

Wanaagsantahay in laga warhaayo

Faayraska sababta u ah shubanka



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Faayraska sababta u ah shubanka waa calool xanuun aad u fudud iney faafto oo halis ku noqonkarto carruurta yar. Tallaalka baa ah sida ugu wanaagsan oo la iska difaacikaro infekshankas.

Faayraska sababta u ah shubanka wuxuu qofka ku ridi mantag iyo shuban aad u xun oo dhowr maalmood socon. Carruurta yar waxaa ka bixi jirkooda biyo badan iyo waa qallalaayan, iyo marmar waxey u baahnaan in isbitaal-ka daryeel ka helan. Cudurka wuxuu aad ugu daranyahay carruurta ka yar labo sano.

Tallaal la'aan dhammaan carruurta inta ugu badan wuu ku dhici carruurta, ugu yaran halmar, faayraska sababta u ah shubanka inta eysan gaarin shan sano.



Tallaalka waa dhibco goojo afka baa loogu shubi iyo leh dhadhan macaan.

Faayraska si fudud buu ku faafi

Faayraska sababta u ah shubanka si fudud buu ku faafi iyo wuxuu ku faafi gacmo is taabto, afka, caaga la nuugo iyo alaabta carruurta ku ciyaaran. Haddii aad iska dhaqdid gacmaha iyo meelaha kale waxaad yaren halista faafida iyo inaa ku xanuunsatid, laakin inuu faafo wax aad istaajinkartid ma'aahan.

Tallaalka wuu ku difaaci

Tallaalka faayraska sababta u ah shubanka waxaa ka heli difaac fiican oo wuxuu kaa difaaci cudur halis ah. Carruurta yar aad bey ugu fududahay inuu jirkooda qallalo, oo difaaca aad buu muhiim ugu yahay canuga labada sano oo koowad.

SIDAN BAA LOO SUUBIN TALLAALKA

Tallaalka ka hore

Warbixin ka sii kaalkaalisada oo joogto ruugta caafimaadka carruurta[BVC] canugaaga caafi-maadkiisa sida uu yahay wakhtigas markas la joogo. Weeydiiso su'aalaha iyo kala hadal haddii ey jiran waxyaabo aad ku fikireysid.

Tallaalka

Tallaalka waa dhibco goojo oo canuga afka loogu shubi iyo dhadhankooda waa macaan. Qeybta koowad canuga waxaa la siin canuga marka uu jiro lix isbuuc, qeybta labaad canuga waxaa la siin marka uu jiro saddex bilood. Tallaalka canuga waxaa la siin kara marka tallaalada kale la siin.

Tallaalka kadib

Tallaalka kadib canuga waxaa ku arkikarta tilmaamo qafiif oo lagu yaqaan faayraska sababta u ah shubanka maadaama tallaalka uu yahay faayraska oo qafiif laga soo dhigay waxa qofka la siin. Canuga waxaa dhigi karo xaar jilicsan, dhuuso iyo calool xanuun, laakin wuu ka fiicnaan dhowr maalmood kadib.

SKYDD
FÖR LIVET



Ku fikir waxyaabahan tallaalka kadib

Tallaalka saameyn buu yeelan kara, sida dhammaan daawooyinka. Carruurta inta ugu badan wax saameyn ma isku arkan, laakin tiro yar waxaa ku dhicikaro xaar jilicsan iyo laga yaabaa calool xanuun.

Saameyn dhif ah baa ah in mindhicirka isku riixmo. Markas canuga wuxuu noqon tabar la'aan iyo wuu daali, caloosha baa xanuuni, wuu qaylin ama hoos u cabanaya iyo kula noqon qof miirkiisa maqanyahay. Xaarka canuga waxaa ku arki dhiig ama dhacaan jiidami iyo canuga waa labo laboon iyo mantagi. Xanuunka wuxuu ahaan kara mid ka tagi iyo ku soo noqon. Haddii canugaaga ku aragtid tilmaamahan oo saameynta noocyadaan adiga waa inaa si toos ula soo xariirtid daryeelka caafimaadka si canuga loo siiyo daryeel caafimaad.

Halista in canugaaga ku dhacdo mindhicir isku riixmato markii laga tallaalo faayraska sababta u ah shubanka aad buu u yaryahay, laakin waa muhiim in adiga warbixin ka haysatid sida canuga noqonkaro. Mindhicir isku riixmashada canuga weey ku dhicikarta canuga oo la tallaalin.

Miyaa dooneysaa warbixin kale?

Fadlan adiga ku soo dhawoow oo la soo xiriir ruugta caafimaadka carruurta oo ka tirsantahay. Adiga warbixin kale waxaa ka akhrisankarta:

- 1177.se
- Folkhalsomyndigheten.se
- Lakemedelsverket.se

BARNAAMISHKA TALLAALIDA OO ISWIIDHAN

Tallaalka faayraska sababta u ah shubanka wuxuu kamid yahay barnaamishka tallaalida Iswiidhan. Hoostan waxaa ka arki karta tallaalada oo dhammaan carruurta Iswiidhan ku nool lagu martiqaado, sida looga hortago cudurada halista.

