

## Shilalka ku dhaca caadi ahaan da'dan

Shil-debedeedyadu waa waxyaalaha ugu badan ee ay la kulmaan ilmaha da'dan ahi. Waxaa si gaar ah khatar u ah shilalka biyo liqidda iyo kuwa taraafikada.

Shilalka ku dhaca caadi ahaan da'dani waa:

- Dhaawac is jarid iyo nabar
- Jabitaan iyo murkacasho
- Dhaawac madaxa ka soo gaadha
- Dhaawac dab iyo mid kiimikaad
- Dhaawac ilkaha ah

## Maxaad samayn kartaa haddii shilku dhaco?

### Dhaawac dab

Marka dhaawac dab yimaado, si deg deg ah meesha gubatay 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.

### Sumow

La xidhiidh xarunta warbixinta sumowga (Giftinformasjonen) tel 22 59 13 00 (markasta furan).

### Isku daadinta kiimiko

Marka uu indhaha iskaga shubo ama jidhka iskaga daadiyo, markiiba kaga tirtir biyo soconaya. La xidhiidh xarunta warbixinta sumowga (Giftinformasjonen) si aad uga heshid talo iyo la sii socod.

## Dhaawaca ilkaha

- Soo hel iliga oo ku celi meeshii uu afkaga kaga yaalay. Haddii aanay suurtoagal ahayn, ku hay meel qoyan oo afka ah ama caano ku dhex rid
- Xafid qaybaha iliga ka jaba oo ku hay meel qoyan
- Dhakhtar ilkood si degdeg ah ula xidhiidh
- Ilka-caanoodka soo dhacay ma aha in meeshoodii lagu celiyo

Haddii ilmuhu meel sare ka soo dhaco, 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 gurmadaad baado xagga wadnaha iyo sambabada ah. Haddii aanu ilmuhu soo jeedin, laakiin neefsanayo waxaad u jifisaa dhinac. Xaaladdaha khatarta ah ee sidan oo kale ahi marka ay jiraan, wac 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 lahaa.

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



4-6 sano

dugsi bilow

## Warbixin muhiim ah:

- *Giftinformasjonen* (Warbixinta sumowga): tel 22 59 13 00 (markasta furan), [www.giftinfo.no](http://www.giftinfo.no)
- *Helsedirektoratet* (Hay'adda caafimaadka ): [www.helsedir.no/miljo\\_helse](http://www.helsedir.no/miljo_helse)
- *Statens forurensningstilsyn* (Hay'adda dawladda ee ilaalinta wasakhawga hawada): [www.sft.no](http://www.sft.no) (ilmaha iyo kiimikadda)
- *Statens vegvesen* (Wakaaladda waddooyinka waddaniga ah): [www.vegvesen.no](http://www.vegvesen.no) (baaskiilka iyo dhowrida ilmaha gaadhiga dhexdiisa)
- *Statens strålevern* (Wakaaladda dhawrida shucaaca): [www.nrpa.no](http://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](http://www.dsb.no) (wax soo saar)
- *Nasjonalt folkehelseinstitutt* (Mac-hadka wadaniga ah ee caafimaadka bulshada): [www.fhi.no](http://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).

## Qoraaladda 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, 0 bilood – 6 bilood, IS-2307 S
- 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

Qoraal-warbixineedyaddan ayaa ku qoran norweji, ingiriisi, urdu, carabi iyo 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  
HELSESTØSTRE NSF



IS-2311 S [SOMALI]

# Deegaanka ilmaha iyo ammaanka

0-6 bilood

6 bilood - 2 sano

2-4 sano

4-6 sano

dugsi bilow



Helsedirektoratet

Norwegian Directorate of Health

## Talaabooyin fudud ayaa farqi weyn samayn kara

Shilalka ayaa ah khataraha ugu waaweyn ee la soo dersi kara noloshu iyo caafimaadka ilmaha. Shilalka iyo dhaawacyada qaarkood waxba laga qaban karo, laakiin nasiib wanaag adiga oo hooyo ama aabo ah waxaad samayn kartaa waxyaabo badan oo keeni 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 marka uu dugsi bilaabo. Dadka qaarkood ayaa u arki kara talooyinka kuwa laga wada war hayo, laakiin noloshu hawlmaalmeedka mashquulka badan awgeed way adkaan kartaa in qofku uu wax walba xasuusto. Qoraal-warbixineedkan ayaa loo isticmaali karaa xusuusqor oo kale.

