



DANISH HEALTH
AUTHORITY



Ku dhiirigeli ilmahaaga
inuu si firfircoon u
ciyaaro oo uu jidh
ahaan firfircoonaado

2017

 Danish Healthy Cities
Dalad

Jimicsiga jidhku wuxuu xoojiyaa xirfadaha dhaqdhaqaaqa ee ilmahaaga

Carruurta jirta 0-4 sano waxay jidh ahaan u firfircoon yihiin qaabab lama filaan ah, firfircoonidanna waxay xoojisaa kobocooda dhaqdhaqaaqa. Waxay u isticmaalaan jidhkooda inay ku sahamiyaan bey'adda ku xeersan iyo inay dadka kale macaamil la samaystaan. Waxay jidhkooda wax kaga bartaan jimicsiga jidhka. Carruurta in fursado ay ku firfircoonaadaan lasiiyaasi jidh ahaan intii suurogal ah maalin kasta aad ayey markaa muhiim u tahay.

Mar kasta oo ilmahaagu latacaalo xirfadihiisa dhaqaaqa una dhaqaaqo qaabab kala duwan, waa mar kasta oo ay sii badato fursaddaha uu ku helo waayo-aragnimo noocyada kala duwan ee dhaqaaqa ee uu isdhexgalin karo una isticmaali karo dhaqaaqyo cusub. Haddaba hubinta in ilmahaagu uu helo fursado ku filan oo uu la tacaalay sidoo kalena kala-duwan ee dhaqaaqa maalin kasta waa muhiim wuxuuna bartaa noocyo badan oo dhaqaaqa.



Xirfadaha dhaqdhaqaaqa oo fiican waxay muhiim u yihiin carruurta



Ilmaha xirfadaha dhaqdhaqaaqa oo fiican leh wuxuu fursad wayn u haystaa inuu si togan u arko jidhkiisa iyo wixii uu samayn karo. Xirfadaha dhaqdhaqaaqa oo fiican waxay siiyaan ilmaha shardi fiican inuu si firfircoon ula ciyaaro carruurta kale, tanna waxay hagaajisaa shardigiisa ahaa inuu sameeyo dhaqaaqyo. Sidoo kale, marka carruurta wax fiican ka aaminsan yihiin isticmaalka jidhkooda waxay hagaajisaa fursadaha firfircoonaanta jidheed ee nololsha dambe.

Barashada sida loo sameeyo dhaqaayada waawayn iyo kuwa yaryar

Carruurta aad ayey ugu kala duwan yihiin waxa ay ku qaban karaan jidhkooda iyadoo ku xidhan inta ay da' ahaan jiraan. Sabiyadu waxay bartaan sida loo qaado oo sare loogu hayo madaxooga waxayna isku rogaan dhinacyada oo waxay maamulaan garbahooga iyo qaarka sare. Kadibna si isa soo taraysa ayey u bartaan dhaqaaqa waawayn sida iska rogista caloosha ee ay dhabarka isku rogayaan kadibna ku fadhiistaan salka oo kadib ku guurguuranaytaan. Dhaqaaqa yar ee koowaad wuxuu ka bilaabmaa xajinta shayada sida shugux shuguxda, baasifaayarka iyo mulqaacadda. Kadib ilmuhu wuxuu ku dadaalayaa inuu farihiisa ku qaado wax, sida alaabta carruurta ku ciyaarto iyo cuntada saxanka saaran.

Isdhaxgalin koboca dhaqdhaqaaqa iyo dhaqaaqa nolol maalmeedkaaga

Marka ilmuhu socodka barto, waxaad u lugaysiin kartaa kana soo lugaysiin kartaa xarunta daryeelka ilmaha ama meelaha kale si uu ugu fiicnaado dhaqaayada kala duwan. Tusaalayaasha waxa kamid ah lugaynta, boodista iyo ordidda meelaha la lugeeyo, ka soo boodista dhagxaanta ama jaranjarooyinka iyo dul socodka meelaha dhuuban. Maalin kasta, ilmuhu wuxuu samyn karaa hawlaha nooc kale ah oo maalinle ah si uu u kadeedo xirfadihiisa dhaqdhaqaaqa una barto sida loo sameeyo dhaqaayo kala duwan. Suuqyada marka uu joogo, wuxuu riixi karaa buudhiyada tukaamaysiga ee yaryar. Marka guriga, ilmahaagu wuxuu kaa caawin karaa mishiinka fiitqaruumiyada, hagaajinta iyo hawlaha cuntada la xidhiidha sida dhaqista khudaarta iyo midhaha, iyo diyaarinta miiska iyo waxyaalo kale.

