2020-05-13

Barnaamijka dib u baxnaaninta iyo bukaan u jimcinta caafimaadka asaasiga ah ee loogu talo galay bukaanka ka bogsooday caabuq sambabada ku dhaca ee Covid-19

Qufac qallalan Waxaa dhici karta in neef mareenadaada ay noqdaan kuwa qallalan muddo dheer kadib markii uu kugu dhacay caabuqa sambabada ee Covid-19. Isku day in aad ka neefsato sanka marka aad guddaha u neefsanayso oo aad si tartiib ah iskugu qabato bushimaha marka aad bannaanka u neefsanayso. Waxaad kale oo aad isku dayi kartaa in aad biyo cabto.

Qufac xaako wata Marka sambabadaada ay ku jirto neef badan ayay fududahay inay xaakadu kaa soo baxdo. Doorbid in aad fariisato, sanka guddaha uga neefso si qoto dheer oo gaabis ah (maahan halka uga dambaysa) inta aadan quficin. Waxaad kale oo aad tijaabin kartaa in aad bannaanka u neefsato sidii adiga oo ku neefsanaya muraayad si ay shucaac u yeelato. Ka fikir nadaafada marka aad qufacayso, xaakada ku tuf warqad aad qashinka ku darayso. Gacmaha ku dhaq saabuun, marar badan iyo muddo dhee.

Ka shaqaysii nidaanka ogsijiin qaadashada Markii uu qofka bukaanka ah saarnaado sariir muddo dheer waxaa jirta khatar ah in qaybo ka mid ah sambabada ay isku dhacaan. Taasi waxaa looga hortagi karaa marka hore in la iska illaaliyo sariir jiif badan xilliyada maalint ah. Sariirta wax ka badal sida ay kuu ahaan jirtay haddii aadan awoodin in aad sare u soo istaagto. Kor u soo qaad madaxa sariirta. Sida aad ku kordhin karto awooda sambabada waa adiga oo soo fariista, istaaga ama socda inta ugu badan ee aad awoodo.

Wareer/dawakhaad Kadib muddo dheer oo sariir jiif ah waxaa dhici karta inaad isku aragto dawakhaad ama wareer. U diyaari jirkaaga inta aadan soo fariisan ama aadan soo istaagin. Dhaqdhaqaaq ku samee sariirta, cagta ku joogso, lugaha dhaqdhaqaaji, is deji oo marba in yar soo dhaqaaq marka aad soo fariisanayso ama aad soo istaagayso.

Daciifnimo Marka ugu horaysa waxaa si degdeg ah u daciifaya murqaha waaweyn(sida kubka, bowdada iyo dabada). Inyar inyar u tababaro dhowr jeer maalintii halkii aad wax badan mar kali ah samayn lahayd. Is tijaabi intii aad awoodi kartid. Ku tababaro adiga oo ka bilaabaya in aad samayso waxyaabaha la sameeyo nolol maalmeedka.

Daciif awood (awooda jir ahaan) Wixii aad soo martay aawgeed waa iska dabiici in aad tabar daraysid. Tababarada u kordhi si isdabojoog ah. Inyar inyar u tababaro dhowr jeer maalintii halkii aad wax badan mar kali ah samayn lahayd. Biloow in aad kordhiso wakhtiga aad awoodid in aad is taxlluujiso oo firfircooni samee.

Qufacid markii aad is taxalluujiso Haddii aad qufacdo ma ahan calaamad ah in ay wax qaldanyihiin. Waxaa dhici karta inay kugu jirto xaako u baahan in aad iska soo jarto oo aad soo xaakooto. Qufucu waxa uu noqon karaa ficil celin dabiici ah oo ka dhalatay is taxalluujin, maadaama aad gudaha u jiidayso neef ka badan neeftii aad soo jiidi lahay marka aad ku jirto xaalad nasiino ah. Haddii uu qufac kaa hor istaago in aad is taxalluujiso waxa muhiim ah in aad tababarka u bilowdo si aad gaabis u ah. Samee dhimis oo gaarsii 5 ilaa 10 daqiiqadood, si neef mareenka iyo jirkuba ula qabsadaan tababarka. Ka taxadar in aad hadasho oo isku day in aad ka neefsato sanka. Haddii aad marka hore ku guulaysato is kululayn gaabis ah wixii intaa ka dambeeyana si wanaagsan ayay ku sii soconaysaa (tusaale ahaan socod) qufac la´aan ah.

