codsan in la iga caawiyo qaadashada go'aanada
- Waxaan xulashooyinka ku qori warqad ama waxaan ku qori telefankayga



### TUSAALE:

#### **Uma maleynayo in daawada aan qaadanayo ay caawineyso.**

Waxaan waydiin daryeelahayga iyo bixiyahayga daryeelka caafimaadka inay jirta nooc kale oo daawo ah oo aan isku dayi karo. Waxaan uruurin dhammaan macluumaadka waxaana go'aansan inaan rabo inaan sii wado daawada ama inaan isku dayo mid cusub.



## Aniga ayaa mas'uul ka ah qaadashada daawo kasta oo aan u baahanahay.

- Daawadeyda waxaan dhigin meel ay fududahay inaan ka gaaro iyo meel carruurta yaryar iyo xayawaanka rabaayada ah aysan si lama filaan ah uga gaari karin
- Waxaan sameeyn shax leh maalinta iyo wakhtiga la qaadanayo daawada, magaca daawada, qiyaasta/garoojada, sababta (waxaan ku sameyn warqad ama aalad)
- Waxaan daawada u kala soocaa sanduuqa kiniiniga ee maalinlaha/todobaadlaha ah
- Waxa xasuusinno ku xidhaa aaladayda iyo/ama waxaan yeelan alaarmiyo
- Waxaan daawadayda qaadan waqtiga loogu talagalay
- Waan garan waxa ay yihiin magacyada dawadayda iyo sababta aan u qaato
- Haddii daawadu aan ku xanuunsado, waan la hadli doonaa daryeelahayga ama waxaan wici doonaa bixiyahayga daryeelka caafimaadka
- Daawooyin badan si dhakhso ah looma joojin karo, waxay u baahan yihiin in si tartiib tartiib ah loo yareeyo si looga hortago waxyeellooyin xun oo ka dhasho joojinta daawada. Had iyo jeer ka hubso bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama farmashiistaha
- Daawooyinka qaarkood waxay leeyihiin xeerar qaas ah, sida: ku qaadashada cunto, ama qaadashada iyadoo calooshu madhan tahay, ha la qaadan dawooyin kale, ama daawooyinka qaarkood ayaa laga yaabaa inay sababaan in kahortagga uurka shaqayn waayo. Weydii bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ama farmashiistaha haddii daawadu leedahay xeerar qaas ah.



### TUSAALE:

#### **Waxaan si joogto ah u ilaawaa inaan qaato dawadayda subaxdii.**

Waxaan waydiin bixiyaha daryeelka caafimaadka inaan qaadan karo habeenkii.

Sariirtayda dhinaceeda ayaan dhigi oo waxaan dejisan alaarmi/qaylodhaan.

**9:00 habeenimo** | **Daawo Antibiyootik ah (1 kiniin)** | Waxay joojin caabuqa



## Waxaan la hadlaa takhtar ama kalkaale caafimaad marka aan qabo walaacyo caafimaad.

- Waxaan sameeyaa liiska su'aalaha aan ka qabo walaacyadayda caafimaad (waxaan ku qori warqad ama aalad)
- Indhaha ayaan ka eegaa daryeel bixiyahayga waxaanan ogeysiiyaa in aan su'aalo qabo markaan imaado
- Waxaan la soo baxaa su'aalahayga oo dhan oo mid mid baan u akhriyaa ama liiska ayaa siiyaa bixiyahayga daryeelka caafimaadka
- Su'aal kasta waan calaamadeeyaa marka aan weydiiyo oo waxaan qoraa jawaabta
- Waxaan ku daraa su'aalo dheeraad ah marka ay igu soo dhacaan
- Kahor intaan bixin, waxaan xaqiijiyaa inaan ku celiyo qorshaha bixiyaha daryeelka caafimaadka
- Ha ka baqin inaad waydiiso su'aal, ma jirta su'aal doqonnimo ah



### TUSAALE:

**Waxaan ka walwalsanahay in xanuun cusub uu iiga dhacay caloosha.**

Waxaan u sheegayaa daryeelahayga inaan u sheegi doono bixiyahayga daryeelka caafimaadka oo aan waydiin doono waxa iga caawin doona inaan ka soo raysto.

