



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Talooyin ku saabsan sida carruurta da'doodu u dhaxayso 2–5 jir ay u isticmaali karaan shaashadaha

Kuwani waa talooyinka Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee ku saabsan sida carruurta da'doodu u dhaxayso 2–5 jir ay tahay inay u isticmaalaan shaashadaha si ay u horumaraan una dareemaan wanaag. Baahiyaha iyo waaqiciga horyaala caruurta waxay isla baddashaa da'da, sidaas darteed ayaa talooyinkayagu ay waafaqsanyihiin da'da kala duwan. Qoraalkan waxaa loogu talagalay adigaaga waalid ah ama xiriir kale la leh carruur da'doodu tahay 2–5 jir.

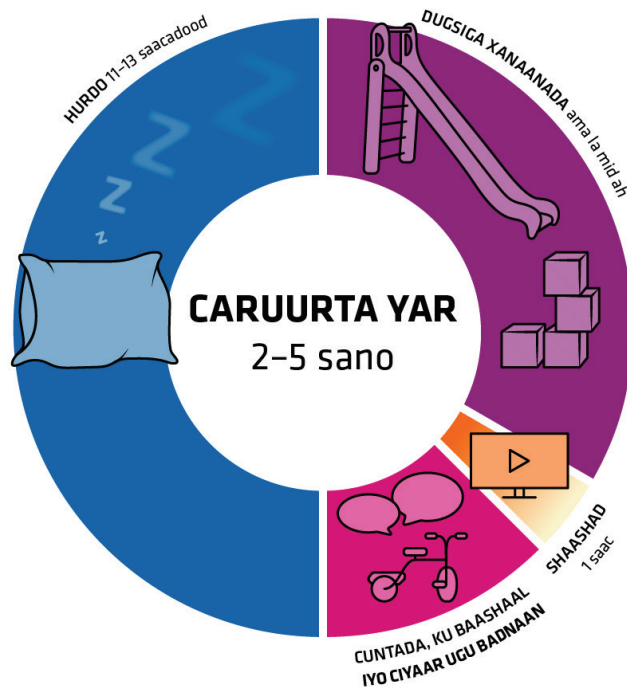
Talooyinka ku saabsan shaashadda ee carruurta ah da'da 2–5 jir

Go'aanso waxa ilmahaaga arki karo kana samayn karo shaashaddaha. U samee caadooyin iyo nidaamyo wanaagsan ilmaha oo ku dadaal inaad ilmahaaga dhinac joogto marka uu ku jiro shaashadda.

Talooyin loogu talagalay adigaaga haysta carruur ah 2–5 jir

- U ogolow ilmahaaga inuu isticmaalo shaashadaha ugu badnaan hal saac maalintii.
- Hubi in ilmuhu helo hurdo ku filan, sameeyo dhaq-dhaqaaq, dhex-galo carruurta kale, ciyaaro oo barto waxyaabo cusub. Yaree wakhtiga ilmahaagu isticmaalayo shaashad si aanay wakhti uga qaadin waxyaabaha kale.
- Dooroo aab-yo iyo barnaamijyo aad taqaano oo ku haboon da'da ilmaha. Dooroo aab-yo iyo barnaamijyo aanay ku jirin xayaysiisyo.
- Ka fogow aab-yo iyo barnaamijyo leh astaamo abuuri kara qabatinka, sida aab-yada bilaashka ah sida Youtube iyo TikTok. Sidoo kale ka fogow wax ay ku jiraan dagaal ama ka dhigaya carruurta kuwo aan ku qanacsanayn jirkooda.
- Samee xeerar qoyska oo dhan fahmayaan ahna sida aad u isticmaalaysaan shaashaddaha. Fadlan iska dhiga telafoonada moobilada iyo kombiyuutarada markaad wax cunaysaan ama wax wada samaynaysaan.
- Ha u isticmaalin shaashadaha in aad niyadda ugu dejiso ilmahaaga marka ilmahaagu murugeysanyahay ama samaynayo wax aan ilmuhu jeclayn. Carruurta waxay u baahan yihiin in ay dareemadooda u maareeyaan qaab kale.
- Ku dadaal in aad shaashaddaha wada isticmaashaan ilmahaaga oo ka wada hadashaan waxa aad samaynaysaan iyo waxa aad arkaysaan. Haddii aad ka wada hadashaan shaashaddaha marka ilmuhu yaryahay waxaa sahlaanaaysa in la sii wado in laga hadlo marka ilmuhu sii weynaado.

Sawirka guud ee hal maalin looguna talagalay ilmo ah da'da 2–5 jir



Sawirkani wuxuu muujinayaa qiyaastii inta ay leegtahay wakhtiga ilmuhu u baahanyahay inuu sameeyo waxyaabo kala duwan inta lagu jiro hal maalin. Ilmahaagu waxa uu u baahan yahay in uu seexo, dhaq-dhaqaaqo, is-dhexgal la sameeyo dadka kale, ciyaaro oo barto waxyaabo cusub. U ogolow ilmahaagu inuu isticmaalo shaashadaha ugu badnaan hal saac maalintii.