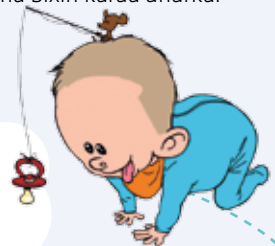


U daa ilmuhu kalidii ha sameeyo e

Waalidiinta mashquulka ah waxa ku badan caawinta carruurta in ka badan inta carruurta u baahan tahay. Ilmahaagu wuxuu qaban karaa waxyaalo badan haddii wakhti iyo barxad la siiyo; tani waxay ka caawisaa inuu barto dhaqaayo cusub waxana sii bata maamulista jidhkiisa. Tusaale ahaan, ilmahaagu wuxuu u lugayn karaa gaadhiga carruurta lagu riixo agtiisa, isticmaali karaa baaskiilka dheellitirka waxaanu gashan karaa iskana bixin karaa dharka.

Jimicsiga jidhka ee carruurta da' ahaan jira 0-4 sano waxa kamid ah dhammaan noocyada dhaqaaqa iyadoo diiradda la saarayo is dhaxgalka iyo ciyaarta.

La soco badbaadada marka carruurta hawsha kujiraan



Sabiyada kayar 1 sano

Talobixin

✓ Aad u badi wakhtiga ilmuhu beerka ugu jiiifo dhulka marka uu soo jeedo Marka sabiyadu caloosha u jiifaan, waxa xoogaysta muruqyada dhabarka iyo gacmaha sidaa darteed marka dambe iyaga ayaa kici kara iyagoo isticmaalaya gacmahooga, isrogaya oo guurguranaya.

Sabiyadu waxay u jiifsan karaa beerka dhulka, gacmaha waxay saaran karaan qof wayn ama sariirta. Dhulka ama meel kale oo siman waa meesha ugu fiican si uu u ciyaaro.

Sidee?

0-6 bilood jira

U rog ilmahaaga beerka oo u daa sidaas ha ahaado e intii suurogal ah wakhti kasta oo aad ka beddelayso xa-faayadda iyo marka aad ku ciyaarayso dhulka.

6-12 bilood jira

U dhig qalabka carruurta ku ciyaarto goobaab hareeraha ilmahaaga si uu ugu dhii-rado inuu laaco ama ay ugu kallifto inuu xaggooda u siqo ama ugu guurguurto.



Sabab kale oo carruurta loogu dhigo beerka waa in arrintani awood u siiso inay xoogaystaan muruqyada qoorta, cunaha iyo garbuhu si markaa ay ugu sahli karaan kadeedka dhaqdhaqaaqa ee ugu horreeya dhallaanka: si ay u qaadaan oo sare ugu hayaan madaxooga.

Waxaad uga dhigi karaa wax fiican iyo madadaalo ilmahaagu inuu beerka u jiifsado adiga oo laftaadu beerka dhulka la saaraya isaga ama siinaya qalabka carruurta ku ciyaarto oo uu daawado. Sidoo kale waxaad ilmahaaga u oggolaan kataa inuu mu-raayadda iska arko. Tani waxay keeni kartaa qosol iyo farxad waxayna carin kartaa doon-istiisa inuu beerka u jiiifo.

Talobixin

✓ Hubi in sabiyadu jidh ahaan u firfircoonaadaan qaabab kala duwan maalintii Sabiyadu waxay wax kaga bartaan jidhkooda iyaga oo isku dayaya dhaqaaqyo cusub oo kala duwan, sida laacista, xajinta, jiidista iyo riixista walxaha.

Sidee?

0-6 bilood jira

- Beddel, kala ciyaar oo kala hadal ilmahaaga labada dhinac ee bidix iyo midig.
- Qallooci oo kala bixi gacmaha iyo lugaha carruurta marar badan maalin kasta.
- Soo dul sudh qalabka carruurta ku ciyaarto carruurta dushooda si ay u qabtaan oo u gaadhaan.
- Dhaqaaji qalabka carruurta ku ciyaarto qolka fadhiga dhexdiisa si ilmahaagu ugu dhiirado inuu daba socdo.
 - Dib iyo hore u rogrog.
- Ka caawi carruurta inay ka soo toosaan jifka oo soo fadhiistaan.

