



Shilalka ku dhaca caadi ahaan da'dan

Carruurta da'dan maraysa shilalka badankoodu guriga ayey kaga dhacaan, laakiin shilalka debaduna iyana markaa ayay ku bilaabmaan.

Shilalka caadi ahaan dhaca ayaa ah:

- Ka soo dhacid meel sare (sida jaranjar)
- Gubasho
- Sumow iyo dhaawac kiimikaad
- Dhaawac is jarid iyo nabar

Maxaad samayn kartaa haddii shilku dhaco?

Dhaawac dab

Marka dhaawac dab yimaado, si deg deg ah 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 warbixinta somowga (Giftinformasjonen) oo aad ka helaysid 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 warbixinta somowga (Giftinformasjonen) si aad uga heshid talo iyo la sii socod.

Haddii ilmuhu meel sare ka soo dhaco, oo 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 gurmada badbaado xagga wadnaha iyo sambabada ah. Haddii uu ilmuhu miyir la'yahay, laakiin neefsanayo, waxaad u jifisaa dhinaca. Xaaladdaha khatarta ah ee sidan oo kale ahi marka ay jiraan, la hadal 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 gurmada badbaado ee degdega ah, waxaad ka helaysaa buug-yarahan oo af norweji ku qoran «Når barnet skader seg» (Marka ilmuhu dhaawacmo).

Warbixin muhiim ah:

- *Giftinformasjonen* (Warbixinta somowga): tel 22 59 13 00 (markasta furan), www.giftinfo.no
- *Helsedirektoratet* (Hay'adda caafimaadka): www.helsedir.no/miljo_helse
- *Statens forurensningstilsyn* (Hay'adda dawladda ee ilaalinta wasakhawga hawada): www.sft.no (ilmaha iyo kiimikadda)
- *Statens vegvesen* (Wakaaladda waddooyinka waddaniga ah): www.vegvesen.no (baaskiilka iyo dhowrida ilmaha gaadhiga dhexdiisa)
- *Statens strålevern* (Wakaaladda dhawrida shucaaca): 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 (wax soo saar)
- *Nasjonalt folkehelseinstitutt* (Mac-hadka wadaniga ah ee caafimaadka bulshada): 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, 4–6 sano, IS-2310 S
- Deegaanka ilmaha iyo ammaanka, dugsi bilow, IS-2311 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
HELSEØSTRE NSF



MILJØMERKET
Trykksak

Qoraal-warbixineedyaddan waxa soo saartay hay'adda caafimaadka (Helsedirektoratet) kooxda waddaniga ah ee kalkaaliyaasha caafimaadka:



Deegaanka ilmaha iyo ammaanka

0-6 bilood

6 bilood - 2 sano

2-4 sano

4-6 sano

dugsi bilow



Talaabooyin fudud ayaa farqi weyn samayn kara

Shilalka ayaa ah khataraha ugu waaweyn ee la soo dersi kara nolasha iyo caafimaadka ilmaha. Shilalka iyo dhaawacyada qaarkood waxba lagama qaban karo, laakiin nasiib wanaag adiga oo hooyo ama aabo ah waxaad samayn kartaa waxyaabo badan oo keeni kara in la sugo deegaanka ilmaha ku xeeran.

Qoraal-warbixineedkan ayaa ah mid ka hadlaya xaaladaha sida caadiga ah ay dhici karto in dhaawac iyo shil soo gaadho ilmaha marka ilmuhu jiro 2 sano ilaa 4 sano, Dadka qaarkood ayaa u arki kara talooyinkan kuwa laga wada war hayo, laakiin nolasha 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 ah deegaanka uu ilmahaagu kolba ku jiro.

Ilmaha oo horumar samaynaya, ayaa keenaysa khatarta oo isbedbedesha

Carruurta waxa ay kooritaanka ugu badan samaysaa marka ay u dhexeeyaan 2 ilaa 4 sano. 2 jirrada tamar iyo firfircooni baa ka buuxda. Waxa ay isu haystaan in ay kari karaan wax awoodooda ka baxsan, had iyo jeerna waxa ay rabaan in ay iskuud wax u qabtaan. Carruurta weli may gaadhin heerkii xaaladaha khatarta ah ku kala sooci lahaayeen, waa in markaa mar walba indhaha lagu hayo.



