

Shilalka ku dhaca caadi ahaan da'dan

Carruurta da'dan ah shilalka ku dhaca badankoodu waxay ka dhacaan guriga.

Shilalka caadi ahaan dhaca ayaa ah:

- Ka soo dhicid meel sare (tusaale ahaan miiska caruurta loogu hagaajiyo)
- Gubasho uu keeno cabitaan kululi
- Waxyaabo yaryar oo cunaha u fadhiista

Maxaad samayn kartaa haddii shilku dhaco?

Marka gubasho timaado, si deg deg ah ugu dhig biyo qabow oo qiyaastii ah 20 digrii, ugu yaraan 15 daqiiqo. La xidhiidh dhakhtar si uu kuu siiyo talo ku saabsan sida ay tahay in aad sii samaysid.

Haddii ilmuhu meel sare ka soo dhaco, oo ay wax cunaha u fadhiistaan, uu jabo ama uu ku dhawaado in biyo liqaan, waxaa wanaagsan in aad isha ku haysid si aad u hubisid in uu soo jeedo, oo uu neefsanayo. Haddii aanu ilmuhu neefsanayn, ku bilaw u gurmada badbaado xagga wadnaha iyo

sambabada ah. Haddii uu ilmuhu miyir la'yahay, laakiin neefsanayo, waxaad u jifisaa dhinaca. Xaaladdaha khatarta ah ee sidan oo kale ahi marka ay jiraan, la hadal 113. Waxaa kale oo suurtoagal ah in lala xidhiidho dhakhtar/dhakhtar-gurmad (lege/legevakt) si loo waydiiyo talo ku saabsan sidii wax loo sii wadi laahaa.



Warbixin muhiim ah oo ku saabsan u gurmada badbaado ee degdega ah, waxaad ka helayaa buug-yarahan oo af norweji ku qoran «Når barnet skader seg» (Marka ilmuhu dhaawacmo).

Warbixin muhiim ah:

- *Giftinformasjonen* (Warbixinta sumowga): tel 22 59 13 00 (markasta furan), www.giftinfo.no
- *Helsedirektoratet* (Hay'adda caafimaadka): www.helsedir.no/miljo_helse
- *Statens forurensningstilsyn* (Hay'adda dawladda ee ilaalinta wasakhawga hawada): www.sft.no (ilmaha iyo kiimikadda)
- *Statens vegvesen* (Wakaaladda waddooyinka waddaniga ah): www.vegvesen.no (baaskiilka iyo dhowrida ilmaha gaadhiga dhexdiisa)
- *Statens strålevern* (Wakaaladda dhawrida shucaaca): www.nrpa.no (cadceeda iyo noocyada fallaadhaha kala duwan)
- *Direktoratet for samfunnsikkerhet og beredskap* (Hay'adda ilaalinta ammaanka bulshada iyo diyaar garowga): www.dsb.no (wax soo saar)
- *Nasjonalt folkehelseinstitutt* (Mac-hadka wadaniga ah ee caafimaadka bulshada): www.fhi.no (arrimaha ay ka mid yihiin hawada gudaha)

Hadii aad heysid su'aalo ku saabsan ilmaha sidii dhaawac looga dhowri lahaa, la xidhiidh xarunta xanaanada caafimaadka ilmaha iyo hooyada (helsestasjon).

Qoraalada kale ee kan xidhiidhka la leh:

- «Når barnet skader seg», IS-2372 (waxa uu ku qoran yahay af norweji keliya)

Qoraal-warbixineedyada kale ee taxana ah:

- Deegaanka ilmaha iyo ammaanka, 6 bilood – 2 sano, IS-2308 S
- Deegaanka ilmaha iyo ammaanka, 2–4 sano, IS-2309 S
- Deegaanka ilmaha iyo ammaanka, 4–6 sano, IS-2310 S
- Deegaanka ilmaha iyo ammaanka, dugsi bilow, IS-2311 S

Qoraal-warbixineedyaddan ayaa ku qoran norweji, ingiriisi, urdu, carabi eiyo af-soomaali.

