



Folkhälsomyndigheten

Sideed uga hadashaa shaashadaha guriga?

Tusmo iyo talo ku saabsan isticmaalka shaashadda ee carruurta



Foto: Plattform/Johnér

Ka caawi ilmahaaga inuu yeesho caadooyin dijital ah oo wanaagsan

Waxaan ku samayn karnaa waxyaabo badan oo wanaagsan oo madadaalo leh shaashado wakhtiyadayada firaqada, sida la xiriiro asxaabta ama in aan fiirsanno waxyaabo naga farxiya. Laakiin waxaan sidoo kale arki karnaa ama la kulmi karnaa waxyaabo adag ama cabsi leh. inta badan abka iyo ciyaaraha waxa loo sameeyaa si ay nooga dhigaan kuwo degdeg ah oo aan rabno in aan aad iyo aad u isticmaalno. Taas macneheedu waxa weeye in aynu si sahlan ugu dhegganaan karno iyadoo waxyaalaha kale ee muhiimka ahi lagu dareemo caajis. Shaashadda waxay waqti ka qaadan kartaa waxyaabaha kale ee ay carruurtu u baahan yihiin si ay u bedqabaan. Cilmi-baadhistu waxay muujinaysaa in waqti badan oo lagu qaato shaashadaha hortooda, tusaale ahaan, ay nagu keeni karto hurdo xumi iyo in ay nagu adkaato in aan wax isku taxluujino.

Markaan ka wada hadalno shaashadaha, waxaan abuuri karnaa nidaamyo wanaagsan iyo in aan kordhinno ammaanka. Isticmaal su'aalaha gadaal danbe si ay kuu caawiso! Xusuusnow in dhammaan carruurta ay kala duwan yihiin. iyo in ay waqti qaadan karto in la beddelo caadooyinka. Wax badan baro adiga oo sawiraya koodka QR bashqadda ku jirta.

Talooyin abuurista caadooyinka wanaagsan

1.

U muuji xiisaha waxa uu ilmahaagu ka samaynayo shaashadda, si la mid ah sida aad ku sameyso waxyaabaha kale ee nolosha ilmahaaga. Tani waxay kordhinaysaa fursada ah in ilmahaagu kaala hadlo waxa online ka dhacaya.

3.

La soco abka, ciyaaraha iyo barnaamijyada ilmahaagu isticmaalo. Raac xayiraadaha da'da ee ciyaaraha iyo abka sida Snapchat ama Tiktok. Halkaa, carruurtu waxay ku arki karaan xayaysiis, fikrado qurux aan macquul ahayn ama waxaa la xiriiro karo dad aan la garanayn. Ma rabtaa inaad wax badan ka ogaato ciyaaraha: kollaspelet.se

2.

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

4.

La hadal waalidka saaxiibada ilmahaaga. Haddii dhowr qof ay leeyihiin xeerar isku mid ah Waayo, wakhtiyada iyo da'da xaddidan waxay yaraynaysaa khatarta ah inuu ilmo dareemo in liguurubka laga saaray.

5.

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

Isku dheelitirka shaashadda iyo hawlaha kale

Dareen xor u ah inaad ka hadasho shaashadaha qoyska dhexdiisa. Waydii waxa ilmahaagu rabo inuu sameeyo wakhtigooda firaaqada iyo waxay u baahan yihiin inay sameeyaan inta lagu jiro maalinta. Weydii su'aalaha sida: Maxaad rabtaa oo aad u baahan tahay inaad ku qabato wakhtigaaga firaaqada?

Maxay cilmi-baadhistu ka tidhi wakhtiga shaashadda?

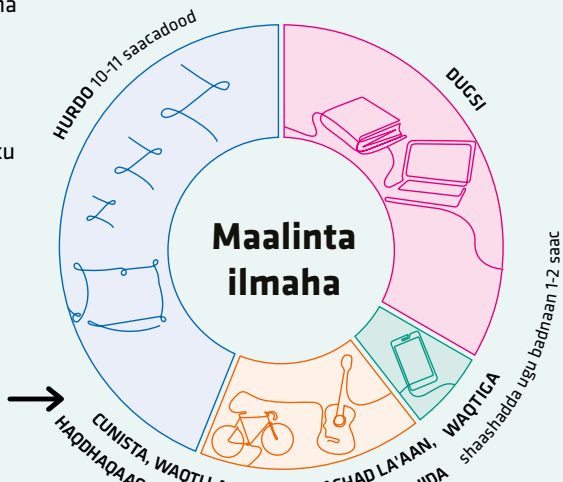
Carruurta ka yar 2 sano - ma loo ogolo waqti shaashad

2-5 sano - ugu badnaan 1 saac maalintii

6-12 sano - ugu badnaan 1 ilaa 2 saacadood maalintii

13-18 sano - ugu badnaan 2 ilaa 3 saacadood maalintii

Waqtiga shaashada ee dugsiga, samaynta shaqada guriga, dhageysiga muusiga/podcasts ama qalabyada carruurta naafada ah laguma xisaabiyo wakhtiga shaashadda ee giraangiraha.



Sawir koodka QR oo baro wax badan:

- Deji dejinta waalidka ee badbaadada iyo wakhtiga abka iyo ciyaaraha.
- Ka baro xuquuqda carruurta internetka.
- Iska yaree khatarta ah in ilmahaaga ay waxyeello ka soo gaaraan internetka.



mediemyndigheten.se

Waa yarrin fiican inaad iska dhigto taleefankaaga mararka qaarkood. Ma ogtahay in

- Carruurta waxay qabtaan casharada-guri ilaa in ka dheeraysa afar jeer haddii talefanka gacanta uu yaalo qol kale.
- Carruurta seexda iyada oo taleefannada gacanta bannaanka qolka jifka ay yaallaansi fiican ayay u seexdaan iyo waqti dheer.
- Carruurta talefankooda gacanta qol kale ku haystaa way ka foogiganyihiin yihiin carruurta talefankooda gacanta ag yaalo.
- Dhaqdhaqaaqa jireed wuxuu yareeyaa khatarta ah in carruurta ay dareemaan caafimaad darro dhanka shaashadaha. Dhaqdhaqaaq kastaa wuu xisaabtamayaa.

Sidaan ayaan ku samayno shaashadaha guriga

Isticmaal su'aalaha si aad uga fikirto oo aad go'aamiso sida aad rabtaan inaad guriga qoyskiina ku sameysaan.



Maxaan rabnaa inaan sameyno markaan isticmaalno shaashad?

Goorma iyo halkee ayaan rabnaa in aan shaashado la'aan ku ahaano guryaheena? Tusaale ahaan, markaan wax cunno, ka hor intaan seexan.





Intee in le'eg ayaynu isticmaalnaa shaashadaha maalmaha shaqada iyo maalmaha fasaxa ah?

Maxaan samayn karnaa intii aan isticmaali lahayn shaashad? Maxaa xiiso leh gudaha iyo dibadda?



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

- Abuuritaanka dheelitirnaanta nolol maalmeedka.
- Maareynta isqabqabsiga ku saabsan shaashadaha.
- Shaashadaha iyo carruurta naafada ah.
- Maxaad sameyn kartaa haddii qof uu u muuqdo inay balwad u nogotay isticmaalka shaashadaha.



folkhälsomyndigheten.se



Folkhälsomyndigheten



Mediemyndigheten