

Xoogee cagaha ilmahaaga



Somalisk

Sundhedstjenesten
Khidmada caafimaadka

**Egedal
Kommune**

Caggo caafimaad qaba waxay jirka u leeyihiin ahmiyad wayn, sida socodka, orodka, isu dheelitiraanta iyo dhaqdhaqaaqyada kaleba. Ilmaha yar lafaha iyo xubnaha caggahiisa waa jilicsanyihiin, laakiin waxay ku adkaadaan in ilmahu uu ku istaago, oo ku socdo Marka ilmahu uu bilaabo inuu ku istaago lugaha, oo uu ku socda ayaa waxaa bilaabanaysa inay adkaadaan murqaha iyo xubnhah kaleba.

Caruurta qaar waxay ka sheegtaan inay ka daalaan lugaha iyo caggaha, markay lugeeyaan. Qaar kale waxay sheegaan daalkan, marka ay yimaadaan guriga, ee la gaaro waqtiga sariirta. Waxaa laga yaabaa taasi micnaheedu inay tahay, in ilmahana uusan ka qayb qaadan karin socod dheer, oo laga filayo ilmaha inuu lugeeyo in badan.

Rays magaadhado la´aan(cagga fidsan)

Caggtu waxay leedahay labo tuur, tuur ku taala qaybta hore ee cagta iyo tuur ku taala xageeda danbe. Haddii tuurta ku taala cagga qaybteeda hore ay yartahay, waxay noqonaysaa cag horayhoray u godan. Haddii ay tuurta cagga inta danbe aysan jirin, markaa caggtu ma laha rays magaadho, oo waa cag fidsan. Ilmaha yar waxa uu dhashaa isagoo cagta ay oogu jirto, barkin dufan ah, halkan waxay kortaa marka uu ilmaha waynaado Barkinta dufanka ah, waxay la koraysaa murqaha iyo xubnaha cagga ee ilmaha, illaa 3-4 sanno, siddee daraadeed waxaa ka muuqanaya ilmaha caggtiisa inuusan lahayn rays magaadho Haddaa tusaale ahaan, eegato raadka ilmaha, markaad u qabayso ka dib, waad arki kartaa

Rays magaadhada waxay u shaqaysaa, inay ka yarayso cagta culayska, markaan socona, ordayno iyo boodboodayno. Dadka qaar rays magaadho la´aanta waxay u horseedaa daal ama xanuun ku dhaca cagta, lugta ama dhabarka dhinaciisa, waxayna hoos u dhigtaa rabitaanka inaan dhaqdhaqaaq samayno, sida inay waxbadan lugeeyaan oo kale.

Buugan yar waxaa loogu talagalay, inuu kaa caawiyo siddii aad ilmahaaga ooga caawin lahayd, helitaanka koritaanka iyo xoojinta murqaha caggahiisa. Ilmaha si ay oogu suurtagasho inuu waxbadan ciyaaro, ama tusaale ahaan uu awoodo inuu galo lugayn dheer.

Jimicsiyadan waxaa loogu talagalay oo kaliya, caruurtaan lahayn adkaysi badan ama xanuun caggaha la xidhiidha. Caruurta oo idil way jecel yihiin inay sameeyaa tababaradan oo kale, waayo waxay dhisaysaa murqahooda, waxayna ka ilaalinaysaa xanuun danbe oo ku yimaada.

La talinta hoos ku xusan, waxay kaliya waxtar yeelanaysaa, haddii nashaadyada kala duwan llo sameeyo siday isula socdaan, oo si joogto ahna loo dhaqan geliyo. Waxay tusaale ahaan noqon kartaa in la samyn hal nashaad maalinwalba, sida marka uu ilmaha sexanayo ama maalinwalba cashada ka dib, sidada ayuu ilmahu ku heli karaa inay xoogaystaan murqaha caggahiisa. Isku dhaf nashaadaadka kala duwan tusaale ahaan bil walbaa.

Waa arin fiican, in ilmahaagu xiiso u hayo, oo aad kuligiin la joogtaan marka uu cayaarayo. Hadal ku kaalmee ilmahaaga, oo fahan in samaynta nashaadka ay u baahan tahay, in ilmuhu uu feejignaado. La samee cayaarta. Jimicsiga adiga xitaa wuu kuu fiican yahay.



Ku bilow marwalbaa inaad u duugto caggaha ilmaha, oo aad oogu duugto banooni jilicsan, si ay diyaar usii noqdaan murqaha iyo xididada cagto.

Ku bilow inaad kululayso murqaha, addoo si adag oogu istaagay faraha lugaha, kadibna kala bixi.



U ogolow ilmaha inuu socdo 50-100 talaabo isagoo ku taagan suulasha. Isku day in ilmahu uu ku socdo ama ku istaago cidhbaha



U ogolow ilmaha inuu ku socdo faraha caggta oo laaban. Isku day in ilmahu uu ku socda suulka wayn isagoo ku haya dhulka.

U ogolow ilmaha inuu wax culus ku soo jiido caggahiisa, sida inaad u saarto wax an cuslayn shukamaan/tawaal.



U ogolow ilamha inuu istaraasho uu ku qaado caggahiisa, oo uu ku rido caag ama dambiiil.