Qoraal warbixineedyaddan oo dhan waxaa laga dalban karaa:

trykksak@helsedir.no
telefon: 24 16 33 68
faks: 24 16 33 69



LANDSGRUPPEN AV
HELSEØSTRE NSF



MILJØMERKET
Trykksak

Deegaanka ilmaha iyo ammaanka

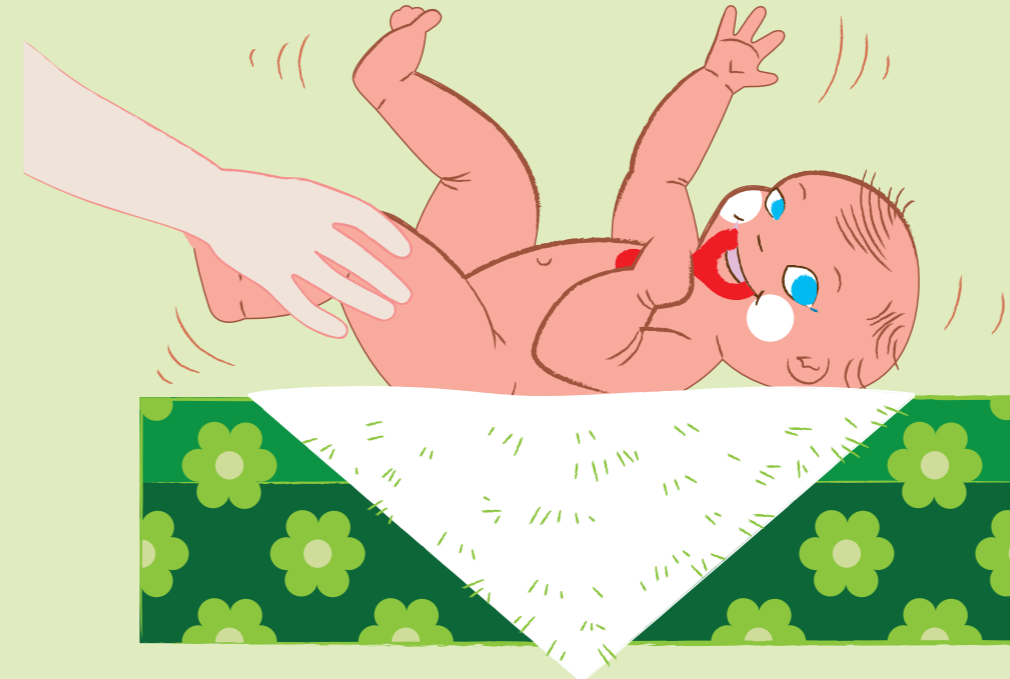
0-6 bilood

6 bilood - 2 sano

2-4 sano

4-6 sano

dugsi bilow



Talaabooyin fudud ayaa farqi weyn samayn kara

Waxaa laguugu hambalyaynayaa ilmaha

Noqoshada la noqdo hooyo ama aabe cusub waa bog cusub oo nololsha ka furmay. Waxaad masuul ka tahay cid xannaanadaada uun ku xidhan, waxana dhici karta in ay jiraan wax badan oo ilaalin u baahani.

Ilmuhu waa mid mar kasta horumar samaynaya, sidaa daraadeed wuxuu ku dhaqaaqi wax aanad ka filahayn. Shilalka ayaa ah khataraha ugu waaweyn ee la soo dersi kara nololsha iyo caafimaadka ilmaha. Shilalka iyo dhaawacyadda qaarkood waxba lagama qaban karo, laakiin nasiib wanaag adiga oo hooyo ama aabo ah waxaad samayn kartaa waxyaabo badan oo keeni kara in ilmahu xaaladda uu ku jiraa ay ahaato mid khatar la'aan ah.

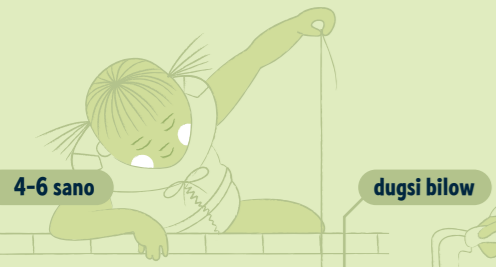
Qoraal-warbixineedkan ayaa ah mid ka hadlaya xaaladaha sida caadiga ah ay dhici karto in dhaawac iyo shil soo gaadho ilmaha lixda bilood ee ugu horreeya noloshiisa. Dadka qaarkood ayaa u arki kara talooyinka qaar in ay yihiin kuwa la wada garanayo. Laakiin hawl maalmeedka mashquulka lagu wada yahay awgeed waxaa dhici karta in ay qofka ku adkaato wax kasta in uu xusuusto. Qoraal-warbixineedkan ayaa

loo isticmaali karaa si loo xusuusto. Guryaha iyo deegaanada ayaa kala duwan, sidaa daraadeed waxaa ka jiri kara waxyaabo kala duwan oo dhib keeni kara. Waxaa muhiim ah in laga fikiro waxa u gaarka ah deegaanka uu ilmahaagu kolba ku jiro.