3 jirradu way ka barasho sareeyaan, aadna u xiisaynayaan in ay barashada korodhsadaan. Waa muhiim in ay waalidku falawgeed sameeyaan in uu ilmuhu barto xaaladaha cusub iyo ciyaaraha, isla markaasna ka ilaaliyaan shilalka.

4-6 sano

dugsi bilow

0-6 bilood

6 bilood - 2 sano

2-4 sano

IS-2309 S [SOMALI]



Helsedirektoratet

Norwegian Directorate of Health

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



Dhaawacyada ka soo dhaca meesha sare

- Jaranjaroyinka waa in albaab yar lagu xiro
- Daaqadaha waa in lagu sameeyo quful carruureed (barnesikring)
- Ha u ogolaan ilmaha in ay joogaan barandaha ilaalin la'aan
- Sariiraha is dul saaran khatar-tir si aan looga dhigan sallaan

Gubasho - Biyo iyo cunto

- Ilmaha ha fadhiisin dhabtaada marka aad cabaysid ama cunaysid wax kulul. Jirka caruurta waa mid nugul, dhaawacyada gubniinkuna xitaa 40 digrii ayey ku iman karaan
- Qasabadda baadka, tuushka iyo ta lagu foddhaqdo intuba waa in ay lahaato qiyaasaha labada xaraaradood
- Miiska kaffeega ha saarin maro dheer



Gubasho - Walxo koranto

- Isticmaal kala xiraha shooladda, si aanu ilmuhu u gaarin digsigaya ay cuntada kululi ku jirto
- Hubi in albaabka qaybta moofada ee cunto kariyuhu uu leeyahay qufulcarruureed
- Isticmaal daboolka godka korantada laga qaato ee derbiga
- Hubi in aanay xarkuhu iska laaladin
- Eeg in kulayka kulayliyayaasha ee debadda u suu baxaayaa u yar yahay



Sumow iyo dhaawac kiimikaad

- Dhig daawooyinka, saabunaha, kiimikada iyo tuubaakada meel aanay carruuri ka heli karin
- Wax kasta oo noocaas ah waxaa wanaagsan in lagu dhowro wixii uu hore ugu jiray si aanu ilmuhu ugu khaldamin
- Waxyaalaha lagu xidho galalka carruurta lagaga ilaaliyaa Ma aha kuwo la hubo in aanay carruurta furi karin
- Dhig geedaha sunta leh meel aanay carruurta gaari karin



Ciijinta

- Ilmuhu ma aha in uu ku dheelo bacaha balastiga ah, waayo madaxa ayuu iskaga xidhi karaa
- Ha isticmaalin qoorxir (skjerf) dheer ama dhar leh duluc oo keeni kara in uu ilmuhu isku dabo marka uu dheelayo
- Ilmaha ha siin laws. Haddii uu liqo oo dhuunta hawada mid ka mid ahi maro, siliida lawsku waxa ay dhaawici kartaa xuubka xabka iyo unugyada sambabada



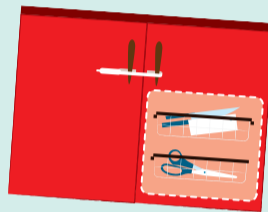
Biyo ku dhimasho

- Ilmuhu biyo wuu ku dhiman karaa, jooggu haba ahaado 10 cm
- La joog ilmaha marka uu baadka ku dhex jiro ama ku ciyaaraayo biyo
- Isticmaal jaakadda gacmaha go'an ee badbaadada, doonta dhexdeeda ama marka xeeligga badda ama biyaha guntoodu hosaysa lagu ciyaaraayo