U ogolow ilmaha inuu caggahiisa ku aruuriyo sharbaadadiisa maalinwalba, marka hor hal cag, kadibna tan kale.

U ogolow ilmaha inuu biyaha ka tuujiyo isbunyada lagu qabaysto, marwalbaa oo uu qabaysto. Xusuusnow marwalbaa labada caggood.



Isticmaalka lowga/jilibka

Marka uu ilmahu leeyahay rays magaadho, waxay raad siddo kale ku yeelanaysaa qaabka jilibka/lowga.

Ilmaha isaga oon uga taligalin, ayuu jilibka/lowga ugu laabayaa si dadban, taasi sabab u noqonaysaa in si khaldan uu jilbka/lowga u isticmaalo.

U sheeg ilmaha inuu soo qaado wax dhulka yaala, tusaale ahaan alaabada lagu cayaaro oo kale, laakiin u sheeg ilmaha inuu la socdo qaabka uu ulaabayo jilibka/lowga.

Halkan waxaad arki kartaa qaabka ilmahu uu ulaabayo jilibka/lowga. Dhaqaaqa uu samaynayo, ayaa ka duwanaanaya habka uu ulaabmayo jilibka/lowga.



Halakan waxaa lagugu tusayaa habka saxda ah, ee loo laabo jilibka/lowga, ee la doonayo inuu barto ilmahu. Labada jilib/low waa inay ku aadan yihiin suulka wayn ee cagta, marka ay laabmayaan.



Siddoo kale waxaa muhiim ah, in labada caggood ay hayaan dhulka.



Ilmahu wuxuu lugayn/socod ku samayn guriga dhexdiisa, isagoo dul socanaya istiraashe/sajaayad yar. Sidan ha kusoo qaado tusaale ahaan ramuut kontoroolka TV-ga. Saan waxay xoojinaysaa awooda jilibka/lowga.

U sheeg ilmaha inuu u socdo horhor, gadaalgadaal, iyo inuu u fuulo jaranjaro kor iyo hoos.



Siddoo kale cagta iyo jilibka/lowgaba way ku xoogaysanayaan, inuu ku istaago ciyaarta la isku ruxo tusaale ahaan 5 daqiiqo mar, marka uu bilaamayo barnaamijka "Fjernsyn for dig".

Markuu habka samaynayo, waa inaad hubsataa in caggahu ay ku qotamaan bartamaha cayaarta.

U sheeg ilmaha inuu saaro isku culays suulka wayn iyo faraha yaryarba.



Cag qaloocda

Caruurta oo dhan way jecel yihiin inay tababar ku sameeyaan murqaha caggahooda, sidii aan horay usoo sheegnayba. Laakiin caruurta qaar awood uma laha in sameyaan tani, waayo caggaahood aya qalooca, oo dhanka gudaha u janjeera. Tani waxaa loogu yeedhaa cidhib qaloocon



Intaa waxaa dheer in ilmaha noocan ay sameeyan tababaradan la sheegay, waa inay xidhaan dharka lugaha. Taasi micnaheedu waxuu yahay inay xidhaan kabo/buut sidan ah:

- Cagga si fiican oola eg. In ilmaha la baro habka loo isticmaalo kabahan "loo xidho, oo dhuujiyo" si ay cagga si fiican oo giigsan ula ekaato. Kabaha leh xadhkaha, waa kuwa ugu haboon.
- Waa inay leeyihiin taako, taakadaas oo aan dilaacayn, hoosna aan u dgaynin. Marka la riixo taakada, waa inay hoos inaysan hoos aad ugu riixmin.
- Waa inay kabahu leeyihiin cag jilicsan, oo la laabmaysa, marka ay cagga la geliyo oo ku istaagto.

Nashaadyada dibada ah.

Xasuu snow marwalbaa kabo wanaagsan.

Jilibka/lowga wuu ku adkaadaa qalabka giraanta lagu ordo, waana in labada luggood loo bedbedalaa.

Siddoo kale jilibka/lowgu wuu ku xoogaystaa baaskiillka, gaar ahaan marka lagu wada meel yara dalcad ah.

Ilmahu aad ayuu u jecel yahay inuu ku boodboodo waxwalbaa oo uu suurtagal ah:

Qarqarada marshobiyeedka horhor iyo gadaalgadaalba.

Markastaa waa inaad hubsataa in jirka oo dhan uu isla socdo, marka la boodboodayo.

Ha u boodbood masaafa isla eg xaga birta nalka, nalka traafikada iwm.

Ka dib u sheeg ilamha inuu ku boodboodo masaafa isla eg, kor iyo hoos, tusaal ahaan inuu ka boodo mesha oogu hoosaysa ee jaranjarada, sanduuqabacaadka ama waxkale oo laga boodi karo.

Dabeecada u baxa

Si joogto ah u aada kaymaha, ku lugeeya xeebta iyo meelaha la midka ah.

Ku lugeeya meelaha yar taaga ah, ama gododka leh, dalcadha yaryar waa meelaha ugu fiican in ilmahaaga aad ku tababarto.

Waxaan idiin rajaynaynaa farxad

www.sundhedstjenesten-egedal.dk