**Su'aalaha tusaale noqon kara:**

**Waa maxay sababta aan xanuun uga dareemayo caloosha?**

**Miyay raajo caawin doontaa muujinta sababta?**

**Maxaan samayn karaa si aan xanuunka u joojiyo?**

**Muddo intee le'eg ayaan qaadanayaa dawada?**



## Waxaan raadsadaa jawaab markaan su'aal ka qabo caafimaadkayga.

- Waxaan u sheegaa daryeelahayga ama qof kale oo weyn oo aan ku kalsoonahay marka aan ka walwalo caafimaadkayga
- Waxaan talo waydiistaa daryeelahayga ama qof kale oo weyn
- Waxaan wacaa xafiiska bixiyahayga daryeelka caafimaadka si aan ballan u qabsado
- Haddii xafiiska bixiyahayga daryeelka caafimaadka xiran yahay, waxaan wici karaa Telehealth (1.866.797.0000), kaasi oo ah adeeg taleefoon oo dadka looga sheego meesha ugu fiican ee ay ka heli karaan caawimo.
- Haddii aan u maleeyo in dhibaataadu ay tahay mid degdeg ah, waxaan aadi karaa rug caafimaad oo ballan la'aan la tago, xarunta daryeelka degdegga ah, ama waaxda xaaladaha gurmada ah ee isbitaalka



### TUSAALE:

#### **Madax xanuun badan ayaa beryahan igu soo kordhay.**

Waxaan wacaa adeega taleefanka (telehealth) si aan u ogaado haddii ay tahay inaan aado xafiiska bixiyahayga daryeelka caafimaadka.

Talo caafimaad oo degdeg ah oo bilaash ah ka hel Telehealth Ontario adigoo adeegsanayo: **Lambarka bilaashka lagu waco: 1.866.797.0000**



## Waxaan kala hadlaa xaaladayda caafimaad dadka marka aan u baahdo.

- Waxaan u sheegaa daryeelahayga ama qof weyn oo aan ku kalsoonahay marka aan ka walwalo caafimaadkayga
- Waxaan ka jawaabaa su'aalaha marka la i weydiiyo ee aan jooga ballanta bixiyahayga daryeelka caafimaad
- Waxaan codsaday caawimaad si aan u barto sida loo isticmaalo **"MyHealth 3-Sentence Summary"**
- Waxaan awoodaa inaan xaaladayda caafimaad (sida, cudurka la iga helay) u sharaxo xubnaha cusub ee kooxdayda daryeelka caafimaadka
- Waxaan awoodaa inaan taariikhdayda caafimaad (sida qalliinada hore, daawooyinka aan qaato, waan garanayaa xasaasiyadayda) u sharaxo xubnaha cusub ee kooxdayda daryeelka caafimaadka



### TUSAALE:

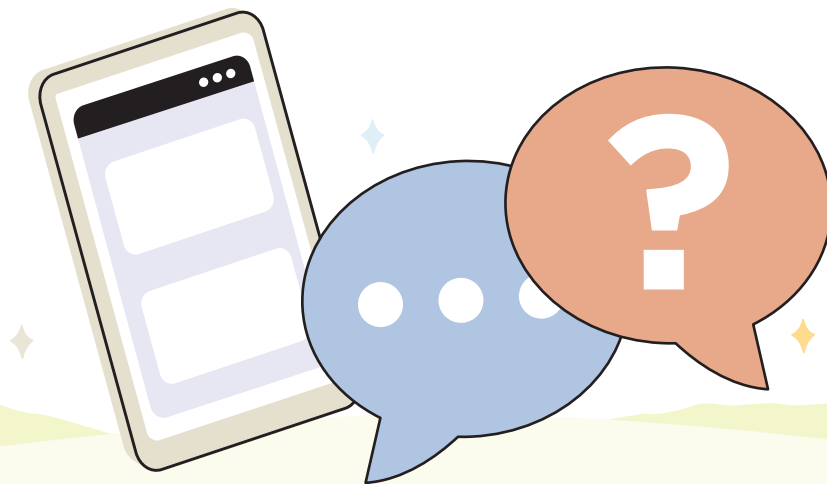
**Bixiyahayga daryeelka caafimaad waxa uu i waydiiyaa inaan qaadnay wax daawo ah iyo in kale.**

