

Macluumaadka loogu talagalay Xubnaha Qoyska:

Ka digtoonow Khatarta Xakamaynta Caabuqa iyo Tallaabooyinka aad ku Ilaalinayso Qofka aad Jeceshahay ee ku jira **Daryeelka Muddada Dheer**



Sida Aad U Ilaalin Karto Qofka Aad Jeceshahay

Caabuqyadu waa cudurro uu keeno jeermiska sida bakteeriyada, fangaska, ku dul-noolayaasha, iyo fayrasyada. Dadka degan guryaha dadka waayeelka lagu xanaaneeyo ayaa inta badan aad ugu nugul caabuqyada. U beylah dhigida jeermiskaan waxay halis ugu jiraan jirro daran iyo isbitaal dhigis. Haddii aad booqanayso saaxiib ama qof aad jeceshahay, waxaad u baahan tahay inaad sameyso tillaabooyin aad uga hortagayso faafitaanka jeermiska.

Sida ugu wanaagsan ee lagu **joojin karo fiditaanka jeermiska** waa:

- **Dhaqida aalaaba gacmahaada**
- **Joogista guriga haddii aad xanuunsan tahay**- Ha booqan guriga kalkaalinta dadka waayeelka haddii aad jiran tahay ama aad isku aragtay calaamado jirranaanta oo ay ku jiraan lallabbo, matag, shuban, qandho (ama qandho dareemida), qufac aan la xakameynin, ama finan
- Haddii deganaha aad booqanayso uu ku jiro "Taxadarada Karantiilida," la hadal kalkaalisada ka hor inta aanad qolka gelin si aad u ogaato tillaabooyinka aad qaadi doonto, sida xidhashada maaskaro ama dhar kale oo ilaalin ah.

Ka Warqab Khataraha Sababtoo ah Waa Taxadartaa

Gacmaha ayaa ah habka ugu badan ee jeermisku ugu faafo. **Nadaafadda gacmaha waa mid ka mid ah siyaabaha ugu muhiimsan ee qoyska iyo saaxiibada ay u joojin karaan faafitaanka jeermiska iyo caabuqyada.** Saabuunta iyo nadiifiyaha gacmaha ee yaala qolalka la deggan yahay ayaa loogu talagalay **qof walbaa** inuu isticmaalo!

- **Dhaq ama nadiifi gacmahaaga markaad soo galayso iyo, marka aad ka baxayso qolka.** Xusuusi shaqaalaha daryeelka caafimaadka inay sidaas oo kale sameeyaan ka hor intaysan siin daryeelka kuwa aad jeceshahay.
- Si loo siiyo naxariis looguna muujiyo jacaylka dadka deegaanka, booqdayaashu waxay inta badan rabaan inay gacmaha qabsadaan ama isku duubaan ama dhunkadaan xubnaha qoyskooda. Iyadoo falalkani ay muujinayaan jacayl iyo saaxiibtinimo, waxay sidoo kale gacan ka geysan karaan faafinta jeermiska. Soo booqdeyaashu waa inay **isticmaalaan daryeel markay isku duubayaan degane si ay u xaqiijiyaan in gacmahooda, faruurahooda ama dharkooda aanay taabaneynin meel uu deganuhu uu ugu nugul yahay inuu caabuq ka qaado.**
 - Aaladaha caafimaadka sida faleenbada, tuubada quudinta ama goob dalool jidheed ah sida dhaawac ama goobta kateetarka waxay abuurtaa fursad uu jeermisku kaga gali karo jidhka ama qulqulka dhiiga deganaha oo uuna u keeno caabuq.

Oogooyinku waxay si sahal ah ugu wasakhaysan karaan guryaha dadka waayeelka lagu kalkaaliyo jeermiska hawada ku jira ama kan ka imaada dhiiga iyo dareeraha jidhka. Marar badan, jeermisyadani aad bay u yar yihiin in lagu arko isha oo keliya. Si looga fogaado in jeermiska uu ku faafo oogada, booqdayaasha, iyo dadka deegaanka waa in:

- **Dhaqaan gacmahooda ama isticmaalaan gacmo nadiifiyaha** ka hor iyo ka dib taabashada qalabka caafimaadka, kateetarka, ama dhaawaca iyo faashada, ka hor iyo ka dib cunto cunista iyo ka dib isticmaalka musqusha.
- **Ay yareeyaan isku dhexdaadinta** oo ayna ku xifdiyaan alaabta deganaha meel ka sareysa sagxada guriga ama meel ka fog weelasha qashinka.
- **U ogolaadan dadka inay nadiifiyaan qolka**, xitaa marka ay dareemaan dhib. Nadiifinta iyo jeermi-dilidda qolalka dadka degganayaasha ah waxay gacan ka geysataa in qof walba badbaadsanaado iyadoo yaraynaysa khatarta ku aadan kobicada caabuqa - ha odhan, "hadhow soo noqo (come back later.)"