Talooyin iyo tusaalooyin ku saabsan hurdada

Shaashadduhu waxay carqaladayn karaan hurdada carruurta. Ha u oggolaan ilmahaagu inuu isticmaalo shaashadaha ka hor wakhtiga jiifka oo hubi in shaashaddaha lagaga tago bannaanka qolka jiifka xilliga habeenkii.

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in carruurta ay ku adkaan karto in ay seexdaan oo hurdadu ka xumaato haddii ay isticmaalaan shaashaddaha ka hor inta aanay jiifsan. Sidaa darteed waxaa fiican in la xiro shaashaddaha oo dhan 30–60 daqiiqo ka hor wakhtiga jiifka.

Hurdadu waxay muhiim u tahay in ilmahaagu dareemo wanaag, horumar sameeyo oo barto waxyaabo cusub. Shaashadduhu sababo kala duwan ayay u carqaladayn karaan hurdada: waxaa adkaan karta in la seexo maadaama maskaxda ay ku dhacayaan muuqaalo cusub oo ka imanaya shaashaddaha. Waay adkaan karta in la iska dhigo moobilka xilliga habeenkii. Dad badan ayaa qabatima in ay wax daawadaan, wakhti dambe seexdaan oo ma helaan hurdo ah saacado ku filan.

Dhalinyaro badan ayaa habeenkii isticmaala moobiladooda, tusaale ahaan dhanka baraha bulshada. Tani waxay keentaa in hurdadu xumaato oo ay iyagu noqdaan kuwa daalan maalinta ku xigta.

Talooyinka ku saabsan sida adigu waalid ahaan aad u isticmaali karto shaashad

Ka fikir sida aad u isticmaasho shaashadaha marka aad la joogto ilmahaaga. Maskaxda ku hay in aad saamayn ku yeelan karto ilmahaaga adiga oo tusaale fiican u noqda dhanka shaashaddaha.

Adigu waxaad tusaale ku dayasho mudan u tahay ilmahaaga oo sida adigu aad u isticmaasho shaashaddaha waxay raad ku yeelan kartaa ilmahaaga. Sidaa darteed isku dey in aad ka fikirto xilliga, sida badanaaba iyo waxa aad ku samaynayso moobilkaaga. Carruurta waxay u baahan yihiin inay dareemaan in waalidkoodu ay iyaga arkayaan, maqlayaan oo fahmayaan si ay u dareemaan wanaag. Haddii adigaaga waalidka ah tusaale ahaan aad moobilka aad u isticmaasho marka aad la joogto ilmahaaga waxaa ilmuhu dareemi karaa kelinimo.

Ka fikir taas!

- Ka fakar inta inta ay leegtahay isticmaalkaaga shaashaddaada iyo haddii aad yarayn karto isticmaalkaas marka aad la joogto ilmahaaga.
- Fadlan u sheeg ilmahaaga waxaad samaynayso markaad isticmaalayso moobilkaaga.
- U sheeg tusaale ahaan in aad moobilka u isticmaasho si aad u iibsato tigidho, ii-mayl ugu dirto iskoolka ama u fiiriso wakhtiyada ay meel furantahay. Sidaas ayaad ilmahaagu ku baraysaa in moobilka loo isticmaalo waxyaabo muhiim ah oo aanay ahayn oo keliya madadaalo.

Waa maxay talo-bixinta ka imanaya Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha?

Talooyinku waa talo-bixin aad raaci karto si aad adiga iyo ilmahaagu u dareentaan wanaag. Talooyinkayaga ku saabsan shaashadaha waxay ku salaysan yihiin aqoonta ah waxa carruurta iyo dhalinyaradu u baahanyihiin si ay u sameeyaan horumar una dareemaan wanaag.

Waa maxay micnaha in la isticmaalo shaashaddo?

Qoraalkani waxa uu ku saabsan yahay sida carruurta u isticmaalaan shaashadaha wakhtiga firaqada ah, tusaale ahaan in lagu ciyaaro ciyaar, lagu jiro baraha bulshada oo loo daawado filimaan, musalsalo iyo fiidyowyo gaaban.

In la dhagaysto muusig, raadyow, barnaamijyo wada hadal loona akhriyo buugaagta elaktarooniga ah ma xisaabsana in ay tahay isticmaal shaashaddo dhanka qoraalkan. Sidoo kale ma ku jiraan shaashaddaha ay carruurta u isticmaalaan hawsha iskoolka ama loo isticmaalo shay caawin ah dhanka hoos u dhac awoodda laxaadka ah.