Somali

KA FIKIR
KA HADAL
OO ISTICMAAL

SIDA LOOGA HELO FAA'IIDADA UGU BADAN RUGTA CAAFIMAADKA

RUGTA CAAFIMAADKA

BUUGAAN WAXAA ISKA LEH:

Oslo

Bydel Søndre Nordstrand
Oslo Sør-satsingen – Delprogram oppvekst & utdanning

Ku soo dhawoow Xarunta Caafimaadka ee Søndre Nordstrand

Rugta caafimaadku waa adeeg bilaash ah oo loogu talagalay carruurta iyo waalidiinta. Marka ay timaado xarunta caafimaadka, hab-qaadkeennu waxa uu ku salaysan yahay baahiyaha ilmaha iyo waalidka.

Waxaan halkan u joognaa inaan kaaga caawino la socoshada koriimada ilmahaaga, inaan ka jawaabno su'aalaha, isla markaana inaan idinla socodsiinno sidii qoys ahaan. Rugta caafimaadka waa meel aad la imaani kartaan dhammaan su'aalahaaga.

In carruur lahelo ayaa wax wayn marka ay timaado nolosha, oo waxaa soo if-bixi karaa shucuuro kala duwan, fikiro kala duwan iyo suaalo badan ayaa miiska imani kara.

Ma jiraan su'aalo xun! – weydiinta caawinta waa mid xoog siin ah!

Waxaad isticmaali kartaa buuggan kahor, inta lagu jiro iyo ka dib baaritaannada rugta caafimaadka.
Waxaan rajeyneynaa inaan ku baranno!

Waxaan u shaqeynaa si waafaqsan hagaha iyo tilmaamaha caafimaadka ee qaranka Wax badan oo tani ku saabsan ka akhriso bogga internetka ee Agaasinka Caafimaadka.

Kalkaalisadaada adeega caafimaadka dadweynaha waa:

Xusuusnow inaad nala soo xiriiri karto marka aad <u>noo</u> baahato!

telefoon:
23 49 64 20

Iimayl:
helsestasjon@bsn.oslo.kommune.no

Cinwaanka booqashada:
Holmlia senter vei 9, 3rd floor, 1255 Oslo

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan degmada:
www.bsn.oslo.kommune.no

Nuxurka

Kusoo dhawoow rugta caafimaadka — **boggaga 2–3**

Baaritaannada iyo diiwaangelinta la qorsheeyay — **boggaga 6–10**

Sharaxaadda "Ka fikir, ka hadal, oo isticmaal" — **boggaga 10–17**

Kaarka baaritaanka, da'da 0-4 — **boggaga 20–34**

Macluumaad mowduucyadiisa loo kala qaybshay, oo ay ku jiraan Su'aalaha Inta Badan La Isweydiiyo (FAQs). — **boggaga 36–61**

Mawduuca 1: Nafaqada iyo dheefshiidka — boggaga 38–41

Mawduuca 2: Hurdada — boggaga 42–43

Mawduuca 3: Fahmida ilmahaaga — boggaga 44–47

Mawduuca 4: Caafimaadka ilmaha — boggaga 48–51

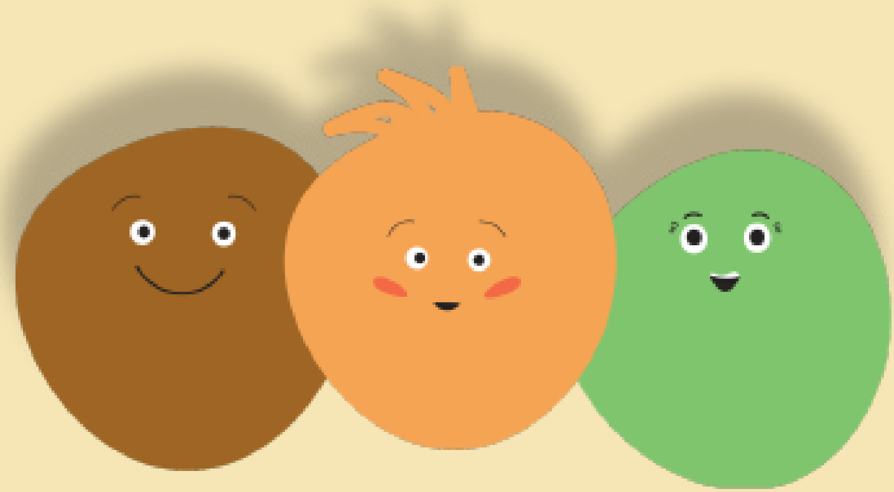
Mawduuca 5: Xirfadaha dhaqdhaqaaqa iyo jimicsiga — boggaga 52–53

Mawduuca 6: Deegaan ammaan ah — boggaga 54–57

Mawduuca 7: Waalid noqoshada iyo doorka waalidnimo — boggaga 58–60

Meelo kale oo aad caawimo ka heli karto — **bogga 61**

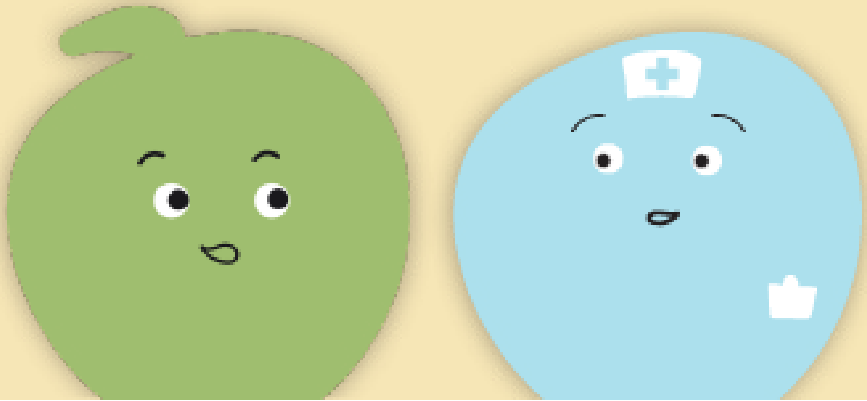
Talooyin loogu talo galay hawlaha/ciyaaraha carruurta. — **boggaga 62–63**



Kuwani waa ballamaha baaritaannada joogtada ah ee aan la leenahay xarunta caafimaadka. Xusnoow inaad:

- ku calaamadeyso sanduuqaaga boostada magaca ilmaha, si aad u hubiso inaad hesho xusuus-qorka ballamaha.
- iska diiwaangeliso xoghayaha caafimaadka markaad timaaddo.
- ku timaado isla-waqtiga, si aan u miisaanno oo u cabbirno ilmaha kahor ballanta.
- u keento buste ilmaha loogu goglo. Waxa kale oo ay noqon kartaa fikrad wanaagsan inaad keento quful baaskiil, si aad ugu sugto fuudhka ama gaadhiga ilmaha meelaha daboolan ee dibadda.

Haddii adiga ama ilmuhu xanuunsan yahay, fadlan ballanta baaji gaar ahaan haddii aad dareemayso qandho, shuban, matag ama busbus. Lambarka taleefanka ee daryeelka degdegga ah (Legevakten) waa 116 117.



Ilmuhu wuu dhashay!

HAMBALYO!

0–2 toddobaad: Booqashada guriga ee kalkaalisada/umulisada adeega caafimaadka dadweynaha

Ilmuhu waa 1 bil jir

2–8 toddobaad: Baaritaan kooxeed/shaqsiyeed

6 toddobaad: Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka daryeelka caafimaadka dadweynaha (= TALAAL)

3 bilood: Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

4 bilood: Baaritaan kooxeed/shaqsiyeed

5 bilood: Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

Ilmuhu waa 6 bilood jir

6 bilood Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka daryeelka caafimaadka dadweynaha

7–8 bilood: Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

10 bilood: Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

Ilmuhu waa 1 sano jir!

12 bilood: Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka daryeelka caafimaadka dadweynaha

15 bilood: Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

17–18 bilood: Baaritaan kooxeed/shaqsiyeed

Ilmaha waa 2 jir!

2 sano jir: Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka daryeelka caafimaadka dadweynaha

4 sano ilaa wax ka badan Kalkaalisada adeega caafimaadka dadweynaha ayaa baaritaan ku sameeyn doonta aragga, maqalka iyo luqadda

Ilmaha waa 6 jir!

6 sano jir: Goorta uu ilmahaagu uu bilaabayo dugsi! Laga bilaabo halkan wixii ka dambeeya, adeega caafimaadka iskuulku ayaa ilmahaaga la socon doonaa, waxaadna iskuulka ka heli doontaa kalkaaliso caafimaad oo cusub.

Dulmar guud oo ku saabsan ballanta

Taariikhda:	Waqtiga:

Barnaamijka tallaalka

Talalal:	Taariikhda:	Taariikhda:	Taariikhda:
KOM 09 (gowracatada, qufaca xiiq dheerta, teetanada, dabaysha, HIB, cagaarshowga B)			
PNE 13 (talaalka pneumococcal conjugate)			
MMR (jadeecada, qaamo-qashiirta, iyo jadeecada rubella)			
Fayraska Rota			
HPV (fayraska papilloma-ga aadanaha)			
***BCG**			
KOM 02 (goowracata, qufaca xiiq dheerta, dabaysha, teetanada)			

** Carruurta ku jirta kooxaha khatarta lagu qeexay*

Talaalada kale

Tallaal:	Taariikhda:	Taariikhda:	Taariikhda:

Haya'daha Caafimaadka Dadweynaha ee Nowray waxay ku qoran websaydkooda macluumaad ku saabsan tallaalada oo luuqado badan ah.

Miisaanka, dhererka, wareegga madaxa

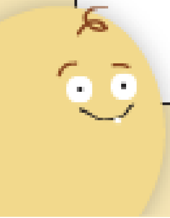
Taariikhda:	Miisaanka:	Dhërarka:	Wareega madaxa:

Ilmo ayaa dhashay!

Halkan ku dheji sawirka ilmaha!

Magacaagu waa:

Kani waa magaacaga sawabtoo ah:



Waxaad ku .... dhalatay ....

Waxaad ahayd .... oo dherer ah,
miisaankuna wuxuu ahaa .... garaam

oo waxaad laheed .... timo iyo .... indho.

Xusuusaha maalintan:

Tani waxay kaa dhigaysaa ilmo qurux badan:

Tayada baaritaannada aad ka hesho xarunta caafimaadka waxay ku xirnaan doontaa waxa aad la tagto iyo waxa aad ka faa'iidaysato markaad ka soo baxdo.

Taasi waa sababta ay fikir wanaagsan u tahay in aad...

Ka fikir

Ka fikir waxaad rabto inaad wax lagaaga qabato kahor intaadan imaan rugta caafimaadka.