Guryaha iyo deegaanadu way kala duwan yihiin, waxana ka jiri kara waxyaabo kala duwan oo dhib keeni kara. Waxaa muhiim ah in laga fikiro waxa u gaarka aha deegaanka uu ilmahaagu kolba ku jiro.

## Ilmaha oo horumar samaynaya, ayaa keenaysa khatarta oo isbedbedesha

Bilaabida uu ilmuhu bilaabo dugsi ayaa ah is bedel weyn oo noloshiisa ku yimi. Waxaa ay is baran doonaan carruur badan oo cusub, waxaana dhici doonta in uu bilaabo dhaqdhaqaaq uu ka sameeyo meelo guriga ka fog. Inta badana dugsi bilaabiddu waxa ay keentaa in uu ilmuhu taraafikadda ku soc-socdo.

Da'dan wuxuu ilmuhu helayaa awood uu ku gacanta ku qabto dhaqdhaqaaqiisa. Waxaa uu karti u yeelan doonaa ka bixidda xaalado badan iyo dhaqdhaqaaqyo badan. Haddana iyada oo sidaan ah ayaa waxaa uu weli ku tiirsan yahay taageerada iyo tusaalaha waalidiinta. Tusaale ahaan ilmaha waxay dhibaato ka haysan kartaa in uu is hago oo uu feejignaan u yeesho tarafikada.



0-6 bilood

6 bilood - 2 sano

2-4 sano

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



## Waddo maris ▲

- Bar ilmaha sida ugu nabadgelyada badan ee jidka loo dhex socdo
- U raac oo ilmaha ku tababar sida loo maro iyo sida baaskiil loogu kaxaysto jidka dugsiga isaga oo ilmuhu kula socda
- Isticmaal ileeyaha (refleks)

## Baaskiil ▶

- Baaskiilka laba lugoodlaha ahi waa in uu ku habboonaadaa dhererka ilmaha iyo sida uu aqoon ugu leeyahay baaskiilka
- Isticmaal koofiyadda loogu talagalay baaskiilka
- Baaskiilku waa in uu xagga hore iyo xagga danbeba ku lahaadaa bireeg. Cagta danbe bireega ku xidhan waxaa lagu talinayaa in uu ahaado mid lugta lagu istaajiyo, maxaa yeelay wuxuu ilmaha u fududeynayaa in uu istaajiyo
- Tababar sii adiga oo ilmaha baaskiilada la wadaya. Qiimee taraafkada meesha aad degan tihiin sida ay tahay iyo sida uu ilmuhu uga adag yahay baaskiil wadidda ka hor intaanad keligii sii dayn si uu baaskiil u wado. Guud ahaan waxaa wanaagsan in goorta ilmuhu uu baaskiil keligii taraafkada ku wadaa ay noqoto laga bilaabo 10–12 sano jir



## Gaadhi ▶

- Waa wax 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 habboon ilmaha dhererkiisa iyo culayskiisaba
- Raac tusaalaha ku saabsan sida loo xidho kursiga gaadhiga ee ilmuhu fadhiisto, waxaad hubisaa in uu si haboon oo saxsan u rakiban yahay
- Ilmaha ma habboona in la fadhiisiyo kursiga hore ee ay ku xidhan tahay barkimada shilku, maxaa yeelay waxaa loogu talagalay in ay barkimadaasi badbaadiso qof weyn
- Si loo yareeyo dhaawaca haddii ay dhacdo in shil yimaado, waa in suunka gaadhiga qaybtiisa garabka lagu hagaajiyaa garabka xagiisa hore, qaybtiisa calooshuna waa in ay ku hagaagtaa halka caloosha iyo sintu iska galaan hoosteed



## Ciyaaraha ▶

- Ku dadaal in qalabku yahay mid ilmaha ku haboon
- Dhaqdhaqaaqa la sameynayo adkaantiisu waa in ay noqotaa mid ilmuhu kari karo
- Ilmaha waxaa u wanaagsan in uu isticmaalo qalab ammaan ah oo ku habboon
- Waxaad ku dadaashaa in uu ilmaha si fiican loo baro waxyaalaha uu samaynayo si uu u dareemo in uu ka adag yahay oo uu samayn karo



