Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Talooyin ku saabsan sida carruurta da'doodu u dhaxayso 6–12 jir ay u isticmaali karaan shaashadaha

Kuwani waa talooyinka Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee ku saabsan sida carruurta iyo dhalinyaradu u isticmaalaan karaan 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 6–12 jir.

Talooyinka ku saabsan shaashadda ee carruurta ah da'da 6–12 jir

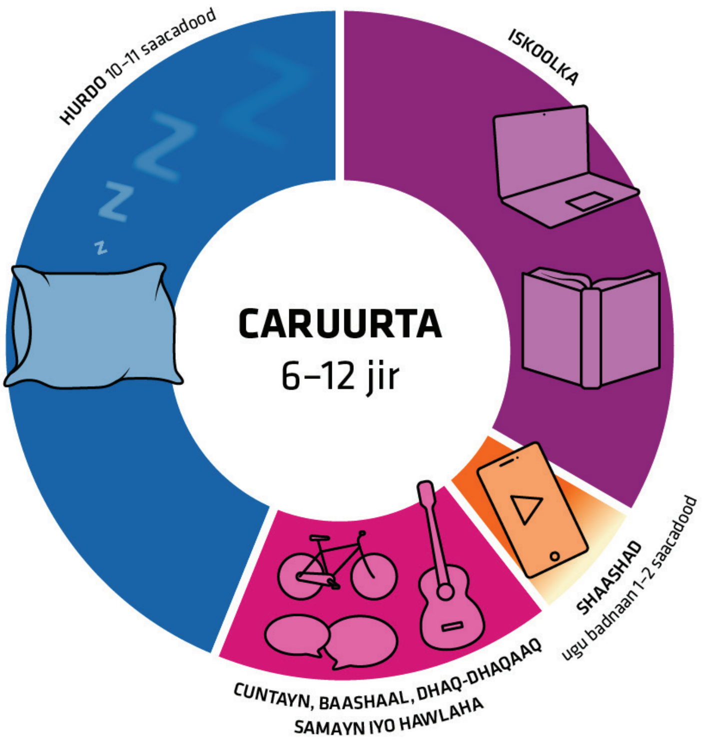
- Go'aanso waxa ilmahaaga arki karo kana samayn karo shaashaddaha.
- Raac xadadka da'da ee jira looguna talogalay aab-yada iyo barnaamijyada kala duwan.
- Kala hadal ilmahaaga waxa ilmuhu ka sameeyo intarnetka iyo sida dadka ay raad ugu yeelan karto waxa ay halkaas ku arkaan.
- U samee caadooyin iyo nidaamyo wanaagsan ilmahaaga. Ka caawi in ilmuhu helo dheeli-tir u dhaxeeya in la seexdo, la tago iskoolka, la sameeyo dhaq-dhaqaaq, la lahaado hawlo wakhti firaaqo, is-dhexgal lala sameeyo saaxiibada lana isticmaalo shaashaddaha.

Talooyin loogu talagalay adigaaga haysta carruur ah 6–12 jir

- U ogolow ilmahaaga inuu isticmaalo shaashadaha ugu badnaan 1–2 maalintii.
- Ka warhay aab-yada iyo barnaamijyada ilmahaagu isticmaalo oo hubi in ilmahaagu ku dhaqmayo xadyada da'da. Dooro aab-yo iyo barnaamijyo aad u aragto inay fiicanyihiin oo aanay ku jirin xayeysiisyo, dagaal ama carruurta ka dhigaya kuwo aan ku qanacsanayn jirkooda.
- Ka fogow aab-yo iyo barnaamijyo leh astaamo abuuri kara qabatin. Tani waxay khuseysaa tusaale ahaan aab-yo badan oo bilaash ah sida Youtube iyo TikTok.
- U sheeg ilmahaaga inay jiraan waxyaabo aan fiicneyn ama cabsi leh dhanka internetka. Ku dhiiri-geli ilmaha in lala hadlo qof weyn haddii ilmuhu arko waxyaabo noocaas ah.
- Kala hadal ilmahaaga sida waxa ku jira tusaale ahaan baraha bulshada ay raad ugu yeelan karaan ilmahaaga iyo in ay muhiim tahay in la raaco xadeynta da'da ee aab-yada kala duwan.