Waan sharixi karaa waxa dhibkaygu yahay iyo daawada aan u qaato.



## Waxaan weyddiyaa dhakhtarka ama kalkaalisada su'aalo.

- Markaan xaadirayo ballamaha rugta caafimaadka waxaan haystaa liis su'aalo ah oo aan diyaarsaday (ku qoran warqad ama aalad)
- Su'aalaha ayaan naftayda ku weyddiyaa ballankayga rugta caafimaadka
- U sheeg haddii aadan fahmin su'aasha ama aad u baahato in wax si kale lagugu sharaxo
- Isla markiiba waxaan qoraa jawaabaha su'aalahayga si aanan u ilaawin.



### TUSAALE:

#### **Saaxiibbaday waxay ii sheegaan inaan wax walba ka walwalo.**

Waxaan wayddiyaa bixiyahayga daryeelka caafimaadka haddii ay jiraan wax aan samayn karo oo iiga caawin kara joojinta walwalka badan. Wuxuu ii soo jeediyaa inaan la hadlo la-taliye ama shaqaale bulsheed oo jooga xafiiskiisa.



## Aniga ayaa la hadla takhtarka beddelkii ay waalidkeey ii hadli lahaayeen.

- Waxaan codsaday caawimaad si aan u barto sida loo isticmaalo **“MyHealth 3-Sentence Summary”**
- Waxaan diyaariyey **“MyHealth 3-Sentence Summary”** kahor intaan gelin booqashada rugta caafimaadka
- Waxaan damiyaa dhammaan qalabkayga marka uu bixiyahayga daryeelka caafimaadka qolka soo galo si aan u lahaado diiraad-saarid buuxda.
- Waxaan u sheegaa bixiyahayga daryeelka caafimaadka sababta aan u joogo ballantayda
- Waxaan u sheegaa bixiyahayga daryeelka caafimaadka taariikhdayda oo kooban
- Waxaan u sheegaa bixiyahayga daryeelka caafimaadka waxa walaacyadayda caafimaad ee qaaska ah ay yihiin.
- Waan dhegaystay waxa uu bixiyahayga daryeelka caafimaadka sheegayo si aan uga jawaabo su’aalaha la i waydiiyo.
- Waxaan caawimo weydiisan karaa daryeelahayga markaan u baahdo in la iga caawiyo ka jawaabista su’aasha laakiin weli waan sii wadaa dhegeysiga.
- Waxaan hadlaa in ka badan inta daryeelahaygu hadlo markaan joogno booqashadayga rugta.

### TUSAALE:

**Waxaan u sheegaa daryeelahayga in aan doonayo in aan ka jawaabo su’aalaha bixiyayaasha daryeelka caafimaadka oo haddii aan u baahdo caawimaadna aan codsan doona.**

Waxaan isticmaalaa **“MyHealth 3-Sentence Summary”**.