Ilmaha oo horumar samaynaya, ayaa keenaysa khatarta oo isbedbedesha

Marka ilmuhu uu ka gudbo heer koritaan una gudbo mid kale, ayaa khatarta shilku ugu badan tahay. Goorta ilmuhu u kala gudbayo heerarka koritaan carruurtu way ku kala duwan yihiin. Lixda bilood ee hore waxyaabaha ilmuhu sameeyo waxaa ka mid ah in uu afka wax geliyo oo uu is rogrogo.



4-6 sano

dugsi bilow



0-6 bilood

6 bilood - 2 sano



2-4 sano



IS-2307 S [SOMALI]

Helsedirektoratet

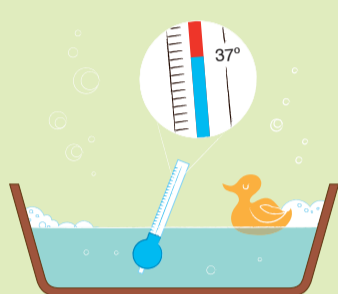
Norwegian Directorate of Health

Maxaad samayn kartaa si aad u wanaajiso deeganka iyo ammaanka ilmaha?



Miiska ilmaha loogu hagaajiyo ▲

Marna ha ka tegin ilmuhu isaga oo saaran miiska loogu hagaajiyo. Waxaa dhici karta in uu ilmuhu is dhaqaajiyo in ka badan inta aad fili kartid. Wixii aad u baahan tahay ha kaa ag dhowaadaan, haddii aad u baahatid in aad miiska hagaajinta ka tagtidna sii qaado ilmaha.



Dhaqid iyo u qubayn ▲

Heer kulka biyuhu waxaa wanaagsan in aanay ka badan 37 digrii. Maqaarka carruurta waa wax jilicsan, sidaa daraadeed way ku guban karaan, xataa haddii uu ilaa iyo 40 digrii kulaylku yahay. Heerkulka biyaha waxa lagu qiyaasi karaa termometer ama suxulka.

Xool-hurdeedka iyo xool-ciyaareedka ▶

- Tiirarka xool hurdeedka iyo xool ciyaareedka ku dhex yaala, waxa habboon in inta ay isu jiraan aanay ka badan 7,5 cm
- Dhinacyada dhererkoodu waa in ay ugu yaraan ahaadaan 60 cm oo ka bilaabmaya halka ilmuhu istaagi karo
- Ilmuhu waa in uu u seexo dhabarka si looga hor tago dhimashada kediska ah ee carruurta yaryar ku timaada (krybbedød)

Gaadhi ▼

- Waxa waajib ah in ilmaha gaadhiga ku jira ammaankiisa la adkeeyo
- Isticmaal qalabka ammaanka gaadhiga ee carruurta loogu talo galay oo ah mid la ogolyahay, isla markaana ku haboon ilmaha da'diisa iyo culayskiisaba
- Raac tusaalaha ku saabsan sida loo xidho kursiga gaadhiga ee ilmuhu ku fadhiisto, waxaad hubisaa in uu si habboon oo sax ah u rakibanyahay
- Waxaa lagu talinayaa in ilmaha kursigiisa loo jeediyo dhinaca danbe si uu ilmuhu si dhabar-dhabar ah ugu fadhiisto
- Waxaa mamnuuc ah in kursi-carruureed gadaal u jeeda la dhigo kursiga hore ee gaadhiga, haddii ay ku xidhan yihiin barkimooyinka badbaadada oo shaqaynayaa
- Waxa habboon in kursi carruureedka la isticmaalo muddo kooban. In badan oo uu ku fadhiyaa waxaa ay keeni kartaa in culays dhabarka ilmaha soo gaadho. Nasashooyin qaado



Cadceed iyo kulayl ▶

- Ilmaha yar ee sannadka ka yar ma fiicna in loo bandhigo cadceed toos ah
- Ku ilaali ilmaha koofiyadda cadceeda iyo dhar fudud. Dharka midabka leh, tusaale ahaan kuwa guduudka ah, ayaa cadceeda celiya, kana wanaagsan kuwa cadcad
- Ku isticmaal kiriimka cadceeda dhulka aanu dharku gaadhin. Kiriimku waa in uu ugu yaraan ahaado heerka 15 (faktor 15), isla markaana lahaado hortag iftiimka UVA iyo UVB. Xataa marka ilmuhu joogo meel hadh ah sidaa samee, taas oo ay ugu wacantahay iftiimka oo si aan toos ahayn u soo gaadhaya



