



# Hurdada

## Samir, ammaan iyo nabad

Waxaa jira sababo farabadan oo kaladuwan oo keena in dhallaanku ay seexan waayaan. Waxaa caadi ah in ilmaha dhallaanka ah ee lix toddobaad jira uu habeenka oo dhan hurdi waayo. Isku kalsooni qab oo waxaad aamintaa in aad kala garan karto haddii ilmahaagu uu runtii saxariir ama dhibaato qabo ama haddii waxa haysta ay xasillooni la'aan uun tahay. Dareenkaaga dabiici ah raac.

Isku day in aad hore ugu dejiso nidaam hurdo oo marwalba la raaco adigoo ilmaha sariirta geynaya saacad joogto ah (maalintii iyo habeenkii). Ilmahaaga dhallaanka ah ee iminka dhashay dhabarka u dhig marka aad seexinayso, dhex dhig xool qolkaaga hurdada dhex yaalla lixda bilood ee ugu horreeya. U diyaari meel diiran, oo raaxo leh oo uu ku nafiso. Isku day in aadan marwalba ilmahaaga ruxin ama 'cuntaysiin' si aad u seexiso maxaa yeelay taasi caado ayay u noqon kartaa. Sariiraha dadka waaweyn ma aha kuwo dhallaanka loo sameeyey kumana toosna xeerasha badbaadada. Dhallaanka la naasnuujiyo oo keliya ayaa sariirta lagu cuntaysiin karaa waana in la dhigo meel sariirta ka baxsan oo xoolkooda lagu celiyo ka dib marka la cuntaysiiyo.

Waxaa ilmahaaga nafisidda iyo is dabcinta ka caawisa in aad wax u akhriso xilliga hurdada, waxaanad sidaas ku wada qaadanaysaan waqti idiin gaar ah. Haddii ilmahaagu uu dhulka madow ka baqo, isku day in aad u daarto iftiinka habeenkii loogu talagalay. Kaadida hurdadu labadiina ayay saxariir idiin keeni kartaa waxayna hurdada ka kicin kartaa ilmahaaga. Si fudud looma garan karo sababta carruurta qaarkood ay kaadida hurdadu ugu sii socoto waqti ka badan kuwa kale. Isku day in aadan samirkaaga luminin oo aadan ilmaha ciqaabin, ilmahaaga waxaasi ujeeddo kama aha. Carruurta waxay wax ku bartaan xawaare u gaar ah waxaana taas ka caawin doona ammaanta iyo taageerada.

Waxaad ilmahaaga ka caawin kartaa in uu si nabad ah oo fiican u seexdo marka aad heerkulka qolkiisa ku hayso inta u dhexeysa 16 ilaa 20°C. Heerkulbeegga qolka ee aasaasi ah ayaa kaa caawin doona in aad heerkulka la socoto.

## 1.

Aad ayaan u daallan ahay marka ilmahaygu uu habeenkii hurdada ka kaco waxaana ila fudud in aan sariirta wadaagno.

## 2.

Meesha ugu nabadaysan in uu ilmahaaga dhallaanka ah seexdo waxa weeyaan xool ag yaalla sariirtaada ugu yaraan lixda bilood ee ugu horreeya. Isku day in aad u dejiso nidaam hurdo oo marwalba la raaco.

## 3.

Booqdahaaga caafimaadka (health visitor) kala hadal sida aad ilmahaaga nabadda ugu ilaalin karto aanad adigu u seexan karto.

**Weligeed si buuxda nabad uma aha in aad ilmahaaga dhallaanka ah sariirta la wadaagto. Waxay gaar ahaan khatar tahay in ilmahaagu uu sariirtaada seexdo haddii adiga (ama lammaanahaagu):**

- Aad sigaarka cabtaan (xataa haddii aadan marnaba sigaarka ku cabbin sariirta ama guriga).
- Aad khamri cabteen ama mukhaadaraad qaadateen.
- Aad qaadateen daawooyin hurdada idiin keena.
- Haddii ilmahaaga dhallaanka ah uu dhashay isagoon uurka dhammaysanin (dhashay ka hor intii uusan gaarin 37 toddobaad).
- Haddii uu yaraa culayska uu ilmahaaga dhallaanka ah ku dhashay (wax ka yar 2.5 kg).
- Haddii adiga ama lammaanahaagu aad leedihiin culays siyaado ah.

Waxaa khatar badan in ay hurdadu wadajir idiinku timaaddo oo aad ku seexataan kursiga dheer ee fadhiga, kursiga fadhiga ee keli ah ama kursi kaloo dheer waxaana weliba halis ah in ilmaha dhallaanka ah loo oggolaado in uu keligiis dul seexdo sariirta qof weyn.

## Meel nabad ah oo uu seexdo

1. Ilmahaaga dhallaanka ah xoolka dhex dhig iyadoo 'caguhu dhanka hoose yaallaan' taasoo ka dhigan in **cagaha** dhallaanku ay **dhanka hoose** xoolka ka xigaan.
2. Dhallaanka cusub waxay dhex seexdaan xool ku jira qolka hurdada ee waalidka ama qolka aad maalintii joogto.
3. Hubi in ilmaha dhallaanka ah uusan aad u kululayn ama aad u qaboobin.
4. Ilmaha dhallaanka ah u dhig dhabarkiisa marka aad seexinayso si aad uga yarayso halista dhimashada xoolka.
5. Madaxa ilmaha dhallaanka ah ha daboolin.
6. Sigaar ha cabbin oo aqalka sigaarka ka ilaali.
7. Ha ag dhigin barkimo, shayada jilicsan ee carruurtu xajisato, shayada lagu ciyaaro ama buush jughta ka ilaaliya.
8. Ha siinin buste culus ama dabacsan.

9. Haddii aad buste u isticmaasho, waa in aad dhanka hoose ku giijsi oo aad gaarsiiso oo keliya heerka xabadka ilmaha.

10. Go'yaha sariirta carruurta waa in lagu giijiyo furaashka dushiisa.

11. Istimaal furaash nadiif ah, adag, oo si fiican sariirta u leeg. Furaashyada waa in uu ku yaallo lambarka BSI ee BS-1877-10:1997.

12. Waxay kuwaasi khuseeyaan hurdada maalinta dhexdeeda iyo habeenkii.

Isha: [www.lullabytrust.org.uk](http://www.lullabytrust.org.uk)

Wac lambarka 0800 032 0102 ama booqo [www.smokefree.nhs.uk](http://www.smokefree.nhs.uk)