

Wax fiican in laga ogaado talaalka ka hortagga

Faayraska shubanka xun

Caabuqa faayraska shubanka xun waa calool xanuun aad u faafa kaas oo khatar ku ahaan kara carruurta yar yar. Talaalku waa qaabka ugu waxtarka badan ee ilmaha lagaga difaaci karo xanuunkan.

Faayraska shubanka xun wuxuu keeni karaa matag iyo shuban xoog ah taas oo socota dhowr maalmood. Carruurta yar yari waxay waayi karaan dheecaan fara badan noqon karaan kuwo qallalay. Mararka qaarkood waxaa ilmuhu u baahan karaa in lagu daryeelo isbitaal. Cudurkan wuxuu badanaaba u daran yahay carruurta ka yar labo jir.

Guud ahaan dhammaan carruurta aan laga talaalin waxaa dhibaato ka soo gaartaa caabuqyada faayraska shubanka xun hal mar ama dhowr mar ka hor inta aanay buuxin shan jir.



Talaalka waa dhibco afka laga siiyo oo dhadhan macaan leh.

Faayraskan si fudud ayuu u faafaa

Faayraska shubanka xun si fudud ayaa loogu kala qaadaa oo wuxuu ku faafi karaa dhinaca gacmaha, afka, mujurucyada iyo alaabta lagu ciyaaro. Dhaqidda gacmaha iyo meelaha kale ee dhulka yaala waxay yarayn kartaa khatarta ah in la xanaaqo iyo in la faafiyo caabuqa, laakiin maaha in la joojiyo fiditaanka caabuqa gebi ahaanba. Talaalku waa habka ugu waxtar badan ee carruurta aadka u yar lagaga difaaci karo ka hortagga faayraska shubanka xun.

Talaalka ayaa difaaca

Maadaama carruurta yaryari ay u nugul yihiin inay qallalaan markaas difaaca ka hortagga caabuqa shubanka xun wuxuu aad muhiim u yahay inta lagu jiro labada sano ee hore ee ilmaha. Talaalka faayraska shubanka ee xun wuxuu bixiyaa difaac fiican dhanka ka hortagga cudurkan.



Folkhälsomyndigheten

SIDAN AYUU TALAALKU U DHACAA

Tallaalka ka hor

Kalkaalisadaaada joogta xarunta caafimaadka carruurta u sheeg (kalkaalisada daryeelka caafimaadka carruurta) sida ilmahaagu dareemayo imminka. Weydii su'aalo oo sheeg haddii ay jirto waxyaabo aad ka fikirayso.

Talaalka

Talaalka waa dhibco afka laga siiyo oo dhadhan macaan leh. Qeybta ugu horeysa waxaa la siiyaa marka ilmuhu yahay lix toddobaad. Qaybta labaad waxaa la siiyaa marka ilmuhu yahay saddex bilood oo qaybta ugu dambaysana marka ilmuhu yahay shan bilood. Talaalkan waxaa la siin karaa isla xilliga talaalada kale.

Marka talaalistu dhammaato

Talaalka ka dib waxaa ilmaha laga arki karaa calaamado u eeg faayraska shubanka xun sababtoo ah talaalka waxaa ku jira faayras shubanka xun ah oo awoodiisu tahay daciif. Ilmaha waxaa laga arki karaa saxaro khafiif ah, neefo iyo xanuun caloosha ah. Fiiro gaar ah u yeelo sida ilmahaagu dareemayo toddobaadka ka dambeeya talaalka.

SKYDD
FÖR LIVET



Taas fiiro gaar ah u yeelo ka dib talaalka

Sida dawooyinka oo dhan wuxuu talaalkani keeni karaa waxyaabo la dareemo ka dib. Carruurta badankoodu ma yeelan doonaan wax calaamado ah gebi ahaanba. Carruurta qaarkood waxay yeeshaan saxaro jilicsan iyo inay dhici karto caloosha oo xanuunta.

Wax la dareemo oo dhif iyo naadir ah waa in mindhicirku is qabsado waxa lagu magacaabo mindhicirka oo is qabsada. Xaaladdan waxay dhici kartaa xitaa haddii ilmaha aan la siin talaalkan.

Aad ayay u yartahay khatarta ah in ilmahaaga ay ku dhacdo isqabsashada mindhicirka ka dib talaalka ka hortagga faayraska shubanka xun, laakii waa muhiim inaad ogaado sida ilmahaagu dareemi karo.

Ilmuhu wuxuu ahaan karaa mid daal-lan, xanuun dareemaya, qaylinaya ama cabanaya una muuqda maqane jooga. Dhiig ama dheecaan ayaa soo raaci kara saxarada oo ilmuhu wuxuu dareemi karaa yalaalug oo matagi karaa. Dareenka xanuunku waa mid marna imanaya marna tagaya si hakad leh.

Haddii ilmahaagu yeesho mid ka mid ah calaamadahaas waa inaad si toos ah u raadsato daryeel caafimaad si ilmuhu u helo daaweyn.

Ma dooneysaa inaad wax dheeraad ah ka ogaato?

Waxaa mar walba lagugu soo dhaweynayaa inaad la xiriiro xaruntaada caafimaadka carruurta.

BARNAAMIJKA TALLAALKA EE ISWIIDHAN

Talaalka faayraska shubanka xun wuxuu ka tirsan yahay barnaamijka talaalka ee Iswiidhan. Halkan hoose waxaad ka arkaysaa talaalada la siiyo dhammaan carruurta joogta Iswiidhan, si looga hortaggo cudurada halista ah.

