



Firiirica xafaayadda, firiirica kale iyo haragga engegsan

Dhibaato caadi ah oo fudud in la daaweeyo

Waxaa caadi ah in dhallaanku ay firiiric yeeshaan waqtiga ugu horreeya maadaama uu haraggoodu baranayo dhulkan ka duwan midkii ay ku jireen. Haddii ilmahaaga dhallaanka ah uu firiiric yeesho oo uu u muuqdo in uusan caafimaad qabin Takhtarkaaga Guud (GP) la xiriir. Noocyada firiirica intooda ugu badan ma aha kuwo loo baahan yahay in laga walwal qabo laakiin la soco calaamadaha cudurka qoorgooyaha (fiiri bogga 26).

Firiirica xafaayadda

Firiirica xafaayaddu aad ayuu caadi u yahay waxuuna ku dhici karaa dhallaan farabadan. Waxuu caadi ahaan yimaaddaa marka haragga ilmahaaga dhallaanka ah uu taabto kaadida iyo xaarka ku urura xafaayaddiisa. Firiirica xafaayaddu waxuu damqasho u keenaa haragga ilmahaaga dhallaanka ah.

Firiirica xafaayadda intiisa ugu badan waxaa lagu daawayn karaa nidaam sahlan oo marwalba la raaco si haragga loo daryeelo iyo isticmaalidda boomaato aad ka soo qaadan karto farmashiistaha. Firiirica yar ee xafaayadda, ilmahaaga dhallaanka ah caadi ahaan kama dareemi doono raaxo darro farabadan.

Haragga engegsan

Haragga dhallaanku waxuu ka khafiifsan yahay kuwa kale waxuuna u baahan yahay daryeel siyaado ah. Waxaa caadi ah in dhallaanka cusub ay yeeshaan harag engegsan, oo qolof leh, raadyo, meelo bar leh iyo firiiric kooban oo si dabiici ah ayay u bixi doonaan. Haddii ilmahaaga dhallaanka ah uu sida kale caafimaad qabo laakiin uu firiiric leeyahay oo aad ka walwal qabto la xiriir booqdahaaga caafimaadka (health visitor).

1.

Goobta xafaayadda waxaa ku yaalla firiiric cas, oo damqasho leh. Ilmaha dhallaanka ah ma raaxo qabo wuuna oohin badan yahay.

2.

Miyuu ilmuhu waqti badan xirnaa xafaayad wasakh ah? Miyaad raacday talada

booqdahaaga caafimaadka, ama miyaad la hadashay farmashiistahaaga?

3.

Xafaayadda marar farabadan ka beddel. La hadal booqdahaaga caafimaadka haddiina aad walwal qabto u tag Takhtarkaaga Guud.

Farmashiistuhu waxuu yiri

Noo kaalay oo nagala hadal boomaatooyinka aan kuugu deeqi karno ee aad toos nooga iibsano karto.

Waxaa jira laba nooc oo boomaatada xafaayadda ah oo aad heli karto. Mid waa boomaato carqalad ah si qoyaanka looga celiyo haragga ilmahaaga dhallaanka ah. Midda kale waa boomaato daawo leh oo u fiican si loo joojiyo damqashada jirta laakiin waa in aad isticmaasho oo keliya marka uu xirfadle caafimaadeed kugula taliyo.

Fikradaha booqdaha caafimaadka ee ku saabsan koofiyadda sariirta carruurta

Taasi waa magaca loo bixiyey qolofa ballaaran ee saliid leh ee huruud ama jaalle ama bunnii ah ee saaranta lafta madaxa ilmahaaga dhallaanka ah. Mararka qaar qolofa ayaa jajabi karta haragguna casaan ayuu noqon karaa. Ma aha in ay taasi ilmahaaga u keento raaxo darro waxaana la filanayaa in uu muddo ka dib ka bogsado. Waxaa muhiim ah in aadan qolofa xoqxoqin maxaa yeelay waxay taasi keeni kartaa bukaansho ama jeermis.

Waxaa qolofa dabcin karta in lafta madaxiisa habeenkii la marmariyo ama lagu duugo saliidda dhallaanka ama saliid dabiici ah - sida saliidda miraha looska u dhow ama saytuunka.

Aayar u mayr lafta madaxa oo isticmaal burush dhallaan oo jilicsan ama maro oo aayar uga gur qolofa dabacsan.

Haddii uu taas ka bogsan waayo, casaanku uu ku faafo ama ilmahaaga dhallaanka ah uu cuncun yeesho markaa doono talobixin caafimaadeed.

Fikradaha booqdaha caafimaadka ee ku saabsan firiirica xafaayadda

Ilmahaaga dhallaanka ah dhig meel diiran, oo nabad ah isagoo aanan dhar ama xafaayad xirnayn, si ay hawadu u gaarto haraggiisa.

Isticmaal boomaato carqalad ah. (fiiri sanduuqa Farmashiistuhu waxuu yiri ee dhanka soo jeeda ku yaalla).

Xusuuso in aad marar farabadan xafaayadda ka beddesho oo aad ka eegto.