

# Caafimaadku wuxuu ku jiraa gacmahaaga

Sundhed er i dine hænder



Somalisk

Xarumaha iyo iskuulada

**Khidmada caafimaadka**

**Faydhowr wanaagsan** waxa uu hoos u dhigi karaa si la taaban karo ilaa 35%, khatarta cudurada gudbo, iyo sidoo kale cudurada. Sidaa daraadeed khidmada caafimaadka waxay ka dhigeen nadaafada gacmaha, mawduuc lagu dhigo xarumaha iyo iskuulada. Waa lagama maarmaan ka waalid ahaan, inaad guriga ku bartaan caruurta nadaafaada gacmaha. Waxaad samayn kartaan, inaad ahmiyada fiican siisaan gaco nadiifinta, oo aad ku qufcdaan ama hindhistaan xagasha gacanta, markaad hindhisaysaan.

## **Wax walba oo gacmaha taabtaan**

Jeermisku waxaa uu saaran yahay, meel walba oo dadku taabtaan. Tusaale ahaan:

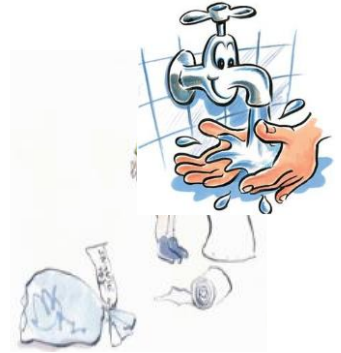
- Gacant albaabka
- Wrqadaha lagu diifsado
- Alaabada ciyaarta caruurta/qalimada
- Ipaadka iyo moobaylada taleefanka
- Qalin qoriyada iyo waxyaabha kale ee ku jira boorsada qalimada.
- Xayawaanada la rabaysto
- Bacaadka iyo dhulka
- Miisaska iyo kuraasta
- Meelaha la qabsado basaska

Waa ka fikirin kartaan meel kale oo badan, oo jeermisku laga heli karo? Halkaa waxaa jira meelo kale oo badan, oo qofku kula kulmi karo jeermiska maalinkii. Laakiin nasiib wanaag waxaa jira hal meel, oo qofku isaga reebi karo jeermiska - **waa halka gacmaha lagu dhaqdo.**



## Sida ugu fiican ee gacmaha loo dhaqo

- 1) Gacmaha biyo kuu qoo
- 2) Si fiican ugu dhaq gacmaha saabuunta
- 3) Si waafiya biyaha oogu dhaq gacmaha, oo qalaji.



**Labda calaacalood isku qabo**



**Calaacasha midig ku qabo  
Calaacasha bidix oo gadi**



**Faraha is dhex geli**



**Farah isku tirtir oo isku nadiifi**



**Tirtir suulka**

**Xusuusnow dhudhunka**



**Tirtir faraha fiidooda oo Oo si fiican u dhaq**



## **Sidan ayuu cudurku inoogu soo gudbaa**

Marka ay dad badan isugu yimaadaan meel, waxaa bata khatarta ah inay cudur is qaadsiiyaan. Cudurada badankooda waxaa la gudbin karaa, inta aanu jirin qofka xambaarsan cudurkan.

Qaar ka mid ah jeermiska waxa gudbiya hawada, laakiin inta waxay ku gudbaan gacan oo taabata. Kuwan tusaale ahaan waxaa ka mid ah, hargabka, shubanka, mataga, indho xanuunka iyo gooryaanka caruurta.

Jeermisku waxa uu ka imaanyaayaa gacanta, kadibna wuxuu u gudbayaa:

- Cuntada
- Gacan kale iyo af kale
- Alaabta ciyaarta caruurta iyo dadka kale afkooda

## **Qufaca, hindhiska iyo diifsiga**

“Ku qufac, oo ku hindhis xagasha gacantaada - si aadan dadka kale ugu gudbin jeermis, markaad hindhisto” Dadka badankiisa waxay saaran afkooda gacanta, marka ay qufacayaan ama hindhisayaan.

Tani run ahaantii waa fikrada aan fiicnayn, waayo jeermiska waxaa uu u gudbiyaa gacanta, ka dibna wuxuu u sii gudbiyaa dadka kale, marka uu taabto ama marka ay isaga taabtaan hadhow.



**Ku qufac, oo ku hindhis xagasha gacanta - sidan waxaad kaga hortagi kartaa caabuq badan**

Maydh gacmaha markaad diifsato

## **Hawo sii**

Si aad hoos ugu dhigtaan tirada jeermiska ee ka imaanaya caabuqyada, waa inaad hawaysaan saddex jeer maalintii, meesha aad dagan tihiin. Taasi micnaheeda waxa uu yahay, inaad hawada u furtaa qolalka 5 - 10 daqiiqo. Waa inaad si joogta daaqadaha u furtaan waqti kooban. Waa in aanu daaqaduha aanu ka qoyanaysaha.



## **U baxa hawada**

Caruurta oo dhan waa inay wax badan banaanka u baxaan - ugu yaraan hal saac maalinta, sanadka oo dhan. Mar walbaa xirta dhar ku aadan waqtiga lagu jiro markaa.

Nasiib wanaag caruurta badankooda, way ka helaan inay banaanka u baxaan, jawi walbaa oo jira.

## **Tagitaanka xarumaha iyo iskuulka**

Qawaaniinta u taalaa imaanshaha xarumaha iyo iskuulka, waa in la xadidaa isku gudbinta cudurada. Sidaa daraadeed caruurta bukta lama ogala inay yimaadaan xarumaha iyo iskuulka, waxaana la ogal yahay inay yimaadaan marka ay caafimaadaan. Haddii ilmo bukta uu yimaado xarunta ama iskuulka, waxaa badanaysa khatarka ah in ay xaaladiisa sii darsato ama uu ku dhacaba xanuun kaale, maadaama uu difaacaysu yar yahay.

Caruurta waa inay yimaadaan xarunta ama iskuulka kaliya marka ay caafimaad qabaan, sida inaysan qandho haynin oo ay ka qayb qaadan karaa nashaadaadka kala duwan ee caadiga ah.

## **Cudurada la isqaadsiiya ee ku dhaca dhalaanka iyo dhalinta**(buug)

Wargelinta cudurada gudba waa in lala socodsiiyaa labadab xarumaha, iskuulada, waalidka iyo hay'adda caafimaadka, iyadoo lala socodsiiyay warbixinta, lalana tashanayo.

Waxaad wax badan ka arki kartaa

<http://www.sst.dk/publ/Publ2011/CFF/Sygdomme/SmitsommeSygdomme.pdf>



Warbixin badan iyo flimo badan oo ku saabsan gacmo nadiifinta iwm waxaad ka heli kartaa halkan:

<http://www.youtube.com/user/Hygiejneugen2010#p/c/27BE7D2E6523F891>

**Warbixin dheeraada ah/talo bixin:**

Waxaad la hadli karaa sakrateeriyada isniinta - khamiista inta u dhaxaysa Saacada 6 - 14. tlf.nr 7259 6720

Kalkaalisada guud waxaa lagala xiriiri karaa  
Tel.nr. 7259 6734 ama [nina.rasch@egekom.dk](mailto:nina.rasch@egekom.dk)

Waxaad ka heli kartaa warbixin iyo macluumaad dheeri aha bogan [www.sundhedstjenesten-egedal.dk](http://www.sundhedstjenesten-egedal.dk)

Kalkaalisoooyinka caafimaad  
Egedal Kommune.