



Waxyaabaha aasaasi ah baro

Diyaar ahaanta iyo garashada calaamadaha

Waalidiintu waxay caadi ahaan ku fiican yihiin in ay ogaadaan wixii dhibaato ah ee jira. Hase yeeshee, waxaa caadi ah in aad ka walwasho in aad seegi doonto oo aadan garan doonin calaamadaha tilmaamaya in ilmahaaga dhallaanka ah uusan caafimaad qabin. Dareenkaaga dabiici ah raac, adiga ayaa sida ugu fiican u garanaya ilmahaaga.

Baro sida aad u heli karto calaamadaha cudurka daran iyo sida aad uga gudbi karto marka uu shil yimaaddo. Haddii aad garanayso waxyaabaha aasaasi ah oo aad diyaar tahay, way kuu fududaan doontaa in aad ka gudubto.

Tiro yar oo daawooyin waxtar leh ku hayso khaanad qufulan ama meel sare oo ilmuhu uusan gaari karin. Fiiri sanduuqa dhanka midig ku yaalla, si aad u ogaato waxyaabaha aad guriga ku haysan karto ee laga yaabo in aad mar uun u baahato. **Hubi in daawada aad haysato uu xooggeedu ku habboon yahay da'da ilmahaaga**, marwalba si taxaddar leh u raac tilmaamaha la socda oo fiiri taariikhaha ugu dambeeya ee la isticmaali karo. Si taxaddar leh u akhriso warqadda daawada ku dhejisan. **Aasbiriin ha siinin carruurta 16 jir ka yar.**

Wax ka baro nidaamka CPR (soo kicinta) ka hor inta aadan la kulmin xaaladda degdeg ah ee suurogal kuu ah, booqo www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

Haddii ilmahaaga dhallaanka ah uu u muuqdo in uu cudur daran qabo islamarkaaba doono gargaar caafimaadeed.

Farmashiistuhu waxuu yiri

Tiro yar oo daawooyin waxtar leh hayso. Ku dar waxyaabaha ay ka mid yihiin:

- Heerkulbeeg
- Balaastarro ama sharootooyin
- Daawooyinka xanuunka celiya ee la cabbo (matalan baarasatamoolka **aanan sonkor**)

lahayn ama ibuprofen)

- Boomaatada carqalad ah

Baarasatamool iyo ibuprofen

Ku fikir in aad isticmaasho baarasatamoolka **aanan sonkor lahayn** ama ibuprofen oo aad siiso carruurta xummad qaba ee u muuqda in ay saxariir qabaan (guud ahaan marka heerkulka jirkoodu uu ka sarreeyo **37.5 °C (99.5 F)**), maxaa yeelay waxay kuwaasi ka yarayn karaan xummadda iyo saxariirka. Iyaga marka hore ku daawee baarasatamool **AMA** ibuprofen. Waxay qaadan kartaa ilaa hal saacad ah si labadaas midkoodba u shaqeeyo. Baarastamoolka iyo ibuprofen **MA** habboona in islama keliya ilmaha la siiyo. Hase yeeshee, haddii ilmahaagu uu weli saxariir qabo oo uu degi waayo ka hor marka aad u baahan tahay in aad siiso qiyaasta daawada ee xigta, waxaad markaa ku tijaabin kartaa qiyaas daawada kale ah. Ma habboona in aasbiriin la siiyo carruurta da'doodu 16 jir ka yar tahay.