

Ilmaha xubnahoodu aadka u dhaqdhaqaaqaan ee dhigta iskuulka



Somalisk

Sundhedstjenesten
Khidmada Caafimaadka

**Egedal
Kommune**

Caruurta qaar waxay leeyihiin xubno aad u jiljilcsan, baaritaan ka dibna waxaa lagu tilmaama kuwo aad u liicliicaya. Cruurta qaar kale waxay si aad ah ooga liicliicaan xubnaha qaar.

Ilmahu waxaa dhici karta inuu si aad ah ooga liicliico, garbaha iyo miskaha, sidida darteed waxaa ku adag is miisaamo. Sidida kale kale xusulada, xubnaha faraha, lowyada iyo xubnaha caggahaba waxay noqon kuwa aad u jilicsan oo liicliicaya.

Marka carjawda ku wareegsan xubnaha aysan adkayn, murqaha waxaa ku adkaanaysa in looga shaqaysiiyo si sax ah, tanina waxay keenaysaa in xubnaha jirka aan si haboon loo isticmaali karin.

Xaaladan ma aha mid cudur ah, laaakiin inta badan waa xaalad la kala dhaxlo, sidida caadiga 17% caruurta waa lagu arkaa, gaar ahaan gabdhaha ayaa lagu arkaa. Waxaa muhiim ah, in la abuurro hab lagu abuurayo in kor loo qaado wacyiga dadka, oo looga hortagaya xubnaha inay jajabaan, oo loo isticmaalo si aan isu dheli tirayn, taasoo sabab u noqon karto inuu ka yimaado xanuun, kaasoo isu bedeli karo roomantiisam.

Caruurta leh xubnaha aadka u jiljilicsan sidida caadiga ah, koritaanka jirkooda iyo isticmaalkiisaba waa ka hoseeyaa, marka la barbar dhigo caruurta qayrkooda ah.

Nolol maalmeed firfircooni leh waa muhiim:

Cruurta xubnaha liicliicaya, waxaa muhiim u ah inay helaan nolol maalmeed firfircooni leh,, waayo firfircoonida waxay xoojinaysaa murqaha, seedaha iyo carjawda, waxayna kor u qaadaysa adkaysiga ilmaha. Sidida daraadeed, waa wax fiican in la doorto nooc ka mid ah isboortiga, tusaale ahaan:

- fardo fuulida
- dabaasha
- baaskiil wadida

Jiimka siddo kale waa fiican yahay, hadduusan ilmahu samayn waxyaabo kale tusaale ahaan, inuu ku lugeeyo buundo, meelo taagtaag ah ama wax la mid ah.

Way fiican tahay in ilmaha ay haysata liicliicashada aadka u badan, in uu ka qayb qaato nashaadaadkan oo kale, waayo carjawda xubnaha waxaa gaari kara waxyeelo mustaqbalka fog, marka way fiican tahay in ilmahu uu barto inuu jirkiisa ilaalsado. Sidda daraadeed jiimka waa wax fiican, waayo ilmahu waxaa uu u baahan yahay inuu xoojiyo murqahiisa, kuwa ku wareega xubnaha, caloosha iyo dhabarka.

Ciyaarta kubada sida kubada gacanta, kubada cagta, baadmintonka, kuwaasoo dhakhso la isku bedbedalayo, ama marmar la joojinayo, waxaa laga yaabaa inay ku keento murkacasho anqawga, lowga iyo garbaha, sidnaa daraadeed laguma talinayo in la sameeyo cayaarahan.

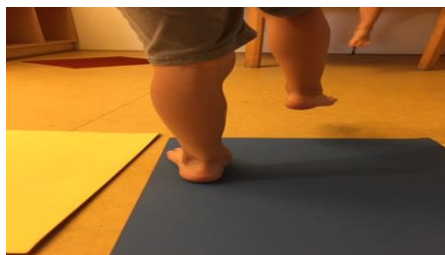
Tusaalayn la xidhiidha, ka caawinta ilmaha caqabadaha isticmaalka jirka ee hortaagan:

Xubnaha caggta:

Haddii xubanaha caggaha midkood ama labaduba, aysan miisanayn, una adkaysan in ilmahu luggeeyo ama ordo.

Lugta iyo murqaha caggaha waa in tababar loo sameeyaa, waxaa fiican in loo sameeyo kabo la eg, oo leh cidhib adag. Ilmahu aad ayay u xiisaynayaan inay ku leegeeyaan dabeecada, tusaale ahaan kaymaha, halkaasoo dhulka uu yara kal sareeyo, waxay kaloo jecel yihiin boodboodka tusaale ahaan, inay ku boodboodaan taamboroliin, laakiin waa inuu qabaa kabo loogu talagalay.