Hawada gudaha ▶

- Hawada gudaha oo wanaagsani waxay kordhisaa dareenka farxadeed ee ilmaha, waxaanay hoos u dhigtaa khatarta xiiqda, xasaasiyadda iyo infekshanada kale ee hawo mareenka
- Ku dadaal in habka hawadda ee gurigu wanaagsan yahay, mararka qaarkoodna si wanaagsan laydha ugu fur
- Cabirta heer kulka gudaha ee ugu wanaagsan ayaa ah 20 digrii, cabirta heer kulka qolka hurdadu waxaa wanaagsan in uu ka hooseeyo
- Qoyaanka hawada ku jira waxa muhiim ah in uu sax noqdo. Tusaale ahaan ha ku wadhin dharka qolka jifka ama ka fadhiga



Gubasho ▲

Ilmaha ha fadhiisnin dhabtaada marka aad cabaysid ama cunaysid wax kulul.

Ciyaaraha ▼

- U soo door ciyaaro ku habboon da'da ilmaha. Ciyaaruhu waa in ay lahaadaan calaamad sheegaysa haddii aanay ciyaartu ahayn mid loogu talogalay 3 jir wixii ka yar
- Ka ilaali ilmuhu in uu afka ku rido wax yar-yar oo keeni kara in ay cunaha isu taagaan
- Ciyaarta ilmuhu ku ciyaarayo ka eeg in ay jiraan waxyaabo ya-yar oo ka jabay



Soo iibinta ciyaaro iyo qalab

Hubi in ciyaaraha, qalabka iyo wixii kale ee alaab ahiba ay yihiin qaar haboon nabad-gelyo ahaan. Waxaa wanaagsan in ay ahaadaan kuwo adag, aan lahayn qaybo furan oo ka dhacaya ama geesas af fiqan leh, ku haboon da'da ilmuhu jiro iyo heerkiisa koritaan, lana socdaan tusaalooyin ku saabsan habka loo isticmaalayo oo ku qoran af la fahmi karo. Gaadhiga ilmaha lagu riixaa waa in uu lahaado wax ka celiya isku laabanka. Waxaad ciyaaraha ka eegtaa calaamadda ah CE.



Kursiga carruurta ▲

- Kursiga carruurta dhulka dhig. Waxaa dhici karta in uu ka soo dhaco miiska ama kursiga fadhiga
- Kursiga carruurta waxaa wanaagsan in la isticmaalo muddo gaaban oo keli ah. Fadhiga badani wuxuu keeni karaa in dhabarka ilmaha culeys fuulo

Gaadhiga carruurta lagu riixo ▼

- Waxaad hubisaa in baagu si wanaagsan ugu xidhanyahay gaadhiga intiisa hoose
- Isticmaal kaahnoqod (refleks)
- Shabegu wuxuu ilmaha ka ilaalinayaa in ay cayayaanka iyo bisaduhu soo koraan gaariga yar
- Iska ilaali in aad gaariga yar ku dedid bustayaal cufan ama qaroweyn



◀ Cabitaanka sigaarka

Ilmo kasta waxaa u wanaagsan in uu helo hawo gudaha ah oo aan sigaar lagu cabin si ay u yaraato khatarta in hawamareenada infakshan kaga dhaco iyo in uu ilmuhu xiiq yeesho.



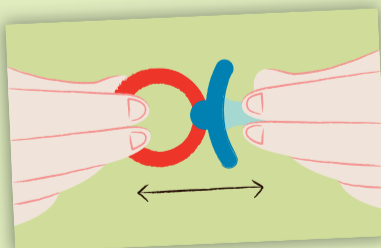
Gaadhiga carruureedka barafka la jiido (Pulk) ▲

Waxaa wanaagsan in ilmuhu uu ugu yaraan ahaado 6 bilood ka hor intaan lagu qaadin gaadhiga carruureedka barafka. Carruurta da'adaa ka yari waxay khatar ugu jiraan in maskax ruxan ku dhaco, in ay dhaxamoodaan ama kululaadaan.



Doon ▶

Doonta marka la saaran yahay isticmaal koodhka badbaadada badda.



Masaasad iyo kadaabad ▲

- Waxaad hubisaa in kadaabaddu inta afka la geliyaa si wanaagsan ugu dhejisan tahay inta kale
- Waxaad mar kasta ka ag dhawaataa marka ilmuhu masaasad wax ka cabayo, waayo waxaa dhici karta in uu ku saxdo