Cunto Waxaa dhici karta (cudur dartii) in ay kororto shaqada ay qabanayaan neef mareenka taas oo u baahan quwad ama tamar dheeraad ah. Waxa aad u baahantahay in aad si fiican wax u cuntid si aad uga soo kabsatid una awoodid dib u baxnaanashada. Haddii uu miisaankaagu hoos u dhaco waxa aanu kugula talinaynaa in aad la xidhiidhid rugta caafimaadka si aad caawinaad uga heshid cunyo yaqaan (dheefyahan) ama dhakhtar.

Sida aad tababarka u bilaabi kartid

Waxa aanu ku siinaynaa dhowr talooyin tababaro jimicsi ah, intooda badan waxaa la samayn karaa ayada oo lagu fadhiyo kursi ama la taaganyahay – dooro istaag ay garbuhu kala baxsanyihiin si aad u hesho dheelitir wanaagsan. Halkaan ayaa laguugu sharaxayaa dhowr tababaro jimicsi oo dhowr darajo ah, ka dooro midkii aad awoodo. Tijaabi kan kugu haboon, si taxadar leh ula soco jawaabta uu jirkaaga ka bixinayo. Haddii aad xiiqdo qaado nasiino yar oo dabadeedna halkeeda kasii wad mar kale.

In aad bushimaha isku yara qabatid markii aad bannaanka u neefsanaysid waxa ay dhimaysaa khatarta ah in aad xiiqdid markii aad is taxalluujinaysid. Ku biloow dhowr tababar jimicsiyo maalintiiba oo u kordhi si tartiib isdabajoog ah ilaa aad ka gaarayso heerkii darajada firfircooni ee aad joogtay markaagii hore.

Waxa ay qaadan kartaa asbuucyo ila billooyin in aad ku soo laabatid sidaadi hore. Ma ahan in uu tababarka jimicsi kaaga sii daro, mana ahan in aad samayso tababaro jimicsi haddii ay ku hayso xumad ama dhuun xanuun.

Qaab dhismeedka jirka iyo xaddiga sambabka

Waxaa u dhaxayn kara farqi ah i ilaa dhowr desilitir awooda iyo xaddiga sambabka marka uu qaab dhismeedka jirka uu si fiican isku haysto iyo marka uusan si fiican isku haysan, ku biloow in aad is kala bixisid, sanka ugu neefso gudaha si qoto dheer oo gaabis ah, bannaanka u neefso si la maqli karo.







Is kululayn (Hiigso qiyaastii 10 daqiiqo)

Waxaa muhiim ah in aad ku biloowdid si gaabis ah si kasta oo aad isku kululaynaysid. Tusaale ahaan haddii aad doonaysid in aad socoto, u soco si gaabis ah muddo 5 ilaa 10 daqiiqadood ah. Qaado nasiino haddii aad u baahato. Ikhtiyaar ka fudud ayaa ah: In aad ku fariisato kursi, ku soco lugaha ama ku fariiso kursi oo cagaha ku joogso.

Waxaad kaloo samayn kartaa in aad hal ama labada gacmood madaxa dushiisa kor ugu taagtid, is ku day in aad gacmaha gaarsiiso meesha ugu saraysa oo aad gaarsiin kartid kadibna bannaanka u neefso.