6-12 bilood jira

- Isku dhaafi gacmaha iyo lugaha ilmahaaga badhtamaha jidhkiisa.
 - U oggolow ilmahaagu inuu ku cuskado marka uu doonayo inuu iskii u kaco; xasuusnow inaad u oggolaado inuu shaqada qabto, in kastoo ay fiican tahay in la caawiyo.
- Carruurta iyagu wax ha cunaan oo ha cabbaan ee iska daa; saar kursiga si gacmahooqo miiska u saarmaan.
 - U oggolow carruurta inay iyagu shaqaystaan oo ay ku ciyaaraan weelka marka ay wax cunayaan.

Talobixin

✓ U suuro gali in sabiyadu ay si xor ah u dhaqaaqi karaan intii suurogal ah. Ka fogee sabiyada kursiga caruurta ee guriga, kuraasta carruurta ee baabuurka iyo kuraasta dhaadheer ee carruurta, marka aan loo baahnayn. Carruurta waxay helaan koboc dhaqaaqa ah marka ay si xor ah u dhaqaaqi karaan.

Sidee?

0-6 bilood jira

- Carruurta waa in kursiga carruurta ee baabuurta la saaraa marka baabuur lagu safrayo oo kaliya. Sabiyada waa inaan lagaga tagin meel kaliya muddo dheer meeshaasi oo dhaqaaqu ku adag yahay.
- U oggolow carruurta inay kala bixiyaan oo sahamiyaan farahooqo iyo suulasha iyo walxaha ku dhaw, sida marka ay dhulka ama sariirta jiiifaan.
- U oggolow carruurta inay dareemaan dhaqaaqa biyaha dhexdeeda ee barkadda dabbasha ama saxan maydhasho oo wayn isagoo waalidku la jiro.

6-12 bilood jira

- Carruurta waa in kursiga carruurta ee baabuurta la saaraa marka baabuur lagu safrayo oo kaliya. Sabiyada waa inaan lagaga tagin meel kaliya muddo dheer meeshaasi oo dhaqaaqu ku adag yahay.
- Iska ilaali ilmahaaga inaad ku fadhiisiso kursiga carruurta ee dheer inta cuntooyinka u dhaxaysa. Ka taageer carruurta inay ku istaagaan afarta addin, marka guurguuradka, marka fadhiisiga iyo marka istaagga.
- Carruurta waxay wax ku bartaan jidhkooda. Gee carruurta meelo jidh ahaan ammaan ah oo ay ku kobcin karaan kuna kordhin karaan xirfadaha dhaqda dhaqaaqa iyo kuwa yaryar.

↳ Sidee?



6-12 bilood jira

- U door qalabka carruurta ku ciyaarto oo ka caawinaya carruurta inay isticmaalaan jidhkooda kuna dhiirgelinaya inay siqaan, laacaan oo u guurguurtaan xagga qalabka. Shayo badan oo guriga horeba u sii yaalay waxa loo isticmaali karaa qalabka carruurta ku ciyaarto ahaan, sida saxaradaha, jaraa'iddada, mulqaacadaha, kubbada, koofiyadaha iyo kabaha.
- Hubi in walxaha loo isticmaalayo qalabka carruurta ku ciyaarto ahaan inay waawayn yihiin si ayna ugu margan marka ay ku ciyaarayaan walxaha oo ayna afka u gashan.



Ku boorinta hawlaha

- Carruurta ha laacaan qalabka carruurta ku ciyaarto oo aad meel ka yara fog aad dhigtay.
- Ku ciyaaraan ciyaaraha riixista iyo jiidista kubado iyo qalabka carruurta ku ciyaarto oo taabashada u fiican.
- Ku ciyaaraan muusig si ay sare ugu qaadaan dhaqaaq ciyaar badan.
- Ciyaaraan ciyaaraha ku celcelinta sida baati-keek, gacanta-u-taagid nabadgelyo iyo beekabuuga.
- Ciyaaraha isku-dhafka ah ee ilmuhu leexaysto, , isrogrogo, laga caawiyo inuu sameeyo is-qalaama-rog ama boodis.
- Dabbaasha dhallaanka iyo jimicsiga habdhaca leh ee sabiyada.



Carruurta jirta 1-4 sano

Talobixin

✓ Hubi in carruurtu jidh ahaan u firfircoonaadaan qaabab kala duwan maalintii Carruurtu waxay ku hagaajiyaan xirfadahaoga dhaqaaqa inay sameeyaan dhaqdhaqaaqyo isbeddelaya oo cusub. Awoodista inay maamulaan jidhkooda waa u farxad carruurta, tanna waxay hagaajisaa shardiga inay la ciyaaraan carruurta kale.



