Kugu socota adigaaga laga tallaali doono

Jadeeco, qaamowqashiir iyo jadeeco jarmal

Jadeeco, qaamowqashiir iyo jadeeco jarmal waa seddax cudur oo uu qofku aad ugu xanuunsan karo. Tallaalku wuxuu qofka siinayaa difaac fiican oo ka dhan ah cudurradaas.

Qofta ay **jadeecadu ku dhacdo waxaa qabaneysa** qandho aad u sarreysa, qufac iyo nabarro korka ka soo baxa, aadbuuna u xanuunsan karaa.

qaamowqashiirku wuxuu keenyaa in ay dhabannadu qofka bararaan. Qofku aad buu u xanuunsan karaa.

Jadeeco jarmalku waxay keentaa in qofka ay ku dhacdo ay qabato qandho, jirkiisana ay nabarro ka soo baxaan. Haddii jadeeco jarmalta la qaadsiiyo haweeney uur leh waxaa jirta khatar ah in canuggu uu dhasho isagoo qaba dhaawacyo aad u cul-culus.

Seddaxda cudur dhammaantood si fudud ayey dadku isu qaadsiiyaan taasoo keeneysa in ay sidoo kale dadka kale xanuunsadaan.

Haddii dad badan la tallaalo, in yar ayaa xanuunka qaadi kara
Adigaaga ka tallaalan jadeecada, qaamowqashiirka iyo jadeeco jarmalku waad ka badbaadeysaa in ay cudurradaasi kugu dhacaan iyo in aad dad kale qaadsiisid. Haddii dad badan la tallaalo, oo aan cidna cudurka la qaadsiin, waxay taasi keeni kartaa in cudurka gebi ahaanba la waayo.

Tallaalka ka dhanka ah jadeecada, qaamowqashiirka iyo jadeeco jarmalka waxaa waa lays qaadsiiyaa/waa laysku daarta laba jeer: hal mar waxaa leesku siiyaa Rugta daryeel-caafimaadeedka carruurta, hal marna inta iskoolka la dhiganayo.

Dhammaan tallaallada aad ka qaadaneysid laamaha caafimaadka carruurta iyo caafimaadka ardaydu maaha kuwo khasab ah waana lacag la'aan.

Ma dooneysaa inaad wax dheeraad ah ka ogaato?
Waxaad mar walba la hadli kartaa kalkaalisadaada caafimaadka haddii aad qabtid wax su'aalo ah.
Waxaad xitaa wixi dheeraad ah ka akhrin kartaa:

- 1177.se
- Folkhalsomyndigheten.se

SIDAN AYUU TALLAALKU U DHACAYAA

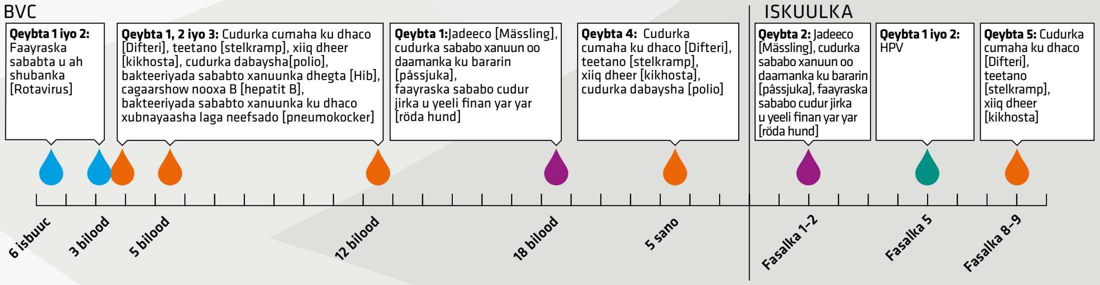
Tallaalka ka hor
Haddii aad qabtid su'aalo ku aaddan tallaalka waxaad la hadli kartaa qof weyn oo qoyskaaga ka mid ah ama kalkaalisada caafimaadka. Haddii aad rabtid waxaad sidoo kale booqashada u soo wadan kartaa qof qaangaar ah.

Tallaalka
Kalkaaliso caafimaad ayaa tallaalka ku siineysa. Waxaa tallaalka lagaa siineyaa cududda.

Tallaalka kadib
Dadka badankoodu waxba ma dareemaan tallaalka kadib ama waxaa keliya yara damqata meeshi cirbadda looga muday. Qaarna waxaa qaban karta qandho iyo murqaha gacmaha oo xanuuna. Gebi ahaanba waa wax aan khatar ahayn oo dhawr maalin gudohood iska dhammaanaya. Haddii aad wax uun ka welweshid tallaalka kadib waxaad adigu ama waalidkaa la xiriiri kartaan kalkaalisadaada caafimaadka ama laamaha caafimaadka.

BARNAAMIJKA TALLAALKA EE ISWIIDHAN

Halkan waxaad ka aqrisan kartaa tallaalada lagu casuumo dhammaan carruurta ku nool dalka Iswiidhan si looga hortago cudurada khatarta ah.



FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN, ARTIKELNUMMER 21058-4 SOMALISKA 2021. FORM, SÖDRA TORNET