Hadal

Inagala hadal waxyaalaha muhiimka kuu ah. Rugta caafimaadku waa meel aad wax walba ku weydiin karto iyada oo aan wax xukun ah la gaarin.

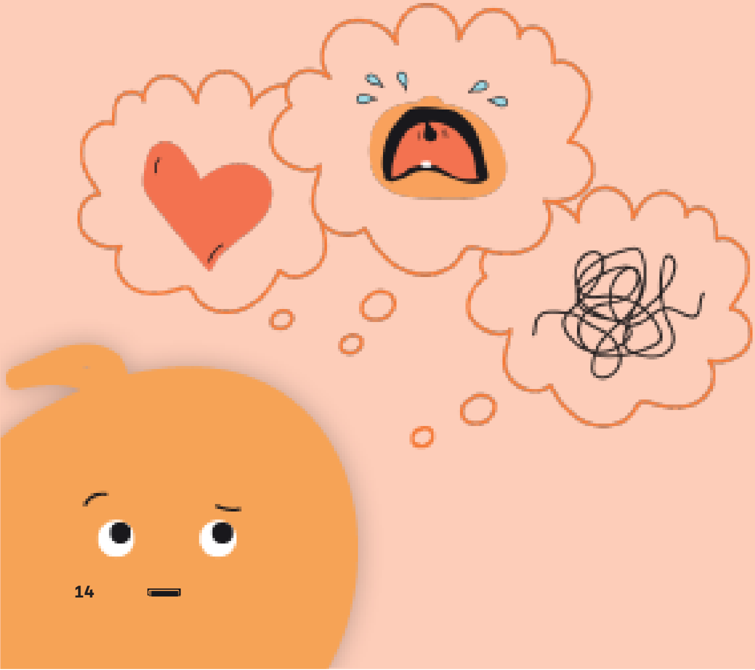
Isticmaal

Isticmaal talooyinka iyo tilmaamaha nolol-maalmeedkaaga. Marka ay timaado akteena, waxaa hubaal ah talada aad inaga hesho in ay tahay mid badqab leh oona sax ah.

Ka fikir

Maxaa adiga kuu muhiim ah?

Ka hor baaritaanka xarunta caafimaadka, waa fikrad wanaagsan inaad ka fakarto waxyaabaha aad u baahan tahay inaad ka hadasho. Ma qabtaa su'aalo ama maka dareemeysaa kalsooni darro waxyaalaha qaar? Maxaa shaqeynaya, maxaase adag?



Saddex shay oo ay tahay inaad tixgeliso kahor intaadan booqan xarunta caafimaadka:

Maxaa adiga kuu muhiim ah?

Qaab-shaqadeennu wuxuu ku salaysan yahay baahiyaha ilmaha iyo qoyska.

Ilmahaagu diyaar miyuu u yahay booqashada?

Haddii ilmuhu da' ahaan ku filan yahay in wax loo sheego, waxaa wacan inaad si kooban uga hadashaan waxa dhici doona. Haddii adiga ama ilmuhu xanuunsan yahay, waxaad u baahan tahay inaad ballantaada dib u ballansato.

Miyaad ka yaabantahay waxa dhici doona?

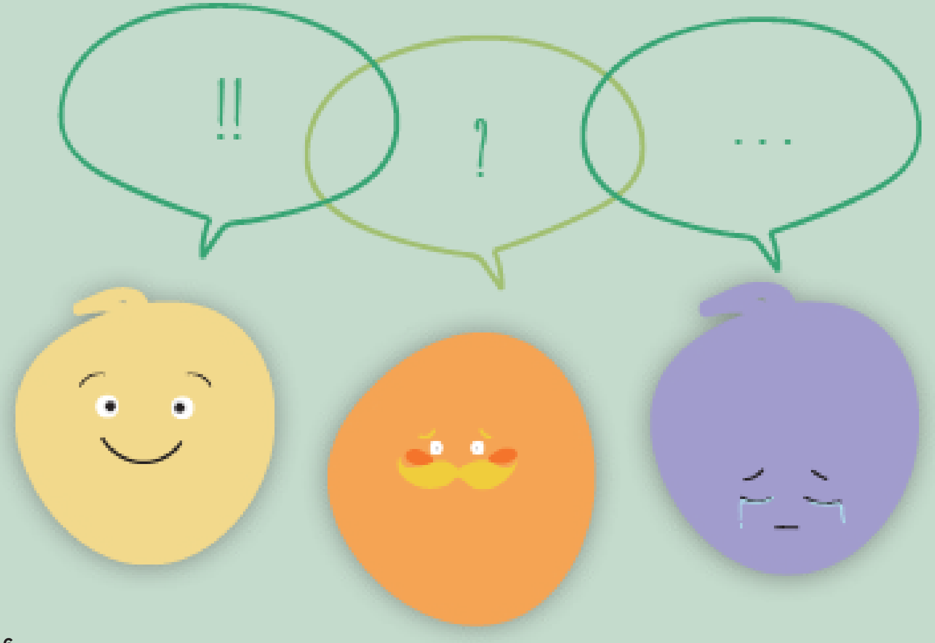
Wax badan oo ku saabsan baaritaannada ka akhriso helsenorge.no. Hore inoo soo wac haddii aad qabto suaal.

HADAL

ANAGA HADAL!

Rugta caafimaadku waa meel ay waalidiintu la tegi karaan wax kasta oo ay u baahan yihiin inay ka hadlaan.

Ma jiraan su'aalo xun!! Xusuusnow in caawimaad weydiisashadu muujinayso adkeysi iyo xoog.



3 talo oo wanaagsan oo ay tahay in lagala hadlo xarunta caafimaadka:

Daacadnimo u hadal

Shaqaalaha xarunta caafimaadku ujeeddadoodu ma aha inay wax kuu raadiyaan ama ku eedeeyaan. Ujeeddadkeennu ayaa ah inaan kuu fududeyno inaad si wanaagsan u kobocdo oo u guulaysato. Inaan si wadajir ah ugu shaqayno danta ilmaha waxay ka dhigan tahay inaan isku-furnaano oo aan daacad isku ahaanno.

Fadlan noo sheeg haddii xaaladdaadu aanay fiicnayn

Waa mid adag in waalid la noqdo, dhiirinaan ayeeyna u baahantahay in caawimaad la waydiisto. Nala-hadal haddii aadan wacnayn. Xusuusnow inaan ay waajib nagu tahay ilaalinta xogtaada oo aan qarsoodi dhowrno.

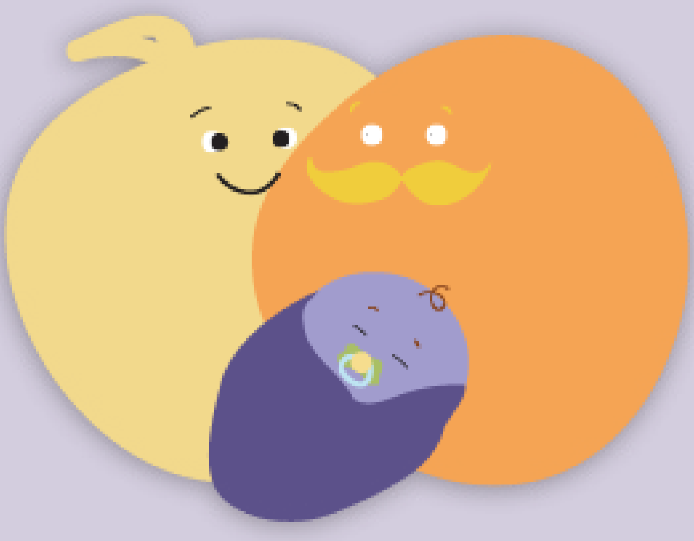
Na jooji haddii aadan nafahmaynin

haddii aanu iraahno wax aadan fahmanynin, inoo sheeg in aadan fahmaynin. haddii aadan fahmaynin waxyaalaha aanu sheegayno, waxay ka macno tahay inaanu guuldareesanay. Xusuusnoow: su'aal xun ma jirto marka ay timaado rugta caafimaadka.

Isticmaal

Isticmaal waxa aad baratay!

Rugta caafimaada, waxaad ku baranaysaa xirfado cusub oo waxaad heli kartaa tilaabooyin wacan aad ku maarayn xaaladaha adag. Isku day oo isticmaal waxa aad baratay! Macluumaadka caafimaadka aad hasho waa macluumaad sax ah oo tayadiisu la hubiyay.



3 hab oo aad u adeegsan karto talooyinka xarunta caafimaadka:

U waafaji

Adiga ayaa cida taqaana naftaada iyo waxyaalaha u wanaagsan ilmahaaga. Xarunta caafimaadku waxay bixisaa talooyin ammaan ah oo sax ah, laakiin adiga ayay kugu xidhantahay inaad u waafajiso xaaladda ilmahaaga iyo tan qoyskaaga.

Si wada jir ah uga hadla wax ku saabsan iyada

Haddii aad wada-waalid tihiin, waxa wanaagsan inaad guriga ka sii waddaan wada hadalka aad ka bilowdeen xarunta caafimaadka. Tani waxay ka hortagtaa in mid kiin uu noqdo "khabiirka keli ah".

Garab taabashada dhiira-galinta ah

Xusuusnow inaad naftaada ku ammaanto waxa aad gaarto! Tani waxay kuu fududaynaysaa inaad sii kordhiso waxyaabaha wanaagsan oo ilmahaaga u shaqeeya.

Dhowrka bogg ee soo socda waxaa ku jira kaarar baaritaan oo loogu talagalay ballamaha xarunta caafimaadka ee da'da 0–4 sano.

Sida aad u isticmaasho kaararkan adiga ayay kugu xiran tahay. Ujeeddadu ma aha in dhammaan sanduuqyada la buuxiyo, balse waa in la 'fekero, la hadlo, la isticmaalo".

Booqashada guriga ka dib dhalashada

Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

Booqashadan gurigu waxay dadka badankood u tahay markii ugu horreysay ee ay la kulmaan xarunta caafimaadka. Booqashadan guriga waxaa ka mid ah inaan idinla daawanno muuqaalka 'In safe hands', muuqaal ay diyaariyeen Ururka Kalkaaliyeyaasha Norway oo ka hadlayaa macluumaad muhiim ah oo ku saabsan sida maskaxda carruurtu u kobocdo.

Muuqaalka 'In safe hands' mar kale ku daawo luqado kala duwan bogga Ururka Kalkaaliyeyaasha Norway.