## Miiska lagu boodboodo ▲

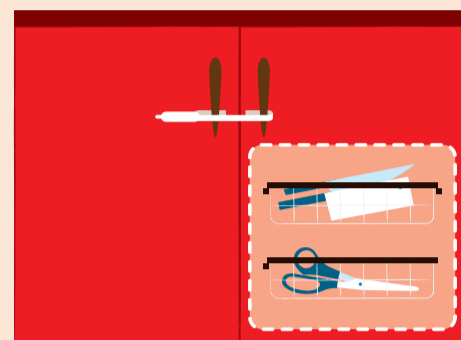
- Raac qoraal tusaaleedka marka aad rakibaysid miiska lagu boodboodo, waxana aad dhigtaa meel siman oo weliba jilicsan
- Waxaa habboon in dad waaweyni joogaan marka la isticmaalayo miiska lagu boodboodo
- Khatarta in dhaawac yimaadda waxa ay badan tahay marka dhowr qof hal mar ku wada boodboodayaan
- Iska jir oo ha ku boodboodin marka uu qoyan yahay

## 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 qaar adag, ku haboon da'da ilmuhu jiro iyo heerkiisa koritaan, lana socdaan tusaalooyin ku saabsan habka loo isticmaalayo oo ku qoran af la fahmi karo. Waxaad ciyaaraha ka eegtaa calaamadda ah CE. Hubi oo ka feker waxyaalaha firfircoonida ah ee ilmuhu samaynayaa in ay u baahan yihiin qalab ammaan in loo xidho.

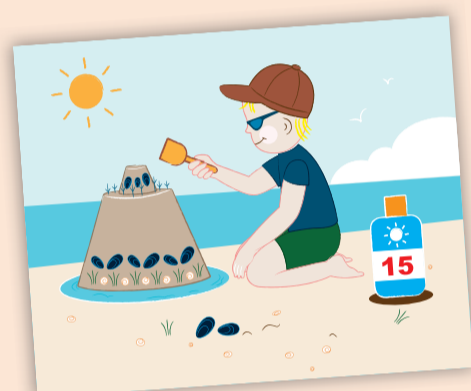
## Cabitaanka sigaarka ▶

- 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.



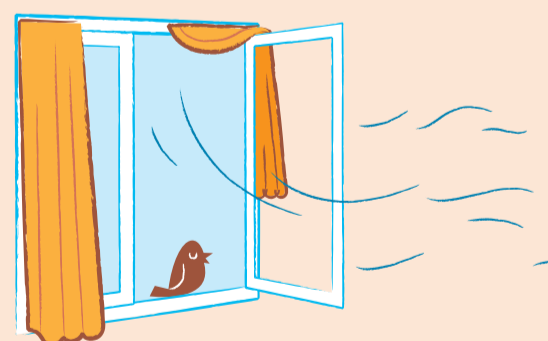
## Walxo khatar ah ▲

- Meel ammaan ah ku dhowr qalabka farsamada iyo qalabka afka leh ee khatarta ah
- Bar ilmaha sida saxa ah ee loo adeegsado qalabka farsamo iyo qalabka afka leh
- Kabriidka iyo lighterka dabka ha dhigin meel uu ilmuhu gaadhi karo



## Cadceed iyo kulayl ▲

- Isticmaal kiriimka cadceedda oo ugu yaraan ah heerka 15 (faktor 15), lehna safeeye ka hortaga fallaadhaha UVA iyo UVB. Arrintan waxa loo baahan yahay xataa marka ilmuhu joogo meel hadh ah, taas oo ay ugu wacan tahay falladhaha oo si aan toos ahayn u soo gaadhaya
- Ku ilaali ilmaha koofiyadda cadceeda, muraayaddacadceedda iyo dhar fudud. Dharka midabka leh, tusaale ahaan kuwa guduudka ah, ayaa cadceeda celiya, kana wanaagsan kuwa cadcad
- Meelaha ilmuhu ku samaynayo wixii dhaqdhaqaaq ah ka dhig meel hadh dabiici ah leh
- Nasasho ka qaado cadceedda marka ay duhurka tahay
- Waxaad ilaalisaa in ilmuhu uu cabo cabitaan ku filan



## 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 jiifka ama ka fadhiga



**HADDII SHILKU DHACO:**

Warbixinta sumowga:  
(Giftinformasjonen)  
**22 59 13 00**

Dhakhtar/dhakhtarka gurmadda:  
(Legge/legevakten)

.....  
.....

Telefonka gargaarka  
degdega ah: (Medisinsk nødtelefon)

**113**