## Waxaan soo koobaa taariikhdayda caafimaad markii la iga codsado.

- Waan garanayaa magaca caafimaad ee baaritaankayga
- Waxaan awoodaa inaan xaaladayda caafimaad (sida, cudurka la iga helay) u sharaxo xubnaha cusub ee kooxdayda daryeelka caafimaadka marka la iga codsado
- Waxaan awoodaa inaan taariikhdayda caafimaad (sida qallinada hore, ama walaacyada/dhibaatooyinka hore) u u sharaxo xubnaha cusub ee kooxdayda daryeelka caafimaadka
- Waan garanayaa daawooyinka aan qaadanayo iyo sababta aan u qaadanayo
- Waxaan codsaday caawimaad si aan u barto sida loo isticmaalo **“MyHealth 3-Sentence Summary”**
- Waxaan haystaa nuqulka “MyHealth Passport” (kaar ama mid iigu jira aaladayda)



### TUSAALE:

Waan garan qaar ka mid ah taariikhdayda caafimaad waxaan haystaa “MyHealth Passport” kaas oo sharxi doona inta soo hartay.



## Waxaan la xiriiraa takhtar markaan u baahdo.

- Waxaan haystaa magacyada iyo lambarada teleefoon ee dhammaan bixiyayaashayda daryeelka caafimaadka (waxay iigu jiraan aalad ama telefoonkayga)
- Waan garanayaa qaybta jidhka ee uu daryeel caafimaad bixiye kasta ku takhasusay iyo waxa ay yihiin calamadaha iyo astaamaha igu baraarujinayo in aan waco oo aan ballan qabsado.
- Waxaan wacay xafiiska bixiyahayga daryeelka caafimaadka si aan ballan u qabsado ama aan u sameeyo dabagal marka aan u baahdo
- Waxaan aadi doonaa rug caafimaad oo ballan la'aan la tago (hargab, ifilo) haddii bixiyahayga daryeelka caafimaadka aan la heli karin oo uusan i arki karin
- Waxaan aadi doonaa xarunta daryeelka degdega ah ama xarunta xaaladaha gurmada ah haddii dhibaatadayda caafimaad ay ka sii darto (xanuun, aad u xanuunsanayo oo aan garanayn sababta).
- Waxaan wici doonaa adeega taleefanka (telehealth) haddii aanan hubin in dhibaatadaydu ay halis tahay iyo in kale.
- Waxaan aadi doonaa bixiyaha daryeelka caafimaadka ee ku takhasusay dhibaatadayda qaaska ah. (tusaale ahaan, haddii ay dhibaato iga haysato kaadiheysta/kaadida waxaan aadi doonaa dhakhtarkayga kaadi-mareenka. Haddii aanan lahayn dhakhtarka kaadi-mareenka waxaan aadi doonaa dhakhtarka qoyskayga si aan u helo gudbin)

### TUSAALE:

#### **Waxaan bilaabay in aan lugaha xanuun ka dareemo.**

Waxaan wacaa dhakhtarkayga lafaha si aan ballan u qabsado. **“MyHealth Passport”** ayaa haya lambarka taleefanka dhakhtarkayga lafaha.



## Waxaan arkaa dhakhtarka ama kalkaalisada wakhtiga ballanta anigoo keligeys ah.

- Waxaan codsaday caawimaad si aan u barto sida loo isticmaalo **“MyHealth 3-Sentence Summary”**
- Waxaan diyaariyey **“MyHealth 3-Sentence Summary”** kahor intaan tagin ballantayda
- Waxaan keligeys waqti la qaadan doonaa bixiyahayga daryeelka caafimaadka inta lagu gudajiro booqashadayda rugta caafimaadka
- Waxaan ka codsan doonaa daryeelahayga inuu ka baxo qolka inta lagu gudajiro baaritaanka jireed marka ay suurtagal tahay.



### TUSAALE:

Waxaan u sheegaa daryeelahayga balanta ka hor in aan rabo qarsoodi marka uu bixiyahayga daryeelka caafimaadka i baarayo.