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

6 TODDOBAAD

Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka daryeelka caafimaadka dadweynaha

taarikhda iyo waqtiga:

Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

3 BILOOD

Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

taarikhda iyo waqtiga:

Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

5 BILOOD

Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

taarikhda iyo waqtiga:

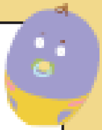
Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

6 BILOOD
Ka fikir

taarikhda iyo waqtiga:

Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*



Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

7-8 BILOOD

Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

taarikhda iyo waqtiga:

Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

10 BILOOD

Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

taarikhda iyo waqtiga:

Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

Dhalasho wacan!

Waxaan u dabaaldegay sanadguuradii iigu horreysay .... maalintii.

Taasi waa waxa aanu samaynay:

Ku dar xasuus maalintaas, (sida sawir, far-dhigis ama sawir yar oo gacanta lagu sameeyay)

1 SANO

Ka hubi kalkaalisada adeega caafimaadka iyo dhakhtarka

taarikhda iyo waqtiga:

Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

15 BILOOD

Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

taarikhda iyo waqtiga:

Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

17-18 BILOOD

Baaritaan ay sameeyso kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha

taarikhda iyo waqtiga:

Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

Dhalasho wacan!

Waxaan u dabaaldegay sanadguuradii labaad .... maalintii.

Taasi waa waxa aanu samaynay:

Ku dar xasuus maalintaas, (sida sawir, far-dhigis ama sawir yar oo gacanta lagu sameeyay)

2-SANO

Ka hubi kalkaalisada adeega caafimaadka iyo dhakhtarka

taarikhda iyo waqtiga:

Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

Da'ada 4 sano iyo wax kabadan

Baaritaan ay sameysay kalkaalisada daryeelka caafimaadka dadweynaha – aragga, maqalka iyo luqadda

taarikhda iyo waqtiga:

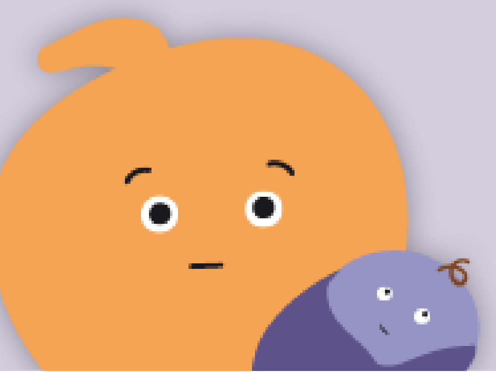
Ka fikir – *Halkan ku qor waxaad rabto inaad ka hadasho inta lagu jiro baaritaanka:*

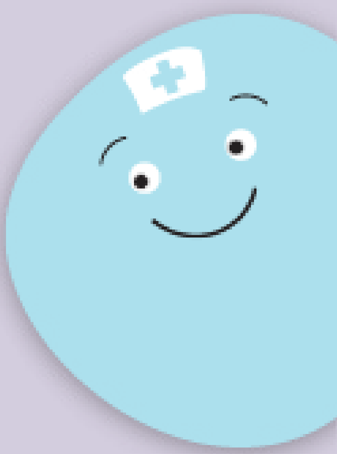
Isticmaal – *halkan ku qor macluumaadka ugu muhiimka ah ee aad ka heshay baaritaanka:*

Talooyin wanaagsan oo ka yimid rugta caafimaadka.

Markaad waalid cusub tihiin waxaa jira waxyaabo badan oo aad la qabsanaysaan, waana sahlan tahay inaad dareentaan culays iyo hubanti la'aan. Dad badan ayaa badanaa su'aalo ka qaba waxyaabo isku mid ah. Taasi darteed waxaan soo ururinay macluumaad iyo qaar ka mid ah su'aalaha inta badan la isweydiiyo ee mowduucyo gaar ah la xiriira:

1. **Nafaqada iyo dheefshiidka**
2. **Hurdada**
3. **Fahmida ilmahaaga**
4. **Caafimaadka ilmaha**
5. **Luuqada ilmaha**
6. **Xirfadaha dhaqdhaqaaqa iyo jimicsiga**
7. **Deegaan ammaan ah**
8. **Ilmaha iyo shaashadaha aaladaha**
9. **Waalid noqoshada iyo doorka waalidnimo**





Laakiin xusuusnow in carruurtu ay kala duwan yihiin, mid walbana uu si u gaar ah oo xawaare kala duwan u koro.

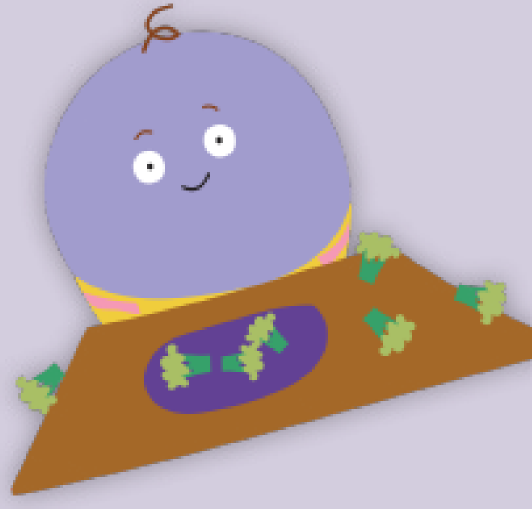
Mar walba waxaad inagu waydiin kartaa xarunta caafimaadka haddii aad qabtaan su'aalo ku saabsan ilmahiinna ama noloshiinna maalinlaha ah ee qoys ahaan.

Talooyinkan waxaa laga soo ururiyey Wasaaradda Caafimaadka, helsenorge.no iyo Wasaaradda Arrimaha Carruurta, Dhallinyarada iyo Qoysaska (Bufdir), waana kuwo waafaqsan hagayaasha qaranka.

1.

Nafaqada iyo dheefshiidka

Sanadka ugu horreeya ee nolosha ayaa lagu dhisaa aasaaska ilmuhu ku baranayo cunista iyo ka helista cuntooyinka. Waa ammaan in ilmaha yaryar ay cuna ahaan u canaan naaska oo keliya lixda bilood ee ugu horreysa noloshooda haddii hooyada iyo ilmuhu ay ku qanacsan yihiin tan. Haddii ilmuhu aanu naas nuugin, ama haddii lagu daro naas nuujinta loo baahdo, ilmaha waxaa loo baahan yahay in la siiyo caanaha gasacadaysan. Cuntooyinka adag waa in aan loo bilaabin ilaa ilmuhu ka gaaro ugu yaraan 4 bilood.



Haddii aad rabto inaad wax badan akhrido, fiiri boggaga internetka ee Agaasinka Caafimaadka ee ku saabsan nafaqada iyo cuntooyinka.

Ammehjelpen.no waxay bixisaa hagitaan ku saabsan naasnuujinta iyo caanaha naaska.

Caanaha hooyadu waa cuntada ugu fiican ee dhallaanka. Caanaha hooyadu waxay ka kooban yihiin dhammaan nafaqooyinka ilmuhu u baahan yahay, marka laga reebo fitamiin D.

Caanaha-gasacadaysan

Haddii naas-nuujintu shaqayn waydo, caanaha formula-ga ayaa ah beddel aad u wanaagsan. Ilmaha ku qabo meel u dhow inta aad quudinayso. In maqaarka-maqaarka la isa saaro ayaa lagu talinaaye.

Kaabisyada fiitamiinada

Fitamiin D waa kaabista kaliya loo baahan yahay marka laga soo tago caanaha hooyada ama caanaha gasacadaysan. Ilmuhu wuxuu u baahan yahay fitamiin D si uu u yeesho lafaha iyo ilko adkaysi leh, iyo sidoo kale nidaam difaac oo caafimaad qaba.

Malabka

Ha siin malab carruur ka yar 1 sano!

Saxaro:

Dhallaanka saxaroodkoodu aad buu u kala duwanaan karaa. Laba toddobaad ee ugu horreeya dhalashada, dhallaanka cusubi waxay maalintii saxaroodaan dhowr jeer. Marka waqti yar la joogo ka dib, hal mar maalintii ilaa hal mar usbuucii waa caadi. Dhallaanka naaska nuuga badanaa waxay leeyihiin saxaro huruud/cagaar u janjeerta, waxaana dhici karta inuu marba si noqdo. Carruurta caanaha gasaca qaata badanaa saxaradooda way adaktahay oo waxayna yeelataa midab bunni u janjeera.

Su'aalaha had iyo jeer la iswaydiiyo

Ilaa intee bay tahay in ilmuhu wax cuno?

Carruurta qaarkood bilowga waxay u baahan yihiin in si soo noqnoqota loo quudiyo.
Toddobaadyada ugu horreeya waa caadi in ilmuhu 8–12 jeer wax cuno 24 saac gudahood.

Ilmahaygu miisaan ku filan miyuu kordhay?

Inta badan carruurta miisaankoodu waa ay lumiyaa dhowrka maalmood ee ugu horreeya dhalmada ka dib - jirkoodu waxa uu leeyahay kayd uu tani wax kaga qabto. Maalmo yar ka dib, mar kale ayay bilaabi doonaan inay miisaan kordhiyaan. Astaanta muujisa in ilmuhu si fiican u cuno badanaa waa inuu maalintii leeyahay qiyaastii 4 xafaayad oo qoyan oo buuxa.

Ibta naasahaygu way xanuunaysaa, maxaan sameeyaa?

Waa caadi inaad dareento xanuun yar marka aad bilowdo naas nuujinta. Tani badanaa way yaraataa marka ilmuhu dhowr jeer nuugo. Bilowga naas nuujinta waxaa caadi ah inaad dareento xanuun ama nuglaan guud, laakiin nabro furan ama xanuun xooggan ma aha wax caadi ah. La xiriir xarunta caafimaadka haddii aad u baahato hagitaan ah naas nuujinta.

Immisa jeer ayay tahay in ilmahaygu saxaroodo?

Caruurta badanaa calool fadhi malahan oo uma baahna in la siiyo dawayn noocay doontaba, xitaa haddii ay jiraan dhoor jeer oo calooshooda kacdo. Dhallaanka naaska nuuga mararka qaar waxay leeyihiin calool bax dhoor mar ah maalinkii inta hore.

Ilmahaygu mararka qaar wuu dilqaa, ma khatar baa?

Dilqidu aad bay ugu badan tahay dhallaanka. Haddii ilmuhu

si caadi ah u koro, faraxsan yahay oo miisaankiisu kordhaayo, uma baahnid inaad ka welweshid diliqitaankiisa.

Noocyadee cunto ah ayuu ilmuhu cuni karaa?

