



Oslo

Waxyaabaha fiican in carruuruhu caadaystaan

Firfircoonaanta iyo jidh ka shaqaysiintu waxay carruuraha gelisaa awoodda ay nolol maalmoodkooda ku dabbaraan, waxaanay ka kobcisaa:

Xagga jidhka sida:

Wax u adkaysiga, firfircoonida, murqaha iyo ad-adkaanta

Xagga maskaxda sida:

ku xasilka waxay qabanayaan iyo waxbarashada

Xagga caqliga sida:

Siday isu arkaan, Isku kalsoonaanta iyo faraxsanaanta

- ▶ Carruuruhu waa in ay ku jiraan cayaaro jidh ka shaqaysiin ah iyo firfircoonaan kale ugu yaraan 60 daqiiqo maaltintii.
- ▶ Carruuruhu waa in ay ugu yaraan saddex jeer asbuucii sameeyaan cayaaro or-orod iyo jidh ka shaqaysiin ku keena neeftuur iyo in jidhku u kululaado.
- ▶ Ka ilaali in carruurtu ay wax badan meel fadhiyaan. Haddii ay fadjiyayaana u dhex geli cayaaro iyo firfircooni kale.
- ▶ Waxaa la ogaaday ilmaha yaraanta firfircooni ku habboon lagu koriyaa, markuu waynaadana taas ayuun buu sii wataa.
- ▶ La cayaar carruurta oo ogow nooca cayaaraha ee xiise geliya.
- ▶ Ilmuhu wuu ku ad-adkaadaa cayaaraha orordka iyo jidh ka shaqaysiinta. Sidaa darteed ku dhiirrigeli ilmaha cayaaraha noocan ah.



Talooyin ku saabsan cuntooyinka u fiican caafimaadka

Badso cuntooyinkan

- ✦ Khudaarta la kariyo iyo ta sideeda loo cuno, khudaarta miraha ah
- ✦ kalluunka iyo waxyaabaha kalluunka ka samaysan

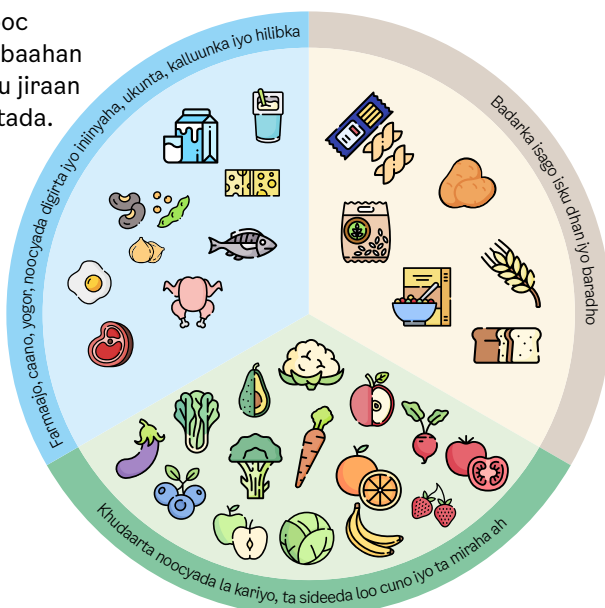
Kala dooro

- ✦ dooro badarka isku dhan, ha dooran ka qolofa laga fiiqay ee cad
- ✦ dooro saliidda iyo burcadka nooca jilicsan, ha dooran burcadka nooca adag
- ✦ dooro caanaha iyo waxyaabaha caanaha ka samaysan ee subaggu ku yar yahay, ha dooran kuwa subaggu ku badan yahay
- ✦ dooro cabitaan ahaan biyaha, ha dooran casiirka iyo soodhaha (faantada, kookaha ...)

Yarayso

- ✦ hilibka iyo waxyaabaha hilibka ka samaysan
- ✦ milixda ama cusbada iyo cuntooyinka ay ku badan tahay
- ✦ sonkorta, sharaabka noocyada kala duwan, nacinaca, shukulaatada iwm

Saddexda nooc
cunto ee loo baahan
yahay in ay ku jiraan
xilliyada cuntada.





® Dooro cuntada leh calaamadda duleelka furaha, waxaa ku yar subagga, sonkorta iyo milixda, waxaana ku badan badarka isku dhan ee qolofitiisa wata.



Dooro rootiga leh calaamadda wareegsan ee 3 qaybood ama 4 qaybood ay madowday. Calamaddu waxay inna tusaysaa inta qamaddi isku dhan oo qolofteeda wadata ku jirta rootiga.

Ilko-cadayga

Si ilmuhu u helo ilko caafimaad qaba waa in loogu cadayaa dawada cadayga laba jeer maalintii, subaxii iyo habeenkii, waa in cadayga lagu bilaabaa marka iligga ugu horreeyaa madaxa la soo boxo.

Ka caawi ilmaha ilko-cadayga illaa inta ay ka awoodayaan in ay iskood u cadaydaan, sida cadiga ah illaa ay gaarayaan 10 sano. Wayddii dhakhtarka ilkaha haddii aad rabto in aad ogaato in aad ilmaha sidii la rabay ugu cadayday iyo in kale. Dhakhtarka ilkuhu waa u bilaash carruuraha.

Fiitamiin-D

Marka ilmaha la siiyo cuntooyin kala duduwan waxaa uu helaa fiitamiinada iyo macdanaha uu u baahan yahay oo dhan, marka laga reebo fiitamiin-D ga.

Ilmuhu wuxuu maalintii u baahan yahay 10 mikrogram (μg) oo fiitamiin-D ah.

Ilmuhu marka uu dhaafo 12 bilood waa in loo bilaabaa fiitamiin-D nooca gojada ah ama taraan(tran). 5 ta ml ee taraanta ah waxaa ku jira 10 mikrogram (μg) oo fiitamiin-D ah.

Carruuraha wixii ka yar 12 bilood hab u gaara ayaa iyaga loo siiyaa. Waxaanad ka helaya:

helsenorge.no

Hurdada

Hurdadu muhiim ayay u tahay carruuraha marka la eego xagga koritaanka, hab-difaaca jidhka iyo awoodda waxbarasho ee maskaxda. Carruuruhu aad bay ugu kala duwan yihiin inta hurdo ay u baahan yihiin.

Waxaa laysku raacay in inta hurdo carruuruhu baahan yihiin ay tahay sidan:

- ▶ 11-14 saacadood carruuraha jira 1-2 sano
- ▶ 10-13 saacadood carruuraha jira 3-5 sano
- ▶ 9-11 saacadood carruuraha jira 6-13 sano

Carruuraha dhibku ka haysto hurdada waxaa fiican in la baro hab joogto ah oo ku habboon oo loo seexiyo. Habkani wuxuu carruuraha ka caawiyaa in uu barto in uu dhakhso u seexdo, habeenkiina aanu wax badan soo kic-kicin. Talooyin ku saabsan hababka noocan ah ee ilmaha lagu baro in uu si fiican u seexdo waxaad ka heli kartaa: helsenorge.no