

## Shilalka ku dhaca caadi ahaan da'dan

Carruurta da'dan ah shilalka ku dhaca badankoodu waxay ka dhacaan guriga.

Shilalka caadi ahaan dhaca ayaa ah:

- Ka soo dhicid meel sare (sida jaranjar)
- Gubasho (sida cabid wax kulul)
- Sumow
- Wax yaabo yar-yar oo cunaha u fadhiista

## Maxaad samayn kartaa haddii shilku dhaco?

### Dhaawac dab

Marka dhaawac dab yimaado, si deg deg ah ugu dhig biyo qaboo 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 (Giftnformasjonen) 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 (Giftnformasjonen) 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-gurmada (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).



4-6 sano

dugsi bilow

## Warbixin muhiim ah:

- *Giftnformasjonen* (Warbixinta somowga): 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).



## Qoraalada 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, 2–4 sano, IS-2309 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



IS-2308 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

Ilmuhu waa mid mar kasta horumar samaynaya, sidaa daraadeed wuxuu ku dhaqaaqi wax aanad ka filahayn.

Shilalka ayaa ah khataraha ugu waaweyn ee la soo dersi kara noloshu 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. Markaa waxa aad heli kartaa kalsooni dheeraad ah marka ilmaahaagu tijaabinayo deegaanka ku xeeran ee uu baranayo in uu la qabsado xaaladaha cusub iyo waxyaalaha ku cusub.

Qoraal-warbixineedkan ayaa ah mid ka hadlaya xaaladaha sida caadiga ah ay dhici karto in dhaawac iyo shil soo gaadho ilmaha marka ilmuhu jiro 6 bilood ilaa 2 sano, Dadka qaarkood ayaa u arki kara talooyinkan kuwa laga wada war hayo, laakiin noloshu hawlmaalmoodka 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

Marka uu ilmuhu xalaad koritaan ka baxo ee uu midkale galo ayey khatarta shildhicistu ugu weyntahay. Carruurta aad bay u kortaa laga bilaabo 6 bilood jir ilaa 2 sano. Iyaga oo dhulka aadyar jifi jiray, ayaa waxa ay bilaabaan in ay is rogrogaan, xamaartaan, gurguurtaan, kadibna istaagaan oo socdaan. Ilmuhu waxa kale oo uu bartaa meel koridda, muddo yar kadibna koraa meel sare. Wax la cuno iyo wax khatar noqon karaba afka ayuu ku ridaa.



0-6 bilood



6 bilood - 2 sano



2-4 sano

# 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
- Weligaa ha kaga tegin imaha isaga oo ku jira kursiga carruurta, haba ku xirnaado suune. Kuraasta dhaadheeri way dhici karaan



## Ciijinta

- Waxyaabaha yaryar ee ilmuhu afka gelin karo waa in la xereeyo
- Ilmuhu ma aha in uu ku dheelo bacaha balastiga ah, waayo madaxa ayuu iskaga xidhi karaa
- Ilmaha waa in la ilaaliyo marka ay wax cunayaan, waayo cuntadu cunaha ayey u istaagi kartaa



## 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 fooldhaqdo intuba waa in ay lahaato qiyaasaha labada xaraaradood
- Miiska kaffeega ha saarin maro dheer

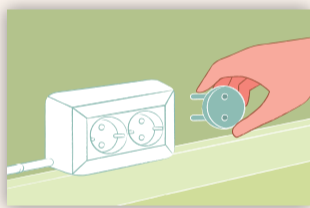


## Hawada gudaha

- 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

## Gubasho - Walxo koronto

- Isticmaal kala xiraha shoolada, si aanu ilmuhu u gaarin dicsiga 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 baxayaa u yar yahay



## Baaskiil

- Ilmuhu waxa u fariisan karaa kursiga gadaashiisa, haddii ay baskeeladu

leedahay kursi la soo saxay oo leeg ilamaha qiyaastiisa

- Isticmaal koofyadda baaskeelka

## Sumow iyo dhaawac kiimikaad

- Dhig daawoyinka, 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



## 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



## Gaadhiga carruurta lagu riixo

- 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)
- Shabegu wuxuu ilmaha ka ilaalinayaa in ay cayayaanka iyo bisaduhu soo koraan gaariga yar
- Iska ilaali in aad gaariga yar ku dedid bustayaal cufan ama qaroweyn



## 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.



## Cadceed iyo kulayl

- Carruurta ka yar 1 sano waa in aanay cadceeda si toos ah u joogin. Sidaa awgeed ilmaha ciyaarihiisa uga dhig meel uu harka dabiiciga ahi ku dhacaayo
- Ilmaha ku ilaali koofyadda cadceeda, muraayadda cadceeda iyo dharka khafiifka ah. Dharka midabka leh, sida dharka cas waxa ay ka ilaalo roon yihiin 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
- Nasasho ka qaado cadceedda marka ay duhurka tahay
- Ku dadaal in ilmuhu uu helo cabitaan ku filan

## 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. Gaariga yar ee carruurta lagu riixaa ha lahaado ilaalo dheeraad ah oo ka ilaalinaysa isku laabanka. Waxaad ciyaaraha ka eegtaa calaamadda ah CE.

## 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
- In ilmuhu muddo badan fadhiyo, waxay culaysinaysaa ilmaha dhabarkiisa, sidaa awgeed kolba ha nasto



## Dhawacyada ka yimaada isku xidhidda iyo alaabada khatarta ah

- Dhig qalabyada khatarta ah, mindiyaha, maqasyada iyo alaabada kale ee fiqan meel aan laga heli karin. Quful ama handaraab waa in lagu xiro kabadhada (armaajooyinka) iyo khaanadaha
- Digtoonow marka aad furaysid ama xiraysid alaabada, sii aanu ilmuhu isugu xirin



## Gaadhiga carruureedka barafka la jiido (Pulk)

- Gaadhiga carruureedka barafka la jiido ha isticmaalin marka ay ka qabowdahay -10 digrii
- Iska ilaali in aad ilamaha si aad ah u daboohid
- Yeel sidii aanu ilmuhu u qaboobi lahayn
- Ruxruxitaanku waxa uu ilmaha u keenaya lalabo iyo ilmaha oo hunqaaca. Markaa ka fiiro 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



## 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



HADDII SHILKU DHACO:

Warbixinta sumowga: (Giftinformasjonen) 22 59 13 00

Dhakhtar/dhakhtarka gurmadda: (Lege/legevakten)

Telefonka gargaarka degdega ah: (Medisinsk nødtelefon)

113