Hoos waxaa ah talooyin aanu kuu soo jeedinay oo ku saabsan cunto caafimaad leh oo wanaagsan:

- 6–4 bilood: boorash, khudaar iyo miro.
- 6 bilood jir: boorash, khudaar, miraha, kalluun, digaag,
- hilib lo'aad, bariis iyo baasto.
- 6-8 bilood: rooti leh waxyaabo kala duwan oo lagu daro.
- 10 bilood jir: yoghurt iyo caanaha la khamiiriyey.
- 1 sano: caanaha lo'da caadiga ah. FIIRO GAAR AH: Wax anan ka badanayn 5 dl. Biyaha ayaa ah cabitaanka ugu fiican marka ilmuhu harraadsan yahay, waana fikrad wanaagsan in biyo la baro isla waqtiga lagu bilaabayo cuntada adag.

Ilmahaygu ma cuni karaa milix? Iyo ka waran sonkorta?

Ilmuhu waa in uusan cunin cunto lagu daray cusbo ilaa uu ka gaaro ugu yaraan 1 sano, waana fikir wanaagsan in la yareeyo cusbada xitaa marka uu da'daas dhaafo. Looma oggola in ay cunaan macaan sida (jam-ka, Nugatti, nacnac, shukulaato, jalaato, buskud iyo wixii la mid ah.)

Ilkahaygu wuxuu leeyahay ilko, ma u baahanahay inaan u cadayo?

Ilkaha waa in loo cadayo, subax iyo fiid marka iligga koowaad soo baxo. Isticmaal caday fluoride leh oo aad u yar. Carruurtu waxay u baahan yihiin in laga caawiyo cadayashada ilaa ay ka gaaraan 10 sano.

Talooyin wanaagsan oo ka imaanaysa xarunta caafimaadka:

- Ilmaha sii cunto caafimaad leh oo kala duwan.
- Biyaha ayaa ah cabitaanka ugu fiican marka ilmuhu harraadsan yahay.
- Caadooyinka cunista ee wanaagsan waxay samaysmaan xilliga dhallaannimad. U ogolow ilmaha inuu ka qayb qaato cuntada si uu u barto cuntada - in xogaa daadasho dhacdo waa wax la filaayo.
- Sii cuntooyin kala duwan marka ilmaha la baro cuntada adag. Carruurta si hore loogu baro cuntooyin dhadhan iyo qaabab kala duwan leh badanaa marka ay weynaadaan ma noqdaan kuwo cunto xulan kara. Xasuusnoow in ay waqti qaadato in la qabsado cuntada dhadhanka iyo qaababka kala duwan leh- ilmahaaga ha qasbin.
- Ilmaha intooda badan si wacan ayeey iskiiga dhanyahiin in ay go'aansadaan in ay dhargeen iyo in kale.

2.

Hurdada

Marka biloowga, inta dhalaanka waxa ay seexdaan inta u dhaxayso 16 sacaadood iyo 20 sacadood marka loo eego xilliga 24-sacadood. Wali ma aynan kobcin caadooda hurdo. Ilmaha badankood waxay doorbidaan in ay ak-seexdaan waalidiintooda- waxay ka dareemaan degnaasho kolka ay jiifanayaan. haddii aad rabto in aad ak-seexato ilmaha, waxaa muhiimsan inaad raacdo talada badaqabka ee ak-seexashada ilmaha. Laguma taliyo in aad ilmaha iyo adiga aad hal sariir isla seexataan haddii aad tahay qof sigarka caba ama isticmaala tubaakada faruurta la galiyo.
marka ay ilmahu jiraan 3 bilood, ilmahu aad buu ugu wacanyahay inuuu kala aqoonsado maalinka iyo habeenka, waana xilliga wacan in ilmaha loo sameeyo dabeecad hurdo. Tani waxay qaadanaysaa xogaa waqti, badanaa wali ilmahana waxay u baahnaani doonaan in la quudiyo habeenkii. Xasuusnoo in ilmahu uu seexdo dhabar- ahaan- waa mid qatar ah in ilmuhu u seexdo qaab calool-calool ah. Ka ilaali in ku haystaan boomalada sariirta dusheeda.

Booqo helsenorge.no si aad u aqriso in badan oo ku saabsan hurdada dhalaanka.

Su'aalaha had iyo jeer la iswaydiiyo

Sideen u aas-aasi karnaa dabciga hurdada?

Ka ilaali in ilmuhu uu ku dul hurdo inta uu naaska jiqaayo ama inta uu cabaayo masaasada. Dabcigaaga ah kolka aad ilmaha seexinayso habiinkii ama haddii ilmuhu soo koco habeenkii, waa in si joogta isku mid u noqdaan. Tani waxay ka yeelaysaa in ilmaha uu ku laabto hurdada ayadoo aan wax garab ah la siinin. Geey ilamaha sariirta asagoo soo jeeda, laakin yara hurdaysan. Ilmaha qaarkood ayaa ah kuwo aan nasan oo iscun-cunaya ama ooynaya kahor inta aynan hurdin. Tani waa midka iska caadiyan ah.

Ma wax caadi baa in ilmahaygu quuriyo goorta uu hurdaayo?

Ilmahu wuxuu yeeshaa sawaxan cabuurdaan dhanka sanka ah xitaa haduusan hayn hergab.

haddii ilmahu uu yeesho sawaxan dhanka sanka ah ama uu quurinaayo, taana aynan wax dhibaata ah ku hayn ilmaha, uma baahnid in aad wax toona samaysid. Isku day inaad dhowr dhibcood oo caano naas ah ama biyo cusbo leh ugu tifqiso sanka, si sawaxanka uu istaago.

3.
Fahmida ilmahaaga

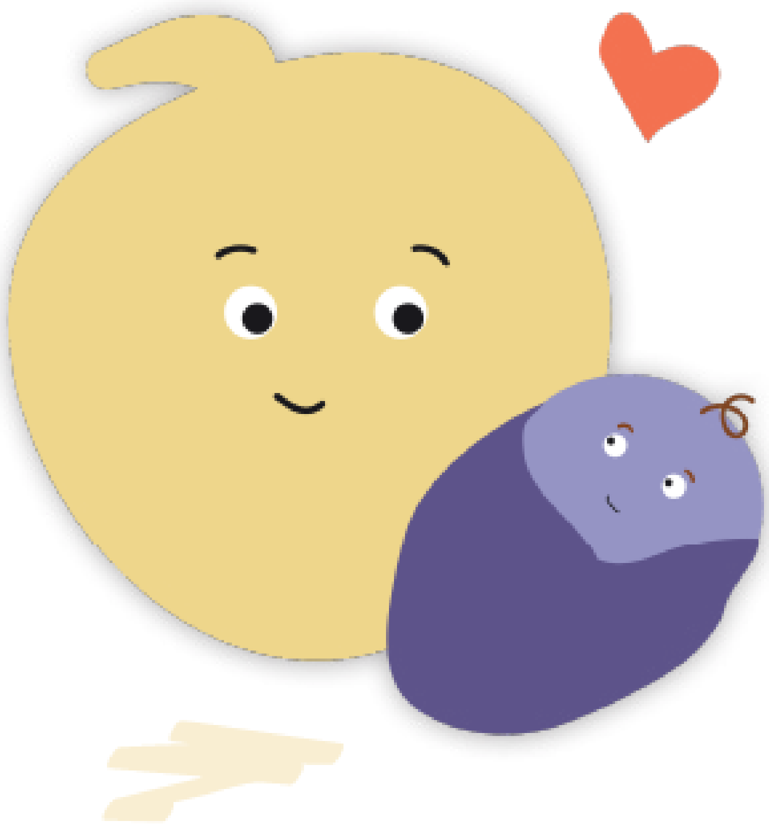
Ilmahaagu wuxuu u baahanyahay inuu dareemo badqab iyo sidoo kale inuu kobco. Ilmahu waa qof yar oo leh fikirkiisa, shucuurtiisa sidoo kalena leh shaqsiyadooda gaarka ah. Waxay qaadataa waqti inaad barato ilmahaaga oo aad ogaato waxa uu rabo, waxa uu kaa rabo, iyo sida uu uga falceliyo.

Todobaadyada ugu horeeya ee nolosha, ilmahaagu wuxuu kuula xiriiri doona qaabka jireed ee aad u falceliso, sida aad u dhawaaqdo iyo qaab waji fur-furnaan ee kaa muuqata. Indhahaaga iyo codkaaga ayaa agabka ugu baaxada wayn ee qayb ka qaata la xariirida ilmahaaga. Ilmuhu wuxuu u baahanyahay xiriir jireed sifo u dareemo in la daryeelayo. Ku qabadi maqaarka, taabashada, iyo taabashada deganaanta leh ayaa ilmaha ka yeesha kuwo dareema badqab.

Marka ay ilmuhu jiraan dhoor bilood, waxay wali sii xiisayn doonaan aragtida wajiyada, laakin waxay bilaabi doonaan in ay fiiro gaar ah u yeeshaan waxyaalah ku wareegsan. Waqtigaan, waa xilliga wacan in ilmaha la baro boombalada lagu ciyaaro, sida muraayadaha iyo tattle-ka. Ka dib isbuucyada ugu horeeya, ismiidka barandada ayaa ah goob badqab leh ee uu ilmahu ku ciyaari karo sidoo kalena adigana badqab kuu ah.

Degelka Stine Sofie Stiftelsen ayaa bixiya talo ku wajahan waalidiinta rajeenaya oowlaad iyo kuwa ku cusub waalidnimada.

Ka akhriso wax badan oo ku saabsan isticmaalka shaashadaha iyo carruurta yaryar bogga Hay'adda Warbaahinta Norway.



Su'aalaha had iyo jeer la isweydiiyo

Sideen ula xiriiri karaa ilmahayga?

Aragga ilmaha weli si buuxda uma kobcin, waxaana toddobaadyada ugu horreeya ee nolosha uu wax ka arki karaa masaafo dhan oo keliya qiyaastii 20–30 cm. Ilmuhu inta badan wejiyada ayuu diiradda saaraa, sidoo kalena wuu garan karaa codadka waalidkiis. Xiriirka bulsheed mararka qaar waa uu culus yahay, ilmuhuna wuxuu u baahan yahay naso si uu u soo kabto. Tani waxay qaadan kartaa qaabka ilmaha oo madaxa rogrogaya. Xusnoow in ilmahaagu u baahan yahay waqti uu kuugu jawaabo - samir yeelo.

Sideen ku garan karaa oohinta caadiga ah iyo tan aan caadiga ahayn?

Oohinta ilmaha ayaa ah luuqadooda. Oohinta ilmaha ayaa ah in uu kuubahanyahay. Markaad ka falceliso oohinta ilmaha, waxaad u abuureysaa dareen ammaan ah iyo kalsooni uu ku nasto. Waa wax caadi ah in tirada oohinta dhallaanka ay korodho laga bilaabo dhalashada, iyadoo gaarta heerka ugu sarreeya qiyaastii 6-8 toddobaad, gaar ahaan galabtii iyo fiidkii. Waalidiin badan ayaa midaan u qaata in ilmuhu uu qabi calool xanuun, laakin tani waxay noqon kartaa in ilmuhu daalanyahay ka dib marka uu waajahay waxyaalo cusub maalinkii oo idil.