Fiiri buuga yar ee “xoogee caggaha ilmahaaga”



Xubnaha lowga/jilibka:

Haddii mid ama labada lowba/jiliba aysan dheeli tirayan, waxay raad ku yeelanaysaa qaab dhismeedka jirka ilmaha oo dhan iyo lowyadaba. Si loo ilaaliya isku miisnaanta jirtka ilmaha, ilmaha miskaha ayaa laga soo riixiyaa, si uu jirkiisa u cuskado dhabarka qaybtiisa hoose, calooshana kor ugu soo kacdo.

Marka la saxo qaabka lowga/jilibka waxaa siddo kale nashaad helaya murqaha caloosha.



Siddaa daraadeed, waa muhiim inaad mar walbaa in ilmahu uu la socdaa habkuu u isticmaalayo lowyadiisa. Ku boori ilmaha marka uu istaago, inuu laabo lowga/jilibka.

Ilmaha siddoo kale waa inuu tababar xoojin ah u sameeyaa murqahiisa bowdyaha, tusaale ahaan inuu:

- Inuu ku ordo giraanta orodka
- Inuu fuulo kabaha lugaha socda leh
- inuu ku dul socdo mee sabiibax ah
- inuu baskiil wado
- Inuu ku ordo ama ku socdo meel yara taag ah
- Inuu jaranjarada fuulo, oo ka soo dago.
- Inuu jirkiisa si aad ah u isticmaalo.



Samaynta jimicsi yar,oo ah in ilmahu dhabardhabar u seexdo, kadibna uu qaarka danbe si degan kor ugu qaado kor iyo hoos, mudo 10 jeer ah, wuxuu xoojinayaa murqaha caloosha, dhabarka, miskaha, bowdyaha, lowga/jilibka iyo luggaha hoosaba.

Lowyadu waa inay kor ugu jeedaan xagga saqafka, siddo kale caggaha iyo lowyada labaduba waa inay ukala fog yihiin, in u dhiganta balaca miskaha ilmaha.

Iku taxluuji, inaad la socota qabka caggahu u qotamaan:
Culaysku ma wuxuu saaran yahay suulka wayn, mise
culayska waxa uu saaran yahay dhanka far yarada?
Culayska waa in si isku mid ah loogu qaybiyaa labada
dhnac ee cagta iyo cidhibta.

Waxaa fiican inaad la samayso ilmaha, oo aad adna
dhabardhabar isula dhigto, sameeya layligan 2-3 mjeer
usbiicii, waxaad samaysaan waqtiga hurdada agtiisa.



Ilmahu waxaa laga yaabaa inuu u fariisto si aan sax
ahayn marka uu ciyaarayo, oo waxaa laga yaabaa in
dhabarka qaybtiisa danbe iyo lowyada uu isticmaalo si
khalad ah, ku boori inuu fidiyo lugahiisa, lowyahiisa iyo
miskahaba, si jirku usula socdo, waxaad ugalin kartaa
barkin luggaha. Waayo tani waxay keenaysaa, in
carjawda ilmaha is xoqdo, siddaa daraadeed waa inaad
ku boorisaa ilmaha inuu fidiyo luggahiisa, si jirka oo dhan
oo isula socdo.

Garbaha - suxulka - iyo curcurada gacanta

Waxaa siddoo kale si aad ah u jiljilicsaan kara, oo aad u
liicliici kara suxulka, gacanta iyo xubnaha faraha. Siddaa
daraadeed, ilmaha waxaa kuu adkaan kara inuu is
caawiya, oo tusaale ahaan uu qabsado qalinka. Mar kale
waa in ilmaha lagu wacyi galiyaa, habkuu u isticmaali
lahaa xubnahiisa, oo aan dhib ku keenaynin suxuladiisa.
Ilmaha aad ayuu ugu maqsuudayaa, inuu adkaado, oo uu
xoojiyo xubnahiisa iyo murqahiisa sidan:

- Inuu wado suukalka saddexda lug leh, iyadoo isla markaa uu tuurtuuro kubad, isagoo ukala bedbedalaya laba gacmood. Ilmahu ha u fardoorsado xagga lowyaha ilaa hoos.
- Faraha ku cayaara, idinkoo isugu qabanaya sida birta kaluunka lagu dabo, marba far idinkoo laabaya xubinta farta "Yaa xoog badan.."

Waa fikrad fiican inaad isticmaasha qalimaanta saddex geeska ah, ee wax lagu midabeeyo ama "qalin leh meel la qabto", kuwaasoo laga iibsano karo dukaamada buugaagta iibiya.

Ku boori ilmaha inuu qalinka fiida kore ka qabto, isagoo u jeedinaya xagga jirkiisa, si ay gacantu ugu qabato qalinka si ku aadan waxa la sawirayo ama la qorayo.

Ka fiiri waxyaabo dheeri ah "buugga yar ee isticmaalka faraha ilmaha"



Waxaan dhamaan u rajaynayaa nashaad farxad leh!

www.sundhedstjenesten-egedal.dk

Waxaa soo diyaariyay
Dorthe Engelstock, Motorikkonsulent, Sundhedstjenesten.
August 2017



Egedal Kommune
Dronning Dagmars Vej 200
3650 Ølstykke