Walxo khatar ah

- Meel baydhsan dhig qalabka farsamada ee khatarta ah, sida mindiyaha, maqasyada iyo waxyaabaha kale ee afka leh. Wax lagu xiro ama quful ayaa wanaagsan in loo sameeyo kabadhaha iyo khaanadaha
- Kabriidka iyo lighterka dabka ha dhigin meel uu ilmuhu gaadhi karo



Cadceed iyo kulayl

- Ku ilaali ilmaha koofiyadda cadceeda, muraayadda cadceedda iyo dhar fudud. Dharka midabka leh, tusaale ahaan kuwa guduudka ah, ayaa cadceedda celiya, kana wanaagsan kuwa cadcad
- Isticmaal kiriimka cadceeda oo ugu yaraan ah heerka 15 (faktor 15), lehna safeeye ka hortag 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
- Meelaha ilmuhu ku samaynayo wixii dhaqdhaqaaq ah ka dhig meel hadh dabiici ah leh
- Nasasho ka qaado cadceedda marka ay duhurka tahay
- Ku dadaal in ilmuhu uu helo cabitaan ku filan



Gaariga yar ee caruurta ee jimicsiga

- Ku xir ilmaha suunka. Ilmuhu wuu ka dhici karaa gaariga yar haddii si dhakhso ah gaariga yari u dhaqaaqo, ama marka uu isagu is dhaq-dhaqajinaayo
- Isticmaal kaahnoqod (refleks)



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
- Waxa lagu taliyey in ilmaha lagu fadhiisiyo kursi xagga dambe u jeeda
- Waa madnuuc in la dhigo kursi xagga dambe u jeeda kuraasta baaburka ee hore ee uu ku samaysan yahay airbaagu

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. Ka eeg calaamadda CE, ciyaaraha. Ka feker in uu ilmuhu ku ciyaarayo ciyaaro si gaar ah ugu baahan qalabka khatar-tiridda.



Baaskiil

- Ilmuhu waxa uu xagga dambe ka fadhiisan karaa baaskiil uu wato qof wayni, haddii uu baaskiilka saaran yahay kursiga ilmaha loogu talo galay oo ku haboon
- Isticmaal koofiyadda loogu talo galay baaskiilka
- Baaskeelka gaarka ah ee ilmaha waxa lagu taliyey in uu noqdo ka saddex shaag leh. Baaskeelka leh taayirada yar-yar ee taageera taayirka dambe laguma talin, waayo waxa ay keenayaan ilmuhu aanu si fiican u baran isu dhelitiridda

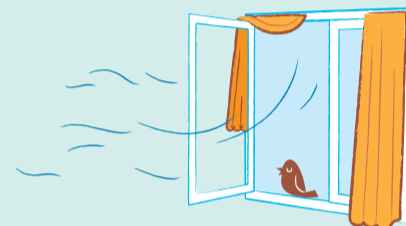
Cabitaanka sigaarka

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.



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 hawada 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 jifka ama ka fadhiga



Xidhashada dharka marka ay qabow tahay

- Ka fogow dharka cudbiga ah in aad hoosta ka gashato, isticmaal tusaale ahaan suuf
- Waxaa wanaagsan in kabuhu ahaadaan qaar boos wanaagsan leh, kabaha cidhiidhiga ahi waxay keenaan in faruhu dhaxamoodaan
- Qari cunaha iyo madaxa, waayo qeybta jirka waxaa ka baxa kulayl badan
- Si joogto ah kolba u eeg in ilmuhu aanu qoyanayn, aanu qaboobayn ama kululayn



Gaadhi carruureedka barafka la jiido (Pulk)

- Gaariga yar ee barafka la jiito ha isticmaalin marka ay ka qabowdahay -10 digrii
- Iska ilaali in aad ilamaha si aad ah u daboooshid
- Yeel sidii aanu ilmuhu u qaboobi lahayn
- Ruxruxitaanku waxa uu ilmaha u keenaya lalabo iyo ilmaha oo hunqaaca. Markaa ka firso meesha aad maraysid, iska ilaali dhulka barafka ah ee adag
- Si joogto ah u hubi in ilmuhu uu wanaagsan yahay, had iyo jeerna nasasho qaata