Sideen ilmahayga ula joogaa si buuxda, sidoo kale kawaran TVs iyo aaladaha casriga ah?

Sifo aad si buuxda ula joogto ilmaha, waa inaad la qabsataa oo aad ugu diir naxdaa ilmaha markay timaado danihiisa, fikirkiisa iyo shucuurtiisaba. Isticmaalka badan ee taleefanka casriga ah wuxuu wiiqaa xiriirka u dhexeeya waalidka iyo ilmaha. Taleefanka iska dhig, oo ogaaw in shaashadaha telefishanka ay ilmaha si xad-dhaaf ah u kiciyaan.

WHO waxay ku talineysaa in carruurta da'doodu u dhaxayso 0-2 aanan isticmaalin shaashadaha (taleefanada casriga ah, TV, tablet-ka).

Booqo helsedirektoratet.no si aad u akhrido talooyinka shaashadaha ee loogu talagalay waalidiinta

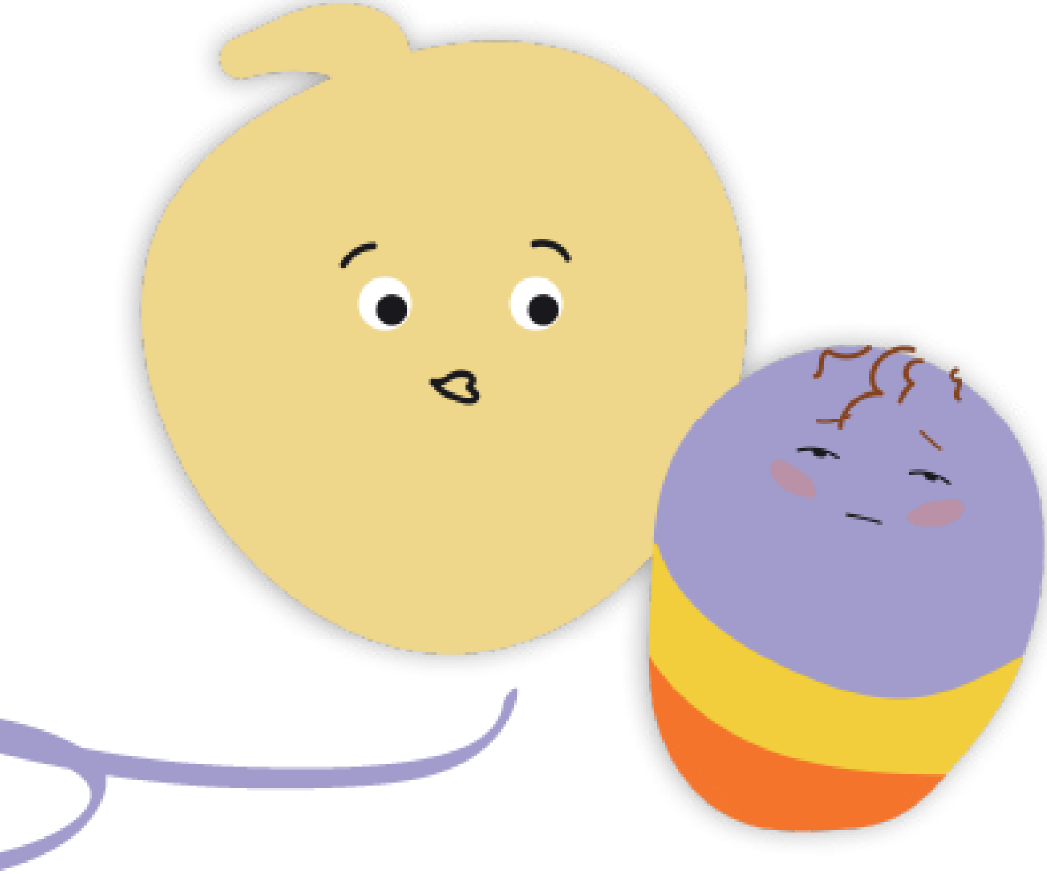
Xusuusnoow in aadan marna luxin ilmaha! Tani waxay ilmuhu ugu keeni kartaa dhaawac noloshiisa oo dhan saameeya.

Ilmahaygu aad ayuu u kacsan yahay/ooynayaa, maxaan sameeyaa?

- Kula hadal ilmahaaga cod degan.
- Gacanta saar laabta iyo caloosha ilmaha. Kulaylka iyo taabashada jidhkaaga waxay ilmaha u noqon karaan kuwo dejinaya.
- Baahida uu ilmuhu u qabo suul nuugista mararka qaar way xoog badan tahay, xitaa marka la quudiyey oo uu dhereg yahay. Nuuggaha/cinjirka ilmaha wuxuu noqon karaa qaab lagu dejiyo ilmuhu.
- Ilmahaagu wuxuu u bartay inuu ku jiro si dhow oo ammaan ah gudaha calooshaada. Waxaad ilmaha ku duubi kartaa buste si aad u siiso isla dareenkaas uu hore ugu bartay.
- Ilmaha kor u qaad oo haay si dhow inta aad soc-socoto.
- Gacmaha ilmaha isugu gudbi oo saar laabta, kadibna lugaha si tartiib ah u taageer. Tani waxay abuuri kartaa dareen xasillooni iyo ammaan.

Talooyin wanaagsan oo ka imaanaysa xarunta caafimaadka:

- Ilmahaagu waa qof yar oo gaar u ah oo leh dabeecad uun isaga u gooni ah. Bilowga noloshiisa waqti geli si aad ilmahaaga si fiican u baratid oo aad u fahantid.
- Markaad ilmaha la joogto, taleefanka iska dhig oo isaga diiradda saar.
- Ilmuhu wuu ku farxaa markaad la hadasho oo codkaaga maqashiiso. Ilmuhu wuxuu kugu jawaabi doonaa mar uu ku qoslo, mar uu wejiga u qaabeeyo, ama uu dhawaaq yar soo saaro. Sidan ayey ku bartaan luqadda.
- Carruurtu waxay jecel yihiin jadwal joogto ah, waayo jadwalku wuxuu ka dhigaa dunida mid la saadaalin karo oo u fudud.
- Carada iyo niyad-jabku waa dareenno caadi ah, waana wax ay waalidiintu oo idil ay mar uun la kulmaan. Caawimaad raadi haddii aad dareento in xaaladdu kugu adkaanayso ama aad is dejin kari weydo. Xusuusnow marnaba lama ruxi karo ilmaha. Tani waxay dhaawici kartaa ilmaha noloshiisa oo dhan.



4.
Caafimaadka ilmaha

Carruurta dhawaan dhalatay badankood waa kuwo caafimaad qaba. Ilmaha sida caadiyan u kaadiyaa (dhoor jeer qooya xafaayadiisa maalinkii) ayaa ah mid caadi ah oo aan si daran u xanuunsaneen.

Ilmuhu waa inuusan noqon mid kacsan oo aan deggenayn, tamar-yaraan lehayn, ama si aan loo dejin karin u ooyaya muddo dheer. Haddii heerkulka ilmaha marka malawadka laga cabbiro uu gaaro 38.0 darajo ama ka badan, ilmuhu wuu qandhaysan yahay. Haddii ilmuhu qandho yeesho saddexda bilood ee ugu horreeya dhalashada ka dib, waa inaad la xiriirtaa dhakhtar.

Haddii aad ka shakiso inuu ilmuhu xanuunsan yahay, la xiriir dhakhtarkaaga daryeelka hore ama wac adeega caafimaadka degdegga ah (legevakt).

Carruurta oo dhan ee Norway joogta waxaa loo soo bandhigaa talaalka ku jira barnaamijka talaalka dalka. Barnaamijka lagu taliyey wuxuu ka koobanyahay talaallo ka hortaga kow-iyo-tobaan cudur oo kala duwan.

Haya'daha Caafimaadka Dadweynaha ee Nowray waxay ku qoran websaydkooda macluumaad ku saabsan tallaalada oo luuqado badan ah.

Helsenorge.no waxay haysaa macluumaad waxtar leh oo ku saabsan caafimaadka carruurta.

Su'aalaha had iyo jeer la iswaydiiyo

Haddii ilmuhu qandho yeesho maxaa la sameeyaa?

Qiimee xaaladda ilmaha: heerkee ayuu feejigan yahay, sidee neeftiisu tahay, ma harraadsan yahay? Miyuu shumayaa mise miyuu leeyahay matag? haddii ilmuhu ay hayso qandho waa la siiyaa cabitaan badan. Ilmaha u daa inuu xidho dhar khafiif ah oo aan kul badan lahayn.

Ilmahayga maqaarkiisu wuu engegan yahay, miyaan ka yeelaa mid qoyan?

Toddobaadyada ugu horreeya ee dhalashada ka dib, maqaarka ilmaha badanaa wuu engegaa, mararka qaarna dusha maqaarka ayaa diir-diiri kara. Inta lagu jiro toddobaadyadan hore, badanaa looma baahna in maqaarka ilmaha la mariyo qoyaan.

Ilmahayga indhihiisa waxa ka soo baxaya dheecaan jaalle ah — maxay tani tahay?

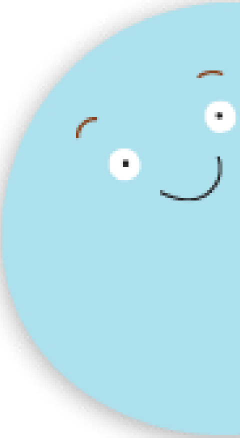
Dheecaan yar oo indhaha ka yimaada waa wax caadi ah, gaar ahaan dhallaanka.
Waxaad kaga tirtiri kartaa adigoo isticmaalaya maro nadiif ah oo biyo yar lagu qoyay. Ka masax dhacaanka isha dibadeeda iyo gudaheeda sifo uga hor tagto in dhacaanku ku faafo isha aga-gaarkeeda.
Waxaad sidoo kale indhaha ugu tifqin kartaa dhowr dhibcood oo caano naas ah ama biyo cusbo leh.

Ilmahayga wuu caburanyahay, maxaan sameeyaa?