**“MyHealth 3-Sentence Summary”** wuxuu iga caawiyaa inaan si sax ah u sharaxo waxa welwelkaygu yahay.



## Waxaan geeyaa ama aan soo qaataa rijeetadayda markaan u baahdo daawo.



- Rijeetada waa amar qoraal ah ama elektaroonik ah oo bixiye daryeel caafimaad uu u qoro bukaanka si uu u helo daawo gaar ah.
- Haddii bixiyaha daryeelka caafimaadku i siiyo rijeetada, waxaan u geeyn doonaa farmashiyaha. Haddii rijeetadu tahay elektaroonik, waxaa si toos ah loogu diri doonaa bixiyaha daryeelka caafimaad ilaa farmashiyaha. Farmashiyaha ayaa buuxin doona rijeetada oo ii sheegi doona goorta ay diyaar noqon doonto. Mararka qaarkood, waxay diyaar noqon dhowr daqiiqo gudahooda, marar kalena waxay qaadan kartaa maalin ama laba maalmood.
- Daawooyin badan oo loogu talagalay dadka ka yar 25 sano jir waa bilaash. Mararka qaarkood, waxaa laga yaabaa inaan u baahdo inaan iska bixiyo kharashka daawadayda. Haddii aanan haysan lacag aan ku bixiyo daawada waxaan u baahanahay inaan la hadlo daryelahayga. Haddii aysan iga caawin karin in aan bixiyo kharashka dawadayda, waxaan u baahanahay in aan la socodsiiyo bixiyahayga daryeelka caafimaadka. Mararka qaarkood, dadku waxay heli karaan caawimo ay ku bixinayaan daawadooda.
- Haddii farmashiistaha uu ku weydiiyo haddii aad leedahay “qorshaha caymiska daawada” ama “dheefo”, waxa uu ku weydiinayo waa barnaamij qaas ah oo dadka/qoysaska qaarkood ay ka haystaan goobtooda shaqo. Waxay ka dhigan tahay in goobtooda shaqo ay bixin doonto qayb ka mid ah kharashka daawada. Si aad u ogaato haddii aad leedahay “qorshaha caymiska dawada” ama “dheefo” waxaad u baahan doontaa inaad weydiiso daryelayaashaada. Haddii aad leedahay caymis, waxay kuu sheegi doonaan sida caymisku u shaqeeyo.
- Haddii ay jirto daawo aan qaato maalin kasta muddo dheer, bixiyaha daryeelka caafimaadka ayaa u sheegi doona farmashiyaha inuu halkii marba i siiyo kaliya kiniin igu filan 1-3 bilood.



Markaan arko inuu ii harsan yahay kiniini igu filan ilaa todobo maalmood, waxaan u baahanahay in aan waco farmasiga (lambarka talefoonka farmashigu waxa uu ku yaalaa warqada daawada) oo aan ka codsado in ay dib iigu buuxiyaan daawadayda. Farmashiistaha ayaa i weydiin doona magacayga iyo caadiyan lambarka riheetada kaasi oo ku qoran dhalada ama weelka. Waxay ii sheegi doonaan goorta aan iman karo si aan u qaato daawada. Mararka qaarkood, farmashiisku waxa uu ii sheegi doonaa in aanay jirin wax dib-u-buuxin ah oo dheeraad ah, taasina waxay ka dhigan in aan u baahanahay in aan waco bixiyahayga daryeelka caafimaadka ee dalbay daawada oo aan u sheego in aysan jirin dib u buuxin dheeri ah. Bixiyaha daryeelka caafimaad ayaa markaas go'aamin doona inuu u baahan yahay inuu mar kale i arko ka hor inta uusan dalban wax dheeri ah ama inuu wici doona farmashiyaha oo uu u sheegi doona in la i siiyo daawo dheeri ah.