Hoos u soo dhaadhac kadibna laf ricirada dhabarka mid mid kor ugu garaagiri. Tababarkan jimicsi waxaa la samayn karaa ayada oo lagu fadhiyo korsi. Ha samayn wax ka badan 2 ilaa 4 neef qaadasho qoto dheer, waxaa dhici karta in aad dawakhdid.

Tababar jimicsi jirdhisid murqaha waaweyn sida (kubabka, barida, dhabarka iyo gacmaha)



Suul ku istaagid: Waxaa wanaagsan in aad wax cuskatid. Tababarkan jimicsi waxaa lagu samayn karaa meel siman ama adiga oo ku fadhiya kursi. U kordhi inta jeer ee aad samaynayso si is dabajoog ah, hiigso in aad ku celcelin kartid 10 jeer 2 ilaa 3 mar maalintii.

Fariso

➡

istaag: Waxaa wanaagsan in aad wax cuskato.Ku biloow fadhi kadibna istaag oo fariiso mar kale. Tababarkaan jimicsi waxaa loo samayn karaa dhowr siyaaboood oo kala duwan, hiigso in aad faraha cagaha ku cadadisid dhulka 10 jeer ama aad lugaha fidisid 10 jeer. Haddii aad doonaysid in aad samaysid adiga oo fadhiya, waxa samayn kartaa in aad istaagtid oo aad samaysid jilba joogsi yar, ku celceli 10 jeer.

Lugaha oo gadaal la mariyo: Waxaa wanaagsan in aad wax cuskatid, lugta gadaal u qaad, ku celceli 10 jeer.






Dhabarka: Adiga oo taagan; horay isku soo qallooci, gacmaha intaad kor u qaadho dhinacyada u taag, ku celceli 10 jeer maalinti 2 goor. Tababarkan jimicsi waxaa lagu samayn karaa ayadoo lagu fadhiyo kursi.

Jirdhis murqaha gacmaha ah: Adiga oo taagan gacmaha saar darbi oo darbiga ku tiiri culayskaaga, hiigso in aad ku celcelisd 10 jeer maalintii 2 goor. Gacmaha waxaad tababar jimicsi ah ugu samayn kartaa dhowr siyaabo oo kala duwan tusaale ahaan in aad u isticmaashid caagad ay biyo ka buuxaan sidii birta jiimka, marka aad xagasha gacmaha soo laabaysid.

Ka shaqaysiin murqaha sakaarka ama laabat

Tababarka jimicsi ee ka shaqaysiinta laabta ama sakaarka waxa uu muhiim u yahahay sidii aad si sahlan ugu qaadan lahayd neef qaadasho qoto dheer.
Si tartiib oo taxadar leh u dhaqaaji xabadka. Tababarkan jimicsi ku celceli si tartiib ah 5 ilaa 10 jeer.








Qori qaad: Kor ugu qaad qori (tiir/ul/bakoorad iyo wixii la mid ah) madaxa dushiisa, ilaa iyo intii aad kor u qaadi karto.

Dhinac isku qaloocin: Labada gacmood midkood madaxa korkiisa kor u taag gacanta kalena hoos u taag ayada oo toosan – waxaad kasoo qaadi sidii adiga oo gacanta sare wax kor ugu riixayo ilaa iyo meesha ugu sarayso ee aad awoodo, isla markaana gacanta hoose ku riixayo meesha ugu hooseyso ee aad awoodo. Dhabarka qalooci, banaanka u riix oo tuur u yeel: Adiga kaligaa hab isi sii, isla markaana dhabarka soo god oo qalooci. Kadibna gacmaha fidi oo taag dhabarkana taag haddii aad awoodo.

Awooda jir ahaaneed

Tababarka jimicsi ee kordhinta awooda jir ahaaneed ee aad samayn karto waxaa ka mid ah sida socodka, socod aad wadatid kursi luggoole, socod aad gacmaha ku haysato labo ullood, baaskiil wadid, wadid baaskiil koronto ku shaqeeya iyo wixii la mid ah. Doorbid in aad u jimicsato si hakad ku jiro biloowga hore, soco oo naso, soco oo naso sidaas ku sii wad.