Sidee?

- La soco in ilmahaagu sameeyo dhaqaaqyo kala duwan maalintii, oo ay kujiraan orodka, boodista, tuurista, qabashada, jiidista, riixista, jeedsiga iyo taagista iyo foorarinta madaxa.
- Ogow in ilmahaagu aanu samaynayn dhaqaaqyo gaar ah, sida fuulista, bood bood, orodka, boodista ama tuurista. Isku day inaad ka taageerto samaynta dhaqaaqyadan.
- Ku dhiirigeli ilmahaaga inuu la qabsado inuu noqdo mid neef-tuuraya. Gaar ahaan carruurta roon-roon waxa dhici karta inay ogaadaan in garaaca wadnahoogu sare u kacay iyo inay si dhakhso ah u neefsanayaan.
- Inay caruurtu la tacaalaan awoodda dhaqdhaqaaqa waxay noqon kartaa qaab fiican oo loo taageeri karo koboca dhaqdhaqaaqooda. Carruurtu wax ka badan wixii laga filayey ayey gaadhi karaan haddii ay helaan barxad iyo taageero si ay u sameeyaan tan. Sida badan waxay ku guulaysan karaan samaynta hawlaha ayna filayn inay suurogal tahay haddii ay helaan taageero habboon, waxayna tani siin kartaa waayo-aragnimo qiime badan. Tusaalayaasha waxa ka mid ah ka soo boodista joog carruurtu markii hore u haysatay inuu aad u dheer yahay ama lug kaliya ku booddida laba dhagax inta u dhaxaysa oo markii hore ay u haysteen inay aad u kala fog yihiin.



Talobixin

✓ U suurto gali carruurta inay si xor ah u dhaqaaqi karaan intii suurogal ah.

Ka fogow saarista carruurta kuraasta dhaadheer ee carruurta ama gawaadhida carruurta lagu riixo marka aan loo baahnayn.

Carruurta waxay helaan koboc dhaqaaqa marka ay si xor ah u dhaqaaqi karaan.



Sidee?

- U oggolow carruurta ha lugayso intii suurogal ah gaadhiga carruurta lagu riixo agtiisa ilaa ay aad ugu daalayaan lugaynta. Tani waxay qaadan kartaa wakhti badan waxaana waalidka looga baahan yahay dulqaad si carruurta u lugayso halkii gaadhiga carruurta lagu riixo lagu qaadi lahaa, laakiin waxay ka caawisaa carruurta xirfadaha dhaqdhaqaaqa iyo inay da-reemaan inay iyagu wax samayn karaan.
- La lugee ilmahaaga, ku dhiirigeli inuu isticmaalo baaskiilka dheellitirka, isticmaalo mooto, orod ku tartamo oo uu ciyaaro xantaysi. Maskaxda ku hay ammaanka si loo baajiyo shilalka.





Talobixin

✓ Yaree wakhtiga carruurta wax daawato

Wakhtiga daawashadu waxyeelo ayuu u leeyahay badqabka carruurta. In kastoo carruurta u baahan karaan ama doonaan hawlo fadhiga lagu qabto mararka qaar, waxa muhiim ah inay dhaqaaqaan intii suurogal ah maalintii.

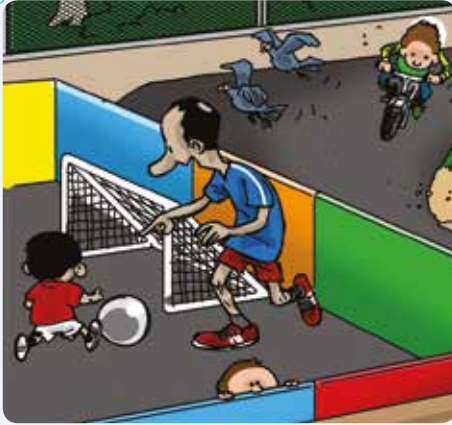


Ku boorinta hawlaha

Hawlaha soo socdaa ayaa u beddeli kara wakhtiga daawashada.