- Magacyada bixiyeyaashayda daryeelka caafimaadka iyo daawooyinka ayaa iigu qoran warqad ama aaladayda
- Waan garanayaa magaca farmashigayga, goobta uu ku yaalo iyo lambarka taleefanka (iigu qoran aalada)
- Waxaan riheetadayda geeyay goobta riheetooyinka la dhigo (“Drop off side”) ee farmashiga
- Waxaan daawadayda ka soo qaatay goobta daawada laga soo qaato (“pick up side”) ee farmashiga
- Waxaan wacay farmashiga si aan u eego inaan heli kara dib u buuxinta daawadayda (waxaad u baahan doontaa in aad magacga siiso waxana laga yaabaa in ay ku weydiyaan magaca bixiyahaaga daryeelka caafimaadka iyo nooca daawada).

## TUSAALE:

**Waxaan arkaa in shan kaniini uun ii hadhay marka waxaan ogahay in ay tahay wakhtigii aan waci lahaa farmashiyaha si aan u eego bal in dib u buuxin la ii hayo iyo in kale.**

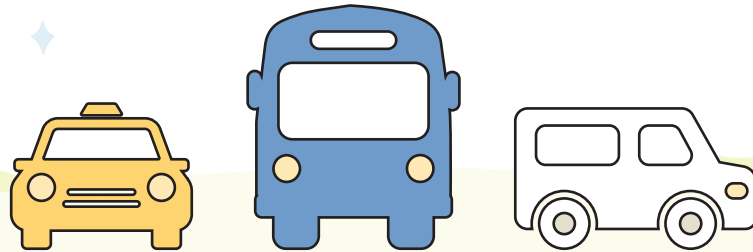
Haddii aanan sidaas yeelin waxaan u baahanahay inaan waco xafiiskayga bixiyayaasha daryeelka caafimaadka oo aan u sheego inaan gabaabsi yahay.

Ku rid xusuusinta jadwalkaaga toddobaad ka hor inta aanay daawadu kaa dhammaan.



## Waxaan u socdaalaa ballanta dhakhtarka keligeey.

- Waxaan wataa kaarkayga caafimaadka
- Waxaan haystaa ciwaanka xafiiska bixiyahayga daryeelka caafimaadka oo wuxuu iigu qoran yahay aaladayda ama warqad
- Waxaan garan tilmaamaha sida loogu socdaalo xafiiska bixiyaha daryeelka caafimaadka iyadoo la isticmaalayo bas, tagsi/UBER, ama baabuur
- Haddii aan ku safrayo UBER, hore ayaan u sii wacay (isla markaa aan ogaado wakhtiga ballantayda) si aan boos uga qabsado gaadiidka
- Waxaan garanayaa meesha aan aadayo markaan halkaas tago (dabaqa ay ku taal, iyo lambarka qolka)
- Waxaan garanayaa qiyaastii muddada ballantaydu qaadan karto waxaan diyaarsaday sidii aan guriga ugu soo noqon lahaa. Haddii ay qaadato wakhti dheer ama waqti gaaban waxaan garanayaa cidda aan wacayo.



### TUSAALE:

**Laba maalmood ka hor, waxaan xasuusiyaa daryeelahayga in aan ballan leeyahay oo waxaan weydiiyaa inay i qaadi karaan ama inaan u baahanahay in aan diyaarsado gaadiid.**

Waxaan qorsheyn inaan raacayo baska



## Waxaan anigu qabsadaa balamahayga dhakhtarka.

- Markaan ka soo baxo ballanteyda, waxaan garanayaa marka bixiyahayga daryeelka caafimaadka doonayo inuu mar kale i arko
- Waxaan ku qoraa warqad ama aaladdayda (ha noqoro taariikh cayiman, tirada toddobaadyada, tirada bilaha)
- Waxaan kalandarkayga geliyaa goorta aan u baahanahay in aan waco si aan ballan u qabsado ama taariikhda ballanta ee saxda ah ee uu soo-dhaweeyaha i siiyay
- Lambarka taleefanka ee xafiiska bixiyahayga daryeelka caafimaadka wuxuu iigu jiraa taleefanka
- Waan wacaa oo waan ballansadaa sida ugu dhakhsaha badan ee aan awoodo. Waxaan xaqiijiyaa in kalandarkaygu uu hortayda yaalo si aan u arko haddii ay jiraan wax kale oo la ii ballansan wakhtigaas
- Haddii qof kale u baahan yahay inuu ii raaco ballanta, waxaan weydiin doonaa haddii ay jiraan maalmo uusan qofkaas fursad haynin
- Haddii aan raacayo UBER si aan uugu tago ballanteyda, waxaan wici doonaa UBER si aan u diyaarsado gaadiid aan ku tago oo aan kaga soo noqdo ballanteyda
- Haddii ballanta la i siiyay ay shaqayn waydo, waxaan xaqiijin inaan waco si aan dib ugu jadwaleysto isla markaa aan ogaado.

