Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Talooyin ku saabsan sida carruurta iyo dhalinyarada da'doodu u dhaxayso 13–18 jir ay u isticmaali karaan shaashaddaha

Kuwani waa talooyinka Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee ku saabsan sida dhalinyaradu ay u isticmaalaan karaan shaashadaha si ay u horumaraan una dareemaan wanaag. Qoraalkan waxaa loogu talagalay adigaaga waalid ah ama xiriir kale la leh dhalinyaro. Halkan waxaad ka helaysaa talooyin ah sida aad u hagi karto una taageeri karto dhalinyaradaada marka ay isticmaalayaan shaashaddaha.

Talooyinka ku saabsan shaashadda kuna socda adigaaga haysta dhalinyaro ah da'da 13–18 jir

Dhalinyarada badankooda waa wax caadi u ah in la isticmaalo shaashaddaha. Inkastoo dhalinyaro badan ay keligood maamuli karaan sida ay u isticmaalayaan shaashaddaha haddana waxaad u baahantahay in aad caawiso oo taageerto dhalinyaradaada.

- Dhalinyaradaada kala hadal talooyinkayaga ku aadan isticmaalka shaashaddaha iyo wixii ku saabsan shaashaddaha iyo hurdada.
- Ka caawi dhalinyartaada in la taaco talooyinkaas.

Talooyin loogu talagalay adigaaga haysta dhalinyaro ah da'da 13–18 jir

- Ka caawi dhallintaada inay isticmaalaan shaashaddaha ugu badnaan 2–3 saacadood maalintii.
- Kala hadal dhalinyartaada waxa dhallaankaas ka sameeyo intarnatka oo weydii dhallaankaas sida uu u arko meeshaas. Noqo mid muujinaya xiiso ka qayb-qaadasho. Isku day inaadan xukun ku ridin dhallaankaas haddii uu samaynayo waxyaabo adigu aanad jeclayn ama fahmayn.
- Kala hadal sida ay muhiim u tahay in dadka kale loogu naxariisto dhanka intarnetka. Ka codso dhallaankan in laga fikiro sida dhallaankaas wax ugu qoro intarnetka.
- Kala hadal waxa dadku u baahanyahay si ay u dareemaan wanaag. Ka caawi dhallaankan in la helo isku dheeli-tir u dhaxaysa hurdo, tegista iskoolka, samaynta dhaq-dhaqaaq, haysashada hawlo wakhti firaaqo, dhex-galka saaxiibada iyo isticmaalka shaashaddaha. Dhalinyaradu waxa ay u baahan karaan in laga caawiyo daminta shashadaha.
- Ku heshiiya xeerar ku saabsan sida aad idinku u isticmaalaysaan shaashaddaha. Ka caawi dhallaankan in la raaco qawaaniinta.
- Sii taageero dhallaankan haddii ay u muuqato inuu dareemayo xumaan ku saabsan wax ka dhacay intarnetka. Kala hadal waxa qofku samayn karo haddii dhallaankan lagu dhibaateeyay xadgudub kaga dhacay dhanka intarnetka. Ama haday qof saaxiib ah ay ku dhacday arrintaas.

Halkan adiga iyo ilmahaagu waxaad ka heli kartaan taageero

Bris waxay leedahay khadka taageerada ee dadka waaweyn 0771 50 50 50. Waxay furan tahay maalintii iyo habeenkii oo dhan. Qofka ka yar 18 jir wuxuu wici karaa ama farriinta sms u diri karaa 116111 ama qoraal sheekaysi ama ii-mayl kula xiriiri karaa dhanka bris.se oo jawaabo ka helayaa la-taliye. Waxa kale oo qofku la kulmi karaa la-taliye jooga xarun qaabilaad oo ay leedahay Bris.

Ururka Ditt Ecpat wuxuu taageero siiyaa carruurta iyo dhalinyarada dareemaya xumaan ay sabab u tahay in loo gaystay xad-gudub galmo, dhanka intarnetka iyo dhanka nolosha ka baxsan intarnetka labadaba. Waxay kula xiriiri karaan qoraal sheekaysi ah, wicid ama in farriin loo diro Ditt Ecpat iyadoo aan la aqoonsan qofka. Wac 020-112 100 ama sheekaysi qoraal ah dhanka dittecpat.se. Dhanka Ecpat Vuxenstöd waxay waalidka iyo dadka kale ee waaweyn ee muhiimka ah ka heli karaan taageero haddii ilmahooda loo gaystay dhibaato galmo. Qoraal kula sheekayso ama wac 020-111 33 44, ama wixii dheeraad ah ka akhri ecpat.se/vuxenstod.

Hay'adda Badbaadada Carruurta waxa ay haysaa buug-yaraha #Nätsmart kaas oo dadka waaweyn ka akhrin karaan sida carruurta iyo dhalinyarada loogala hadlo wixii ku saabsan xad-gudubyada galmo ee dhanka intarnetka. Waxaa laga helayaa raddabarnen.se.

Waxa kale oo aad la hadli kartaa rugta caafimaadka haddii ilmahaagu dareemayo caafimaad darro ah dhanka isticmaalka shaashadda ama baraha bulshada. Guddida caafimaadka ardayda ee iskoolka – la-taliye, kalkaaliso caafimaad – xitaa kuwaas ayaa caawin bixin kara. Haddii dhibaatadu weyntahay markaas qaybta Cilmi-nafsiga Carruurta ee lagu magacaabo BUP ayaa loo baahdaa.

Talooyin iyo tusaalooyiin ku saabsan hurdada

Shaashadduhu waxay carqaladayn karaan hurdada carruurta iyo dhalinyarada. Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha waxay kula talinaysaa dhammaan da'da kala duwan in aan la isticmaalin shaashaddaha ka hor wakhtiga jiifka iyo in shaashaddaha lagaga tago banaanka qolka hurdada xilliga habeenkii.

Si loo helo hurdo fiican: 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. Waalidiinta kale kala sheekayso wixii ku saabsan xeerarka shaashadda – way sahlanaanaysaa haddii la sameeyo qaab isku mid ah.

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.

Shaashadduhu sababo kala duwan ayay u carqaladayn karaan hurdada: waxaa adkaan karta in la iska dhigo moobilka, qofku wuxuu ku dheggaa waxa ku jira oo waxaa ku yaraata hurdada. Dhalinyaro badan ayaa habeenkii isticmaala moobiladooda, tusaale ahaan dhanka baraha bulshada. Tani waxay keentaa in hurdadu xumaato iyo daal maalinta ku xigta.

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

Maskaxda ku hay in aad saamayn ku yeelan karto ilmahaaga adiga oo tusaale fiican u noqda dhanka shaashaddaha. Xasuusnoow in aad saameyn ku yeelan karto ilmahaaga adiga oo noqda tusaale wanaagsan. Carruurtu waxay u baahan yihiin inay dareemaan in waalidkoodu ay iyaga arkayaan, maqlayaan oo fahmayaan si ay u dareemaan wanaag. Adigu waxaad tahay tusaale ku dayasho mudan. 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. Tixgeli haddii ay tahay inaad yarayso wakhtiga shaashadda markaad la joogto ilmahaaga. Fadlan u sheeg ilmahaaga waxaad samaynayso markaad isticmaalayso moobilkaaga – sida in ku 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. 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 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 loo isticmaalo hawsha iskoolka ama loo isticmaalo shay caawin ah dhanka hoos u dhac awoodda laxaadka ah ma xisaabsana in ay yihiin isticmaal shaashaddo dhanka qoraalkan.