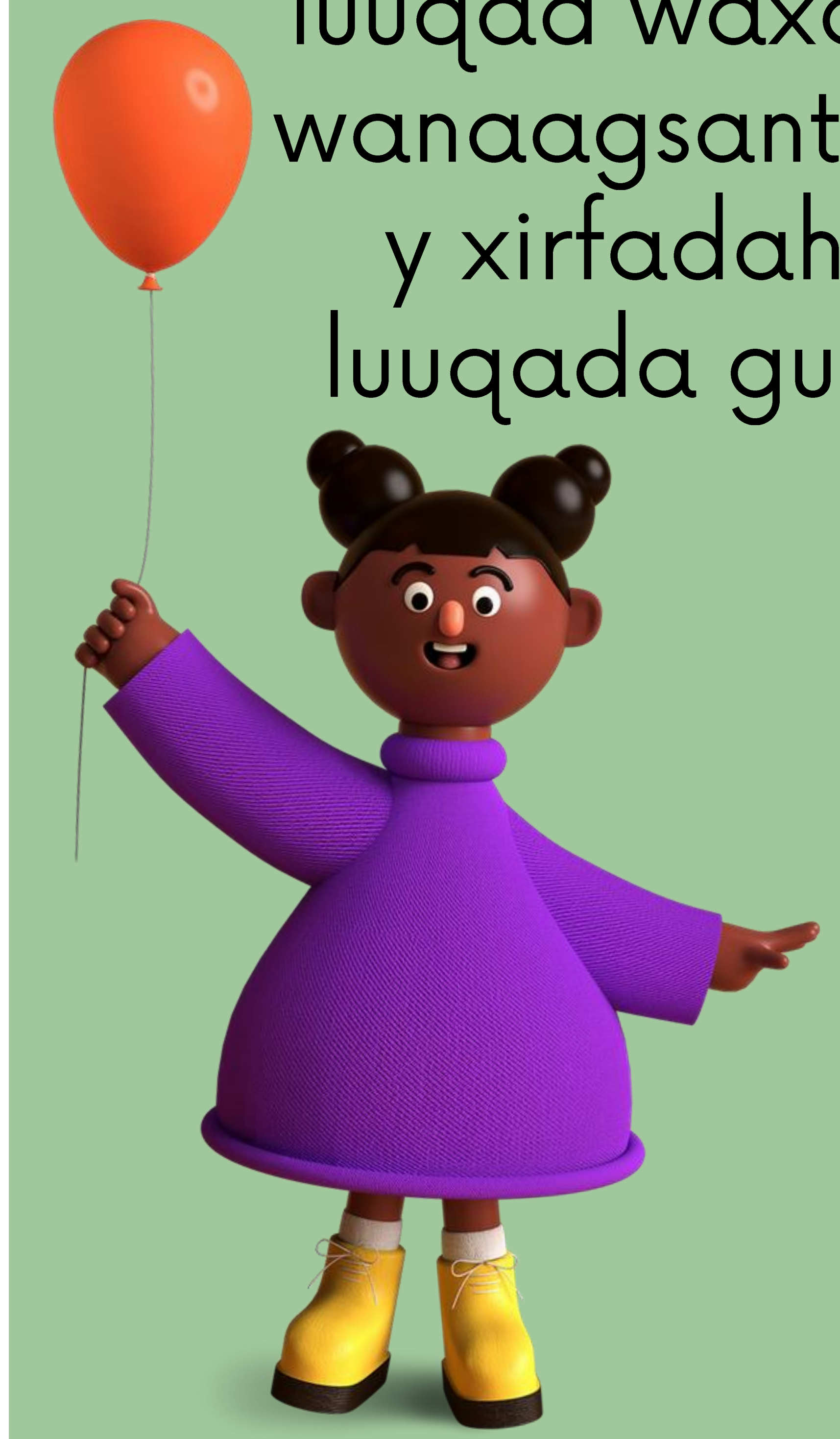
Ku hadal Afkaaga Hooyo

Barashada wax ka badan hal luuqad waxay u wanaagsantahay xirfadaha luuqada guud.



Kula hadal canugaaga afafkaaga hooyo. Tani waxay bixineysaa aasaas adag oo luuqado dheeraad ah lagu baran karo.

Haddii canugaaga doorbido inuu isticmaalo erayada Ingiriiska, waxaad weli ka jawaabi kartaa oo aad dib ugu celin kartaa waxa ay dhaheyn oo luuqadaada ah.

Waa caadi in la isticmaalo wax ka badan hal luuqad haddii aad si kalsooni ah ugu hadashid wax ka badan hal luuqad.

Hees heeso iyo laxano luuqadaada koowaad ah, tani waxay ku caawineysaa xirfadaha luuqada canugaag.

Ku raaxeyso luuqada,waxay u tahay muhiim bulshadaada iyo aqoonsiga dhaqanka.

Caadi ayay u tahay in ku hadlayaasha labada luuqad ay isku qasaan luuqadahooda.

NELFT NHS
NHS Foundation Trust

alltalk

Waltham Forest