

SIDA ILKAHA ILMAHAAGA LOO ILAALIYO

Suusku wuxuu dhaawacaa ilkaha ilmahaaga

Suusku waa cudur ku bilaabma dhaawac soo gaara guudka sare ee iliga, iyadoo ka dibna si tartiib tartiib ah ugu noqdo dalool qoto dheer oo iliga gudahiisa ku yaalla.

Sida ugu fudud ee aad suuska iskaga ilaalin karto waa in aad ilkahaaga ku cadaydo daawada cadayga oo ay ku jirto foloriin. Waa inaad sidaa maalin kasta samaysaa

- waxa jira caddayn cilmibaadhis lagu helay oo muujinaya in ay tani waxtar leedahay.

Waxay carruurta yaryari u baahan yihiin in cadayga laga caawiyo!

Carruurta yaryar ka caawi inay cadaydaan! Ilaa ay da'da dugsiga ka gaaraan markaas uun bay carruurta maareeyaan inay kaligood si wanaagsan u cadaydaan.

Cadeyga ilmaha u saar waxoogaa yar oo dawada cadeyga ee folooriintu ku jirto, ka dibna si taxadar leh ugu cadey fiid kasta cashada ama cuntada ugu dambaysa ka dib.

Carruurta yaryar ee aan dawada cadeyga soo tufi karin waa inaad u isticmaashaa qadar yar oo u dhigma ciddida yar ee ilmaha. Carruurta aan wali dugsiga bilaabin waa inay isticmaalaan dawada cadayga ee carruurta ee foloriintu ku yartahay.

Waa maxay foloriintu sidee ayayse u shaqeysaa?

Foloriin waa maaddo dabiici ah, oo badanaa biyaha la cabbo laga helo. Noocyada kala duwan ee cadayga waxa ku jira foloriin. Foloriin waxay xoojisaa ilkaha sida ay suuska iskaga celiyaan.

Miyey jiraan wax kale oo aad samayn karto si aad ilkaha u ilaaliso?

Waxa sidoo kale muhiim ah inaan joogto/si isdaba-joog ah loo cunin cuntooyin yar yar. Nacnacyada iyo cabitaannada macaan ee xilliyada cuntada u dhaxaysa la cuno ayaa halista suuska sii kordhiya. Talo wanaagsan waa in carruurta loo ogolaado inay toddobaad kasta nacnacooda oo dhan hal mar wada cunaan ("lördagsgodis" sida ay iswidhishku dhahaan) oo ay ka dibna ilkahooda cadayaan. Marka wax macaan ah la cabo ka dib, waxa fiican in waxoogaa biyo ah la cabo. In ilkaha lagu luqluqo dareere ay foloriin ku jirto ayaa sidoo kale ilkaha dadka aan iyagu cadayashada ku dadaalin ilaaliya.

Qoraalka: Barbro Ermeno, saxafi caafimaadka ka hadla.

Xog sugida: Susanna Axelsson, dhakhtarka ilkaha, SBU, iyo borofisoor Ingegerd Mejäre, Eastman Institute,

Stockholm. Tafatiraha: Ragnar Levi, dhakhtar iyo maareeyaha macluumaadka, SBU. Xuquuqda daabacaadda SBU

Ku luqluqashada foloriinta, ayaa si kastaba ha ahaatee, loo isticmaali karaa oo keliya carruurta waxoogaa yara waaweyn, maadaama oo ay tahay inaan dareeraha la liqin. Waxa sidoo kale suurtoagal ah in ilkaha foloriintu la mariyo. Waxa taas sameeya dhakhtarka ilkaha ama kaaliyaha/qofka qaabilsan nadaafadda ilkaha.

Muxuu suusku kuu galaa?

Bakteeriyada sida dabiici ah afka ugu jirta ayaa sonkorta cuntada ku jirta u bedeli karta aysiidh taas oo si tartiib ah u weerarta ilkaha. Marka ay sonkor ka yar afka ku jirto, ayaa burburku joogsadaa, waxaana jira wakhti uu guudka sare ee ilkahu dib ugu soo dhismayaan.

Haddii aad marar badan wax cunto, waxa khalkhal galaya dheelitirka dabiiciga ah ee u dhexeeya burburka iyo dib u dhisku ilkaha, iyadoo aanay ilkuhu helaynin wakhti ay dib ugu soo kabtaan. Waxay taas beddelkeeda ilkuhu yeeshaan suus. Waxay cadayashadu qaaddaa qayb bakteeriyada ka mid ah, iyadoo ay folooriintu kordhiso habka dib-u-dhiska/dib u soo kabashada. Sidaa darteed, ku cadayashada dawada foloriintu difaac ayay siisaa.

Miyaad arki kartaa suuska?

Wuxuu suusku ku bilaabmaa sida baro cadaan ah oo aan dhalaaleyn oo ku taal dusha sare ee iligga. Ka dib, bartu way madoobaataa marka uu iligga dalool ku sameysmo. Iliggi wuu dhaawacmay, jirkuna iski dib uma hagaajin karo dhaawaca. Nabarrada suusku waxa sidoo kale lagu arki karaa sawirka dhakhtarka ilkuhu kaa qaado.

Miyaad rabtaa inaad wax badan ogaato?

Maamulka gobolka ayaa ka mas'uul ah bixinta daryeelka ilkaha ee bilaashka ah ee carruurta iyo dhalinyarada Iswiidhan degan la siiyo ilaa iyo inta ay ka gaadhayaan 23 sano jir. Waxa caadi ahaan daryeelka ilkaha bixiya Rugaha Daryeelka Ilkaha ee Dadweynaha, laakiin Gobollada badankooda wuxuu sidoo kale ilmahu bilaash ku tagi karaa dhakhtarka ilkaha ee gaarka loo leeyahay. Waxaad Rugta Daryeelka Ilkaha ee Qaranka kala xiriiri kartaa adigoo isticmaalaya xaruntaada daryeelka carruurta ama buugga telefoonka. Waxaad bogagga www.folktdandvarden.se, iyo www.1177.se ka heli kartaa tilmaamo dheeraad ah oo ku saabsan sida ilkaha ilmahaaga loo illaalinayo.

