



Hambalyo ka masuul noqoshada caafimaadkaaga!

Aad ayaanu ugu faraxsanahay inaanu ku caawino anagoo bixinayna Cuff Kit™ ee guriga ka warhaynta cadaadiska dhiiga.

Cadaadiskaaga dhiigu waa qiyaasta caafimaadka muhiimka ah muddada iyo ka dib uurka. Bilaabida dhiig karku waa dhibaato halis ah oo la xidhiidha cadaadiska dhiiga dhici kara wakhti kasta ka dib 20 todobaad uurka ama ilaa lix todobaad ka dib markaad dhasho.

Halkan waxaa ah waxaad ka heli doonto agabkaaga:

- Qalabka la socodka cadaadiska dhiiga oo otomaatig ah.
- Macluumaadka ku saabsan sida qaab sax ah loogu qaado cadaadiskaaga dhiiga iyo diiwaanka akhriska la diiwaan gelinayo.
- Calaamadaha iyo Astamaha Bilowga Dhiig karka.
- Dhalashada ka dib (dhalista ka dib) Calaamadaha iyo Astamaha Bilowga Dhiig karka.
- Caaga gacanta Weli in khatar loogu jiro - xataa ka dib markaad umusho, waxaad qabi kartaa dhiig kar ama waxaad khatar ugu jirtaa bilowga dhiig karka. Xidho caaga gacanta si loo xasuusiyo adeeg bixiyayaasha daryeelka caafimaadka iyo naftaada inaad u feejignaato calaamadaha iyo astaamaha ilaa 6 todobaad.
- Booskaadhka ka qayb galaha - waxa uu naga caawiyaa horumarinta daryeelka caafimadka ee hooyooyinka sidaada oo kale iyaddoo dib boostadda loogu soo dirayo wax ku saabsan 6 todobaad ka dib marka aad ilma dhasho. Hore ayaan u bixin lacagta boosta.

Fadlan booqo [www.preeclampsia.org/blood-pressure](http://www.preeclampsia.org/blood-pressure) ama iskaan saar fiidyowga waxbarashada, si aad u soo dejiso diiwaano dheeraad ah, oo u barato wax badan oo ku saabsan cadaadiska dhiiga iyo uurka. Waxaad bilaabaysaa caadooyinka ku marin doon dhabada cimiriga dheer ee dhaqamada wanaagsan ee caafimaadka.

Waxaanu ku faraxsanahay inaan kugula jirno safarkan. Fadlan nooga feker anaga sidii il hada iyo mustaqbalkaagaba.

**Preeclampsia Foundation**

[www.preeclampsia.org](http://www.preeclampsia.org)

[info@preeclampsia.org](mailto:info@preeclampsia.org)

(800) 665-9341