- Diyaarinta cuntada, u dirista carruurta shaqooyinka fudud sida diyaarinta miiska, dhaqista khudaarta, caawinta laaqista cajiinka iyo duuduubista.
- Ugu raaxaynta muusig marka uu yaalo furaash dhulka yaala. Carruurta waxay u jiifsan karaan siyaabo kala duwan, sida gacmaha oo jidhka u dhaw, gacmaha oo u jeeda bidix iyo midig kadibna madaxa dushiisa, sida kubbad iska dhigidda ama iskala bixinta.
- Duugis deggan oo uu marba midkiin kan kale duugayo.
- Ku dhawaaqista akhriska, heeso qaadista iyo ciyaaraha muusiga.
- Miyuu ilmahaagu dhabarka u jiifsadaa oo daawadaa daruuraha. U sheeg magacyada daruuraha adiga oo kusalaynaya muuqaalkooda, sida magacyada xayawaanka ama magacyo dhalanteed ah.
- Noocyada kale ee ciyaaraha deggan sida ku ciyaarista jaajuurka ama dhismayaasha, ranjiyeynta, sawirista ama halxidhaalayaasha miinshaarta.

rogrogmad guurguurasho isruxid boodid



Ku boorinta dhaqaaga

Isrogrogid, guurguurad, isruxid, boodid, lugayn, qabsasho, wareegid, jiidid, riixis, dheellitir, fuulid, leexaysi, ordid, ka-boodid, tuuris, boodid, diglayn, qabasho.

Sidee?

U door qalabka carruurtu ku ciyaarto oo ku dhiirigelinaya dhaqaaq kana caawinaya kobcinta xirfadaha sida ordidda, laadista, tuurista iyo qabashada. Qalabka carruurtu ku ciyaarto waxa kujiri kara kubbadaha, baatiska, baaskiilaha saddexda taayir leh iyo diyaaradaha qoryaha iyo xaashida ah.





Ku boorinta hawlaha

- U oggolow ilmahaagu wax ha sawiro, maqas wax ku jaro oo cabbaadh xadhig ku taxo.
- Ku ciyaan kubbado kala waawayn.
- Ku ciyaaraan biibiilayaal. Ku dhuftaan oo riixaan oo isku dayaan inay ku ilaaliyaan inay dhulka ku dhacdo.
- Afuufaan xoorka saabuunta oo isku dayaan inay qabataan.
- Sameeyaan hawlaha dabiiciga ah ee carruurta lugta ku boodaan, ordaan oo lugeeyaan oo istaagaan oogooyin kala duwan sida doog, jay, laami ama ciid.
- Tagaan garoon ciyaareed, halkaasi oo carruurta samayn karaan fuulmo, leexaysi iyo inay ciidda ku ciyaaraan.
- U lugeeyaan meelo fog halkii baabuur ama bas lagu qaadi lahaa, ama la isticmaali lahaa gaadhiga carruurta lagu riixo.
- Ugu baxaan socdaal sahamin ah ama socdaal xaafadda lagu kala baranayo.
- Ku ciyaaraan muusig ama ciyaaraan ciyaaraha muusiga.
- Ciyaaraan xantaysi (taabasho), ciyaaraan roodhikow, diyaariyaan tartan ama ciyaaraan Simon ayaa yidhi.
- Ku dhiirigeli carruurta inay caawiyaan diyaarinta miiska, hagaajinta guriga, masaxaadda iyo inay qabtaan shaqooyinka kale ee guriga.
- Ciyaaraha isku-dhafka ah ee dadka waawayn ee ilmuhu leexaysanayo, isrogragayo iwm.
- Isticmaal baaskiilka dheellitirka, dhaqaajiyaan beedaliska ama mooto ama lugayn.
- Dabbaasha.
- Ciyaaraha jimicsiga iyo jimicsiga habdhaca leh.





boodid lugayn qabsasho wareegid ka-boodid tuuris boodbood qabasho
rograagasho panuugaans gurigaasho
dhaalltir riixis ka-boodid
leexaji piinyi

Ku dhiirgeli ilmahaaga inuu si firfircoon u ciyaaro oo uu jidh ahaan firfircoonaado

©2017 by the Danish Health Authority. Dhamaan xuquuqdu way dhawrsan tahay.
Lagu daabacay Denmark

Maamulka Caafimaadka Dhaanishka
Islands Brygge 67
DK-2300 Copenhagen S
Denmak
www.sst.dk

Daabaçadda 1aad

Taariikhda raaca: Diisambar 1, 2017

Tarjumaadda: David Breuer
Sawirrada: Bryan d'Emil
Qaabka iyo daabacadda: Rosendahls a/s
Ka dalbo: www.rosendahlsboghandel.dk
ama boghandel@rosendahls.dk

Somali