Ilmahu wuxuu yeeshaa sawaxan cabuurdaan dhanka sanka ah xitaa haduusan hayn hergab.
Markaan yiraahno "hargab," waxaan ka wadda sanka oo ka yimaada duuf ama xirma, hindhiso iyo qandhicir yar. Haddii sanka oo ciriiri ahi ay adkeeyso in ilmaha uu nuugo naaska, waxaad sankiisa tifqin kartaa dhowr dhibcood oo caano naas ah ama biyo cusbo leh kahor inta aan la quudin. Kor u qaadista madaxa ilmaha marka uu seexanayo waxay sidoo kale ka caawin kartaa in sanka xirmani uu fur-furmo.

Tallaal noocee ah bay tahay in ilmahaygu uu helo?

Carruurta oo dhan ee Norway waxaa loo soo bandhigaa talaallada ku jira barnaamijka talaalka dalka. Barnaamijka lagu taliyey wuxuu ka koobanyahay talaallo ka hortaga kow-iyo-tobaan cudur oo kala duwan. Kuwaasi waxaa ka mid ah:



- **6 toddobaad (0 (1) tallaal):** Rotavirus (oo afka laga qaato), qaaxada (oo loogu talagalay carruurta ku jirta kooxaha khatarta ah).
- **3 bilood gudahood (2 tallaal):** Rotavirus, gawracatada, teetanada, xiiq-dheerta, dabaysha, HIB, cagaarshow B, cudurka pneumococcal.
- Marka uu ilmuhu 5 bil jir yahay (2 irbadood): gawracatada, teetanus, xiiq-dheerta, dabaysha, HIB, hepatitis B (cagaarshowga B), iyo cudurka pneumococcal.
- **Marka uu jiro 12 bilood (2 cirbadood):** gawracatada, teetanada, xiiq-dheerta, dabaysha, HIB, cagaarshow B, cudurka pneumococcal
- Marka uu jiro 15 bilood (1 cirbad): jadeeco, qaamo-qashiir, jadeeco

Ma caadi baa in uu yeesho waxyeellooyin ama calaamado yar-yar ka dib marka la talaalo?

Maya, badankoodu wax calaamado ah kama dareemaan talaalka ka dib.
Carruurta qaarkood way daali karaan, qandho ayay yeelan karaan, ama waxay ka dareemi karaan xanuun meesha irbadda laga geliyey. Haddii qandhadu kor u kacdo oo ka sarreyso 39 darajo, waa inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah.

Waxaan u safraynaa dibadda, maxaan sameynaa?

Haddii aad safar la aadayso ilmahaaga, waxaa lagula talinayaa inaad la xiriirto dhakhtarkaaga daryeelka hore ama xafiiska talaalka si loo ogaado haddii aad u baahan tihiin talaallo dheeri ah oo ka baxsan barnaamijka talaalka carruurta.
La xidhiidh dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah ama soo diraha Oslo Syd Lokalmedisinske (telefoonka 21 53 35 50).

5.
Luuqada ilmaha

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay inuu maqlo luqadda oo uu ka qayb qaato hadalka si uu u barto sida loo hadlo. Ilmahaagu wuxuu baran doonaa luqadda adiga iyo dadka kugu xeeran aad ku hadashaan, waana caadi in carruur badani ay islamafkaa ay bartaan luuqada badan. Waalid ahaan, waxaad door weyn ka ciyaartaa koriimada luqadda ilmahaaga.

Horumarka wanaagsan ee luqaddu waa muhiim si ilmuhu u barto, ugu horumaro, uguna dhex milmo dadka kale. Markaad ilmahaaga la hadlayso, la heesayso ama u akhrinayso, isticmaal luqadda aad ugu fiican tahay oo aad si dabiici ah u taqaan. Qoysas-ka qaarkood waxay maalin walba isticmaalaan luqado dhowr ah, waana arrin caadi u ah.

Carruurtu mararka qaarkood waxay isku qasaan luqadaha. Tani dhibaato ma ahan.
Ilmahaagu wuxuu kula xiriiraa isagoo adeegsanaya codkiisa, muuqaalkiisa wejiga, luqadda jirka iyo tilmaamihiisa. Waxay horey u fahmeen ereyo badan. Ilmahaagu wuxuu ereyo ku bartaa markaad la hadasho oo codkaaga maqashiiso. Sii waqti uu kugu soo jawaab celiyo. Marka ilmuhu balbalayo ama sameynayo dhawaaqyo kale, waa sida uu kula hadlayo.

Waa fikrad fiican inaad la hadasho ilmaha, la ciyaarto, u akhrido, u heesto, isla markaana waxyaabaha qaar marar badan ku celceliso. Sidan, ilmuhu wuxuu ku helaa waayo-aragnimo badan ereyada aad isticmaasho.

Foreldrehverdag: talada waalidnimada ee Bufdir

Talooyin loogu talo galay hawlaha kor u qaada barashada luqadda iyo xiriirka dhow ee ilmaha iyo waalidka.

Da'da 0–4 bilood.

- La hadal ilmaha inta aad qubaynayso oo aad laabta ku qabanayso.
- Isticmaal indhahaaga, dhoolla-caddayntaada iyo dhawaaqyo jilicsan si aad xiriir ugu abuurto ilmaha.
- U hees heeso fudud iyo tixdan ama sheekooyin gaagaaban oo la qaadi karo.

Da'da 4–8 bilood.

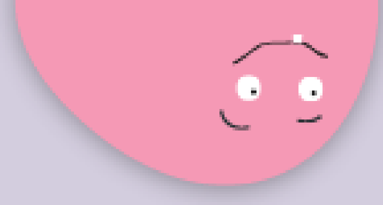
- Ilmaha u sharrax waxyaabaha aad maalin walba aragto ama adeegsanayso.
- Ku celi codadka iyo ereyada ilmuhu sameeyo.
- Aqri sawiraanta bugaagta fudud si wadajir ah.

Da'da 8–16 bilood.

- Farta ku fiiq sawiraanta ku jira bugaagta oo ka hadal.
- Isticmaal jumlada gaa-gaaban oo had iyo jeer ku celceli.
- U hees heeso leh dhaqdhaqaaq iyo laxan si ay u noqoto wax xiiso leh oo uu ku barto.

Talaaboyinka guud

- Isticmaal luuqada aad had iyo jeer degnaan aad ku dareemayso buuxda ku qabto, waxay ku siinaysaa kalsooni buuxda.
- Ka dhig luqadda qayb dabiici ah oo ka mid ah maalintaada.
- Muujin danayn iyo farxad marka ilmuhu dhawaaqyo sameynayo ama isku dayayo inuu hadlo.



6. Xirfadaha dhaqdhaqaaqa iyo jimicsiga

Xilliga ilmuhu socod-baradka yahay waa waqti muhiim u ah barashada dhaqdhaqaaqyada aasaasiga ah. Sanadka ugu horreeya nolosha, kobacu aad buu u dhaqso badan yahay, ilmuhuna wuxuu baranayaa gurguurashada, fadhiisiga, istaagga iyo socodka. Ilmuhu wuxuu u baahan yahay inuu barto sida uu u dhaqaaqo. Si loo xoojiyo qoorta iyo dhabarka ilmaha, waxaa lagu talinayaa in ilmaha loo liifiyo calool-calool goorta ilmuhu uu soo jeedo oo uu jawiguusu dagan yahay. Tan waxaad bilaabi kartaa marka uu ilmuhu dhasho. Waa muhiim in ilmuhu helo fursad uu ku marmaro ismiitka barandada, oo uu sahmiyo waxyaalaha ku hareersan, isla markaana ku tababarto dhaqdhaqaaqyada aasaasiga ah.

Booqo helsenorge.no si aad wax badan uga akhrido koriimada dhaqdhaqaaqa ee carruurta.

Su'aalaha had iyo jeer la iswaydiiyo

Xusnoow in carruurtu aysan fadhiisan karin ilaa ay kaligood fadhiistaan.

Intee in le'eg ayuu ilmuhu calooshiisa ku jiifsan karaa isagoo soo jeeda?

Waxaa lagu talinayaa in dhallaanku dhabarka ugu seexdaan, maadaama ay tani yarayso halista dhimashada degdega ah ee ilmaha. Sidaas darteed aad bay muhiim u tahay in carruurtu caloosha u jiifaan marka ay soo jeedaan, si ay jirka u tababaraan. Ilmuhu wuxuu caloosha ugu jiifi karaa inta uu soo jeedo oo uu ku faraxsanyahay.

Ilmahaygu wuxuu rabaa inuu hal dhinac oo keliya u jiifo, maxaan sameeyaa?

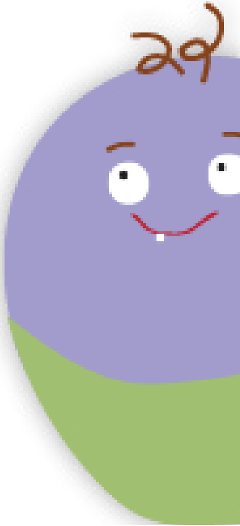
Dhallaanku badanaa waxay kobciyaan dhinac ay door bidaan inay u jiifaan. Haddii ay muddo socoto, waxay keeni kartaa in madaxu qaab aan caadi ahayn u samaysmo oo murqaha jirku si aan sinnayn u kobcaan. Taasi waa sababta ay fikrad fiican u tahay inaad hubiso in ilmuhu labada dhinac ee jirkiisa isticmaalo. Xusuusnow in ilmuhu uu u jeesto halka iftiin, dhawaaq, ur ama dadba ka jiraan. Isku day inaad meelo kala duwan dhigto ilmuhu maalintii marka uu soo jeedo.

Ilmahaygu wuxuu rabaa inuu keliya fariisto, taasi ma wax wacan baa?

Carruurtu waxay u kala kobcaan heerar kala-duwan. Sidaas darteed, kuguma talineyno inaad ilmuhu fariisiso kahor inta uusan isagu awood u yeelan inuu keligiis u fariisto. Isbeddelka aad uga beddesho sida aad u dhigto oo aad u qaaddo ilmaha wuxuu ka caawinayaa horumarinta wanaagsan.

Intee in le'eg ayuu ilmuhu ku jiri karaa kursiga bood-boodka?

Qalabka badankood, sida kursi boodboodaya iyo kursi gaadhi, waxay xaddidi doonaan awoodda ilmaha ee uu si xor ah ugu dhaqaaqi karo. Isticmaal qalabkan xaddidan, oo isku day in ilmuhu intii suurtagal ah si fidsan u jiifo.



7.
Deegaan ammaan ah

Carruurtu mar walba way kobcaan, mararka qaarkoodna waxay sameyn karaan wax aanad fileyn ama aad u diyaar ahay. Shilalka ayaa ah khataraha ugu waaweyn ee ka dhanka ah nolosha iyo fayoobaanta ilmaha. Qaar ka mid ah shilalka iyo dhaawacyada lagama hortegi karo, balse waalidiintu wax badan bay qaban karaan si ay ilmaha ugu abuuraan deegaan ammaan ah. Guryaha iyo bulshooyinka oo dhan way kala duwan yihiin, waxayna la yimaadaan caqabado kala duwan. Waa fikrad wanaagsan inaad tixgeliso waxa gaarka ah ee ku saabsan deegaanka ilmahaaga.