- Fadlan waalidka ilmahaaga saaxibadood kala hadal xadyada da'da ee aab-yada iyo aab-yada. Way kuu sahlanaan kartaa adiga iyo ilmahaaga in la raaco xadyada da'da haddii ilmaha saaxibadood ay leeyihiin qawaaniin la mid ah.
- Muuji xiiso ah waxa ilmahaagu ka samaynayo shaashadda. Ka codso ilmahaaga inuu ku tuso oo kaaga sheekeeyo waxa ilmuhu arkay ama sameeyay. Kala hadal ilmahaaga waxa ay ku sameynayaan intarnetka oo weydii sida ilmuhu dareemayo.
- U sharax ilmahaaga waxa ay dadku u baahan yihiin si ay u dareemaan wanaag. Ka caawi ilmahaagu inuu helo isku dheeli-tir u dhaxaysa hurdo, tegista iskoolka, samaynta dhaq-dhaqaaq, haysashada hawlo wakhti firaaqo, dhex-galka saaxiibada iyo isticmaalka shaashaddaha.
- Samee xeerar ah sida iyo goorta ilmaha loo oggolyahay isticmaalka shaashaddaha. Kala hadal ilmaha sababta ay muhiim u tahay. Samee xeerar uu qof kastaa fahmayo looguna talogalay sida aad u isticmaalaysaan shaashaddaha dhanka qoyska gudihiisa. Fadlan iska dhiga telafoonada moobilada iyo kombiyuutarada markaad wax cunaysaan ama wax wada samaynaysaan.

Sawirka guud ee hal maalin looguna talogalay ilmo ah da'da 6–12 jir



Sawirkani wuxuu muujinayaa qiyaastii inta ay leegtahay wakhtiga ilmuhu u baahanyahay inuu sameeyo waxyaabo kala duwan inta lagu jiro hal maalin. Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay isku dheeli-tir u dhaxaysa hurdo, tegista iskoolka, samaynta dhaq-dhaqaaq, haysashada hawlo wakhti firaaqo, dhex-galka saaxiibada iyo isticmaalka shaashaddaha. U ogolow ilmahaagu inuu isticmaalo

shaashadaha ugu badnaan 1–2 saacadood maalintii. Shaashaddaha ilmahaagu u isticmaalo hawsha iskoolka ama loo isticmaalo shay caawin ah dhanka hoos u dhac awoodda laxaadka ah ma xisaabsana inay ku jiraan wakhtigan.

Talooyin iyo tusaalooyin ku saabsan hurdada

Shaashadda waxay carqaladayn karaan hurdada ilmaha. Ha u ogolaan ilmahaagu inuu isticmaalo shaashaddaha ka hor wakhtiga jiifka. Hubi in ilmahaagu shaashaddaha kaga tago banaanka 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.

Hurdadu waxay muhiim u tahay in ilmahaagu dareemo wanaag, horumar sameeyo oo barto waxyaabo cusub. Waxaa jira dhowr sababood oo ay shaashaduhu u carqaladayn karaan hurdada: Waxaa adkaan karta in la seexdo 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.

Talooyin ku saabsan in ilmahaagu si fiican u seexdo

Xir shaashaddaha oo dhan 30–60 daqiiqo ka hor wakhtiga jiifka. Moobilada, shaashaddaha yar iyo kombiyuutarada ha lagaga tago banaanka qolka jiifka ee ilmaha xilliga habeenkii. Saacadda hurdo kicinta isticmaal oo ku baddal in moobilka loo isticmaalo hurdo ka kicin.

Saaxiibada ilmahaaga waalidkooda kala sheekayso sida ay iyagu u isticmaalaan shaashaddahooda xilliga habeenkii. Way sahlanaan kartaa haddii dhowr waalid ay leeyihiin xeerar isku mid ah oo ku saabsan isticmaalka shaashadaha.

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. 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. Carruurtu 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 inta ay leegtahay wakhtiga aad isticmaasho shaashaddaada iyo haddii ay tahay in aad taas yareyso 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?

Hawshayadu waa in aan ogaano waxa dadku u baahanyahay si ay u dareemaan caafimaad uguna noolaadaan nolol fiican. Talooyinku waa talo-bixin aad raaci karto si aad adiga iyo ilmahaagu u dareentaan wanaag. Talooyinkayada ku saabsan shaashadaha waxay ku salaysan yihiin aqoonta carruurta iyo dhallinyaradu waxay u baahan yihiin inay horumariyaan oo ay dareemaan wanaag.

Waa maxay micnaha in la isticmaalo shaashaddo?

Qoraalkani waxa uu ku saabsan yahay sida carruurtu u isticmaalaan shaashadaha wakhtiga firaaqada 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. Shaashaddaha ay carruurtu u isticmaalaan hawsha iskoolka ama loo isticmaalo shay caawin ah dhanka hoos u dhac awoodda laxaadka ah ma xisaabsana in ay yihiin isticmaal shaashaddo dhanka qoraalkan.