XIIQSANAAN /LUGO KA DAALIS	
0	Waxba
0,5	Tabar dari xad dhaaf ah
1	Tabar daro aad ah
2	Tabar daro
3	Dhexdhexaad ah
4	Xoogaa adag
5	Adag
6	-
7	Aad u adag
8	-
9	-
10	Is taxalluujis aad ah

Halkaan hoose fiiri si aad u qiimaysid xiiqsanaanta ama heerka uu gaarsiisan yahay daalka lugahaaga (halkan fiiri) Waxa aanu ku faraynaa in aad u tababaratid si is dabajoog ah oo gaabis ah, marka aad tababaranaysid in aad xiiqitaankaaga ku qiyaastid mid dhaxdhaxaad ah.

Micnaheedu yahay ugu badnaan 3, inta lagu gudo jiro 6 ilaa 8 asbuuc ee ugu horeeyo.

2020-05-13

Waxa ay qusaysaa gofka la seexiyay qaybta bukaanjiifka daryeelka caafimaad ee aan kala go´a lahayn

Hadii lagu seexiyay qaybta daryeelka caafimaad ee aan kala go´a lahayn waxaa laguu wareejin doonaa qaybta bukaanjiifka ee dib u baxnaaninta, sin laguugu sameeyo qiimayn iyo dib u baxnaanin. Marka uu kuu dhamaado daryeelka caafimaad halkas waxaa aadaysaa gurigaaga oo haddii loo baahdana waxaad xiriir la sii yeelanaysaa caafimaadka assaasiga ah.

Haddii lagaa caawiyay neefsiga ayada oo la addeegsanayo qalabka fududaynta neefsiga oo aad dalool (faxo) ku leedahay xagga hore ee dhuunta, waxaa dhici karta in ay neef ka soo baxdo daloolkaas marka aad qufacayso. Daloolkaasi wuu bogsan doonaa iskuna dhagi doonaa laakiin inta uusan bogsoon waxaad dusha kaga riixi kartaa warqad marka aad qufacayso.

Daryeelka caafimaad ee aan kala joogsi lahayn kadib waxaa sida caadiga ah dhici karta in aad isku aragto calaamadahaan soo socda: Daal, murugo, salcaanimo iyo tabar daro dhinaca murqaha ah. Waxaa kaloo dhici karta in aad dareento xusuus la yaab leh oo ah xilligii aad aad joogtay cisbitaalka. Taasi waxaa u sabab ah waxyaabo ay ka midyihiin, in aad si daran u xanuunsatay oo lagu siiyay daawo fara badan.

Astaamahaas waa soo yaraan doonaan marba marka ka dambaysa, laakiin waxaa laga yaabaa in aad cawinaad u baahato. Haddii aad isku aragto dibaatooyin ay ka mid yihiin murugo iyo wixii la mid ah waxa aanu kugula tallinaynaa in aad la xiriirto rugtaada caafimaad ee degmada. Daryeelka caafimaad ee aan kala joogsi lahayn kadib waxaa dhici karta in ay baaqi kugu sii ahaadaan dhibaatooyin ay ka midyihiin, in ay kugu adkaato in aad wax liqdo ama aad codka kor u qaado marka aad hadlaysid.

Hadii aad aad isku aragto dhibaatooyinkaas waxa aanu kugula tallinaynaa in aad la kullanto dhakhtarka rugtaada caafimaadka, si laguu baaro oo aad cawinaad u heshid. Haddiise ay kula soo darsaan dhibaatooyin ay ka midyihiin dheellitir la´aan, tabar daro, wareega dhiiga oo si fiican u shaqaynayn iyo xiiqis la xiriir bukaan jimciyaha rugta caafimaadka ee degmada. Ha ka shakiyin in aad raadsato caawinaad adiga oo u maraya bogga adeega caafimaadka ee shabakada internetka.