Haddii aad rabto inaad wax dheeraad ah akhrido, booqo bogga Wasaaradda Caafimaadka, qaybta ku saabsan deegaanka carruurta iyo badbaadada.

Booqo lub.no si aad wax badan uga akhrido sida looga hortago dhimashada degdega ah ee dhallaanka.

Su'aalaha had iyo jeer la iswaydiiyo

Sideen ugu ilaalin karaa ilmahayga sida ugu macquulsan?

Samee caadooyin wanaagsan laga bilaabo bilowga nolosha. Xusuusnow:

- Waligaa ha oga tegin ilmaha adigoon la joogin marka uu saaran yahay miiska lagu beddelo. Ilmahaagu mararka qaarkood si lama filaan ah ayuu u dhaqaaqi karaa, xataa ka badan inta aad moodaysay. Wax walba oo aad u baahan tahay meel kuu dhow dhig, sidoo kalena soo dhawayso ilmaha sifo aad hore ugu sii qaadato haddii aad kacayso.
- Ha u oggolaanin ilmuhu inuu ku fadhiisto jilbaaga marka aad cabbayso ama cunayso wax kulul.
- Waligaa ha ku daboolin afka/halka uu ka furanyahay gaariga ilmaha lagu riixo maro. Mara kaneecada wax dhibaato toona malahan.
- Dhammaan carruurtu waxay xaq u leeyihiin inay helaan hoyi gudaha ah oo aan sigaar lagu cabin si loo yareeyo khatarta caabuqa neef-mareenka iyo neefta.
- Haddii ilmahaagu gaari saaran yahay, waa muhiim inaad kursiga gaariga si sax ah u rakibto oo aad hubiso in suunka si sax ah loo xiray.

Ka waran khamriga?

Waalidiinta ubadkooda naaska nuujinayaan waa in ay yareeyaan cabista qamriga. Ha ag seexan ilmaha haddii aad cabtay khamri.

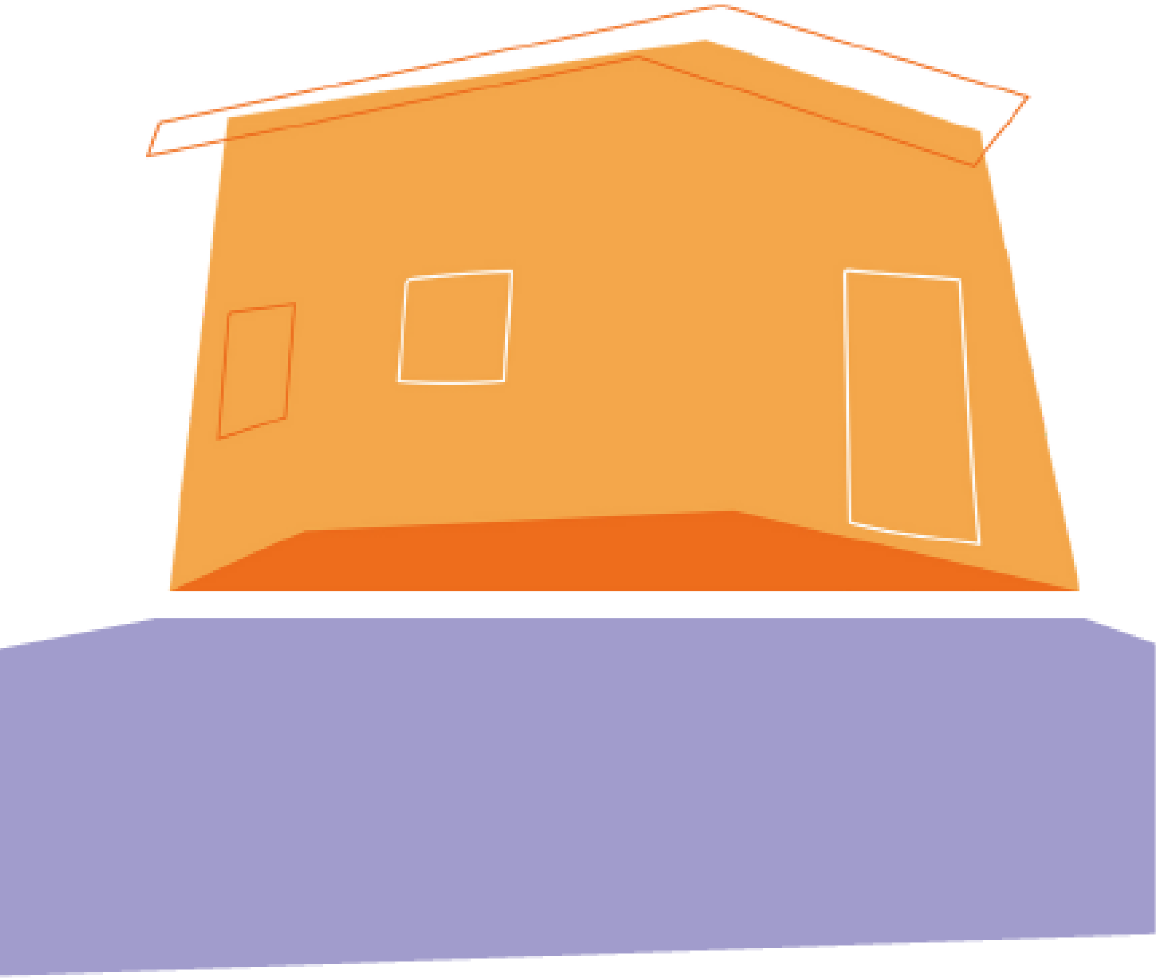
Booqo helsenorge.no si aad wax badan uga akhrido gargaarka degdegga ah ee carruurta.

Waa maxay heer-kulka saxda ee ilmaha loogu qabeeyo?

Heerkulka biyuhu waa inaanu ka badnaan 37 digrii. Maqaarka ilmaha waa uu jilicsan yahay, dhaawacyada gubashaduna way ku dhici karaan xataa marka heerkulku yahay 40 darajo oo keliya. Waxaad had iyo jeer heerkulka ku hubin kartaa heerkulbeeg ama xusulkaaga.

Sariirta ilmahaygu ma tahay mid badqab leh?

Ilmuhu waa inuu leeyahay firaash adag oo ballaaran, busti u gaar ah, isla markaana loo seexiyo dhabar-dhabar ahaan. Ilmuhu waa in uu san ahaanin mid aad u kulul. Ka taabo qoorta ilmaha si aad u ogaato heerkulkooda. Faraha, suulasha, iyo sanka ayaa badanaa ka qaboob marka loo eego jirka qaybtiisa kale. Xasuusnoo in ilmaha marna aadan u seexinin calool-calool ahaan.



8.

Ilmaha iyo shaashadaha aaladaha

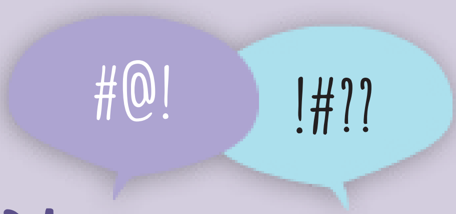
Markay nolosha ay noqoto mid mashquul badan waxaa jiri karaa damaca ah in caruurta loo ogaalo inay wax ka daawadaan taleefanka, taablet-ka, kumbiyuurtarka ama TV sifo aad ugu hesho waqto hawlaha kale ee aad qabsan lahayd. Carruurta waaweyn, waqtigooda daawashada shaashada waxay noqon kartaa mid waxbarasho iyo waxqabad fiican leh, gaar ahaan marka dadka waaweyni si firfircoon uga qayb qaataan. U muuji inaad xiisaynayso waxa ilmuhu jecel yahay – arrintani waxay kor u qaaddaa dareenka amniga waxayna xoojinaysaa xiriirka adiga iyo ilmaha ka dhexeeya. Carruurtu way ka cabsan karaan waxa ay ku arkaan shaashadda - markaad qaangaar tahay waa inaad ka caawisaa ilmaha inuu fahmo aragtiyahaas.

- Hay'ada Caafimaadka Aduunka waxay ku talineysaa in carruurta da'doodu u dhaxayso 0-2 aanan isticmaalin shaashadaha (taleefanada casriga ah, TV, tablet-ka).
- Waa muhiim in ilmaha daawadashada shaashadooyinka aynan ka mashquulinin xilligooda ciyaarta, la xiriirida dadyowga kale iyo koboca.
- Daawashada shaashadda kahor inta aan la seexan waxay carqaladeyn kartaa hurdada ilmaha.

Xusuuso inaad adiga, oo waalid ah aad tahay tusaale aad muhiim u ah oo ilmuhu ka daydo!
Caadooyinka daawashada shaashadda ee carruurtu waxay inta badan ka keenaan waalidiinta - iyo dabeecadda waalidkood.

Haddii aad rabto inaad wax badan akhrido, fiiri talada Agaasinka Caafimaadka ee shaashadaha

9.



Waalid noqoshada iyo doorka waalidnimo

Dadka intoo badan, kolka ay waalid noqdaan waxaa si xoog leh isbadal ku yimaada nolashooda. Carruurnimadii aad soo martay waxay saamayn ku yeelanaysaa aragtidaada nolosha iyo sida aad ilmahaaga u koriyaan. Waalidiin kasta waxay leeyihiin fikirro ay aaminsan yihiin inay muhiim u yihiin sidii loo noqon lahaa waalid wanaagsan. Taasi waxay saamayn ku yeelataa sida aad u aragto oo aad ula dhaqanto ilmahaaga. Waxa laga yaabaa in ay sidoo kale saamayn ku yeelato sida adiga iyo ilmahaagu isula falgashaan?

Booqo zanzu.no si aad uga hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan jirka iyo caafimaadka. Macluumaadka waxaa lagu heli karaa dhoor luuqadood.

