Folkhälsomyndigheten

Sideed uga hadashaa shaashadaha guriga?

Tusmo iyo talo ku saabsan isticmaalka shaashadda ee carruurta

1.
U muuji xiisaha waxa ilmahaagu ka qabanayo shaashadda, si la mid ah sida aad ku sameyso waxyaabaha kale ee nolosha ilmahaaga.

2.
Ka caawi ilmahaaga inuu iska dhaafo dhammaan shaashadaha ugu yaraan nus saac ka hor wakhtiga hurdada. Moobilada, kombiyuutarada iyo shaashaddaha yar ha lagaga tago banaanka qolka jiifka ee ilmaha xilliga habeenkii.

3.
Ka hadala shaashadaha qoyska dhexdiisa. Waydii waxa ilmahaagu rabo inuu sameeyo wakhtiga firaaqada iyo waxa uu u baahan yahay inuu sameeyo inta lagu jiro maalinta.

4.
Noqo tusaale lagu daydo! Ka feker inta waqti ee aad isticmaasho shaashadda marka aad la joogto ilmahaaga.

Ka baadh summada QR si aad u hesho talooyin badan iyo cilmi baadhista ka dambaysa:

- Abuuritaanka dheelitirnaanta nolol maalmeedka.
- Wax ka qabashada isqabqabsiga shaashadda.
- Shaashadaha iyo carruurta naafada ah.
- Maxaad sameyn kartaa haddii qof uu u muuqdo inay balwad u noqotay isticmaalka shaashadaha.

Folkhälsomyndigheten, 2025. Art.nr: 25199-2. Foto: Johnér Bildbyrå.
Hur pratar ni om skärmar hemma? Tips och råd för barns skärmanvändning (somaliska)