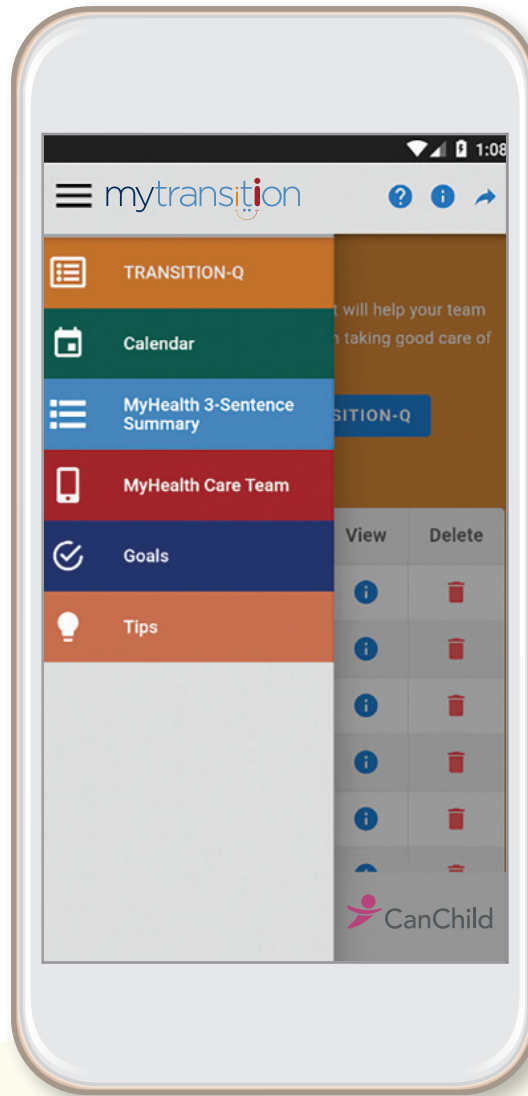


### TUSAALE:

**Bixiyahayga daryeelka caafimaadka ayaa ii sheegayo inuu doonayo inuu i arko 3 bilood gudahood si uu daba-gal iigu sameeyo.**

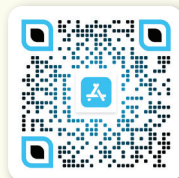
Marka aan ka baxayo xafiiska waxaan u sheegaa soo-dhaweeyaha in aan u baahanahay dabagal seddex bilood gudahooda. Qaabilaha ayaa i siinayo maalinta iyo wakhtiga balantayda xigta waxaana taasi galiyaa teleefankayga ka hor intaan ka bixin xafiiska.

## App-ka MyTransition ayaa lagu soo dejisan karaa lacag la'aan iyadoo la isticmaalayo aaladaha iPhone



Kala-wareega-Q ayaa laga heli karaa app-ka Waa kedis gaaban oo ka caawin doona kooxdaada inay fahmaan sida ay kaaga taageeri karaan inaad si wanaagsan u daryeesho naftaada. Waxa ku jira hagahan ayaa sidoo kale laga heli karaa qaybta app-ka ee hooseeyso "Tips".

**Iskaan garee si aad u hesho App-ka MyTransition:**



Apple