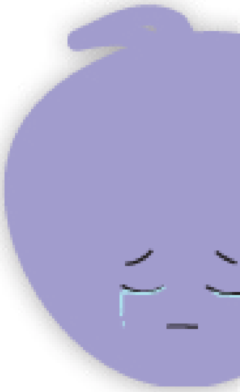
Foreldrehverdag: talada waalidnimada ee Bufdir

Caafimaadka hooyada dhalashada ka dib

Qaabka jirkaakaga ma sii ahaan doono sidiisa hore kolkaad dhasho ka dib. Waa wax caadi ah in la dareemo xanuunada dhalmada ka dib. Xanuunnadan badanaa waxay u ekaan karaan sidii qabasho-yar oo xanuun leh oo dhanka minka, gaar ahaan inta lagu jiro naas nuujinta. Xanuunada dhalmada ka dib ma ahan kuwo qatar leh. Dhiig baxa dhalmada ka dib waa wax caadi ah, waxuuna u ekaan karaa caadada oo xoogan, balse si tartiib-tartiib ah ayey u yaraadaa. Dadka badankood, dhiigbaxa dhalmada kadib wuxuu joogsadaa 6 toddobaad gudahood. Haddii aad qabtid su'aalo, fadlan la xiriir umulisadaada ama dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah.

Niyad-jabka yar ee dhalmada ka dib

Waalidiinta intooda badan waxay la kulmaan isbeddel niyadeed inta lagu jiro uurka, iyo sidoo kale ka dib marka ilmuhu dhasho gaar ahaan 6–8 toddobaad ee ugu horreeysa. Waxaad is arki kartaa adigoo meel cidla ah ku ilmeenaya. Tani waa xaalad caadi ah oo dad badan soo marto — xataa lammaanahaag. Waxay ka timaaddaa isbeddelada hormoonnada, hurdo la'aanta, iyo waxyaabo badan oo cusub oo qofku maskaxda ku hayo. Ilmahaagu wuxuu u baahan yahay inaad adigu sida ugu wanaagsan u dareento! Waxaad la hadli kartaa lammaanahaaga, waalidkaa, saaxiib ama rugta caafimaadka. Ilmahaagu waxa uu kaaga baahan yahay in aad dareento sida ugu macquulsan!



Ha ruxin ilmaha

Dhallaanku aad bay u nugul yihiin, gaar ahaan marka ay timaaddo kobcinta maskaxdooda. Waligaa ha ruxin ilmaha xataa haddii aad rabto inaad soo toosiso ama aad doonayso inuu oohinta joojiyo. Tani waxay dhaawici kartaa ilmahaaga nolosha. Ma aha in aad kaligaa ku dhibtoonaato sida aad ula tacaali lahayd dhibaatooyinka ilmahaaga ku saabsan. La xiriir dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah ama rugta caafimaadka - waxaad heli kartaa caawimo.

Su'aalaha had iyo jeer la iswaydiiyo

Badanaa waxaan dareemaa caro iyo niyad jab marka ilmahaygu ooyo, maxaan sameeyaa?

Carada iyo niyad-jabku waa dareenno caadi ah, waana wax ay waalidiintu oo idil ay mar uun la kulmaan. Oohintu ayaa ah qaabka uu kugula xariiro ilmahaaga. Haddii oohinta ilmaha ay kugu keento niyad-jab ama caro aad u badan oo aad isqaadi weydo, ilmaha meel ammaan ah dhig. Si aad naftaada u dejiso oo aad mar kale xakamaynta u soo celiso, waxaa lagu talinayaa inaad ilmaha ka ak-dhaqaaqdo oo aad nasasho yar qaadato.

Maxaa dhacaya haddii aan la halgameyno xiriirkeena?

Helista ilmuhu mararka qaarkood waxay culays saari kartaa xiriirka lammaanaha. Ka wada hadla sida aad isku taageeri kartaan. Aad bay muhiim u tahay inaad il gaar ah u yeelato haddii dhibaatooyinka xiriirkiinnu ay saamayn ku yeeshaan daryeelka aad ilmaha siinaysaan. Haddii aad dareento in niyaddaadu ay kaa hor istaagayso inaad u joogtid ilmaha ama kuwa kugu xeeran, qof la xidhiidh oo weydiiso caawimo! Caawinta naftaada waa caawinta ilmaha. Xusuusnow in caawimaad weydiisashadu muujinayso adkeysi iyo xoog. Shaqaalaha caafimaadku waxay ku siin karaan caawimo iyo talo-bixin.

Maxaan sameeyaa haddii aniga ama ilmahaygu la kulanno rabshad?

Rabshadda maskaxda ama tan jirka ee ka dhex dhacda waalidiinta ama lagu sameeyo ilmaha waa mid waxyeello u leh kobaca ilmaha. Haddii aad u baahan tahay qof aad la hadasho, la xiriir rugta caafimaadka, dhakhtarkaaga daryeelka aasaasiga ah ama qof kale oo aad ku kalsoon tahay. Haddii ay xaalad degdeg ahi tahay, wac booliiska 112 ama ambalaaska 113.

Noocyo kale oo caawimo ah ayaa sidoo kale la heli karaa: Halkaan caawin ka hel.

Hesashadu ilmuhu waa arin farxad weyn, laakiin sidoo kale waa arrin adag. Is taageera, oo ka faa'iidaysta qoyska ama asxaabta — weydiisashada iyo aqbalidda caawimada waa arrin aad muhiim u ah!

Stine Sofie Stiftelsen

Stine Sofie Stiftelsen waa hay'ad, waxaana boggooda ku jira talooyin wanaagsan oo loogu talagalay waalidiinta uurka leh iyo kuwa ilmuhu ku cusubyihiin.

***Rask psykisk helsehjelp* (daryeel caafimaad maskaxeed oo degdeg ah)**

Rask psykisk helsehjelp waa adeeg bilaash ah oo loogu talagalay dadka la tacaalaya welwel fudud, niyad-jab khafiif ah ama hurdo xumo. Kala xiriir 918 57 837 (Talaado 09:00–11:00 iyo Khamiis 12:30–14:30).

Oslohjelpa

Oslohjelpa waa adeeg hor-tag ah oo bilaash ah, oo loogu talagalay qoysaska leh carruur ka yar 18 sano. Waxay bixiyaan daawaynta shaqsiga ah, daawaynta lamaanaha, daawaynta qoyska ama hawlo/koorsooyin kooxeed.

Oslo Krisesenter Waa adeeg loogu talagalay dadka la kulmay rabshad/xadgudub uu ka yimid lammaane, xubin qoyska ka tirsan, ama qof kale. Waxay leeyihiin khadka tooska ah ee 24/7: 22 48 03 80.

Adeegyada daryeelka carruurta waxay ka caawiyaan carruurta iyo qoysaska ku jiro xaalado adag, waxayna hubiyaan in carruurtu ku nool yihiin deegaan ammaan ah. Haddii ilmuhu uusan helayn daryeelka uu u baahan yahay, adeegyada daryeelka carruurtu waxay qoyska siinayaan taageero iyo caawimo.

Talooyin loogu talo galay hawlaha/ ciyaaraha carruurta.

1. Kooxaha waalidiinta cusub

Waxaa sidoo kale loo yaqaan kooxaha shabakadaha.
Eeg ogeysiisyada yaalla xarunta caafimaadka.

2. Goobta waalid iyo dhallaanka

Xarunta iskaa wax u qabso ee Bjørndal Arbacada
11:00-14:00

3. Heesaha ilmaha

Maktabadda Holmlia.
Maalmaha Jimcaha
12:00–14:00

4. Dugsiyada xannaanada furan

Fjeldlund Dugsiyada xannaanada.
Isniin/Talaado 09:00–15:00.

Slime Gård Kindergarten
Khamiista/Jimcaha 09:00-15:00

5. Socod lagu wado gaariga ilmaha.

Ururka Socod-baradka Norway.
Ka raadi "Trilleturer med DNT Oslo og Omegn" Facebook.

6. Goobta kulanka habeenka

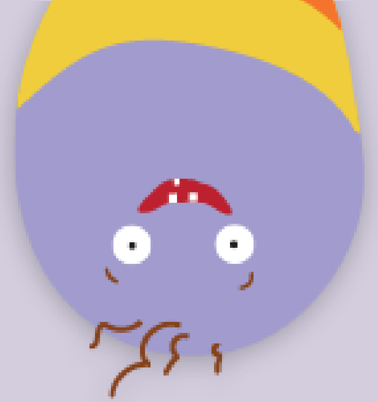
Røde Cross Mortensrud
Maalmaha arbacada
10:00-14:00

7. Heesaha ilmaha

Kaniisadaha degmada.
Eeg ogeysiisyada yaalla xarunta caafimaadka.

8. Maktabad

Holmlia senter vei 16.
Isniin-Khamiis
10:00–19:00.
Jimce-Sabti
10:00–16:00.



Halkan waxaa ah talooyin badan:

deichman.no
– Maktabadda ku taala Søndre Nordstrand

oslokommune.no
– Bogga internetka ee magaalada Oslo

detskjerioslo.no
– hagaha magaalada ee Oslo

visitoslo.com
– Hagaha rasmiga ah ee dalxiiska Oslo

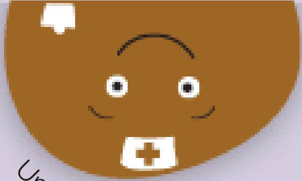
friskus.com
– Guudmar ku saabsan hawlaha iskaa-wax-u-qabso

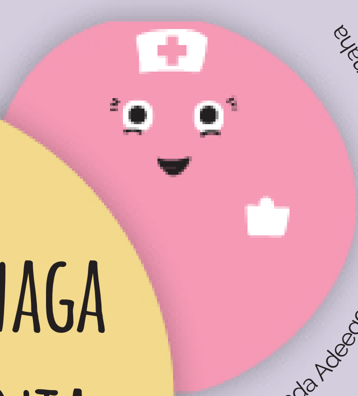
homestart.no
– Taageero loogu talagalay qoysaska leh carruur yaryar

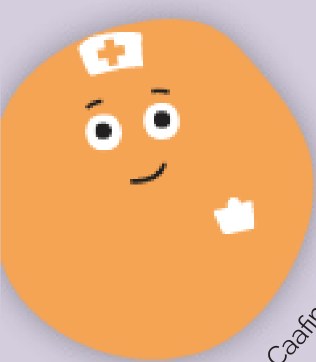
sammenpåvei.no
– Haweenka leh caqabado badan oo weliba ilmahooda koowaad filanaya.

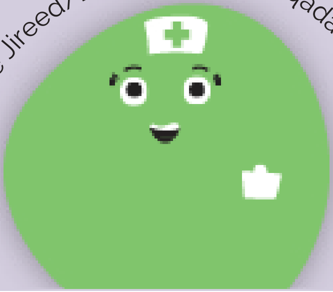
Dhamaan annaga ka socda xarunta caafimaadka

Xoghayaha Caafimaadka


Umulisada


Kalkaalisada Adeegga Caafimaadka Dadweynaha


Dhakhtarka Rugta Caafimaadka


Daaweeye Jireed/Daaweeyaha Shaqada