



NAFTAADA OO AAD KA ILAALISO WAXYEELLADA SUNTA CAYAYAANKA

Kororka ayaxu wuxuu sababi karaa qasaaro dalag oo aad u balaaran. Sidaas darteed, dadaallo badan oo lagu xakamaynayo ayaa jira, markii raxan ama guutooyin ay soo baxaan ama ku duulaan gobol. Buufinta cayayaan dilaha ayaa wali ah habka ugu habboon ee lagu xakamayn karo raxntaas, aarintu si kastaba ha noqotee, cayayaan dilaha ayaa laga yaabaa inay saameyn xun ku yeelato caafimaadka dadka iyo deegaanka.

XOG KU SAABSAN AYAXA

- Ayaxu wuxuu noolaadaa 3 bilood: - 2 toddobaad ukumaha ayuu ku fiiqaa, 6 toddobaad wuu ku weynaadaa, 4 toddobaadna midkii waynaaday wuxuu ku noqda qaan gaar wuxuuna dhigaa ugxan.
- Raxantii ayaxa ahayd ee aan qaan gaarin ayaa u duula fogaan aad u dheer, waana marka uu ugu waxyeellada badan yahay ayaxu.
- Ayaxu wuxuu bartilmaameedsadaa dalagyada iyo dhirta xoola-dhaqatadu u isticmaam daaqsinka xoolahooda.
- Ayaxu ma weeraro/weeraan dadka ama xoolaha, ma jirto wax caddeyn ah oo soo jeedinaya in ay qaadaan cuduro waxyeello u geysan karto dadka.





DHANKA BULSHADA

- Ka badbaadi naftaada iyo qoyskaaga sunta cayayaanka. Ha galin beeraha la buufiyey ugu yaraan 48 saacadood ka dib marka lagu buufiyey.
- Ha uruurin, ha isticmaalin, ha cunin ama ha iibinin ayax laga helay agagaarka ama hareeraha meelaha lagu buufiyo sunta cayayaanka. Waxay lahaan karaan tiro aad u yar oo sunta cayayaanka ah taasina waxay qatar ku tahay caafimaadkaaga.
- Dib ha u isticmaalin weelasha maran ee sunta in aad ku kaydsato cuntada ama biyaha, haraaga sunta cayayaanka ayaa had iyo jeer ku jiri doona weelka, xitaa ka dib marka weelka la nadiifiyo.
- Haddii indhahaaga, gacmahaaga ama qaybo kale oo jirka ka mid ah ay taabatay sunta cayayaanka, isla markiiba ku dhaq biyo badan oo nadiif ah. Haddii goonjab ku hayo ama lallabo, booqo rugta caafimaadka ee kuugu dhow sida ugu dhaqsaha badan.

DHANKA BEERALAYDA IYO XOOLA-DHAQATADA

- Haddii beertaada lagu daaweeyo sunta cayayaanka, waa in aad sugtaa ugu yaraan maalmo ka hor intaadan goosan dalaga. Qoraalka ku dhagan sunta cayayaanka ee la isticmaalay waxay sheegi doontaa ilaa inta dalagu ay tahay in uu sii yaalo beerta ka dib buufinta.

Haddii aad raacdo mudada goynta ka hor, haraaga sunta cayayaanka ee dalaga wax qatar ah uma keeni doono macaamiishaada.

- Haddii hawada la buufiyo si loola dagaallamo ayaxa, noocyo badan oo sunta cayayaanka oo khafiif ah ayaa loo istcimaalayaa , sidaa darteed waa inaad sugtaa 2 - 3 maalmood ka hor goosashada dalaga.
- Haddii ay xoolahaadu daaqaan ama ay u dhow yihiin meelaha cayayaanka laga daaweeyey, waa inaad ugu yaraan sugtaa maalmo ka hor inta adan xoolaha u oggolaan inay dib u galaan meelihii la daweeeyey. Haddii aad tixgeliso mudada hakinta, haraaga sunta cayayaanka cawska saaran qatar uma keeni doonto xoolahaaga ama macaamiisha cabaya caanaha ama cunaayo xoolahaada hilibkooda.
- Ka bixi gaaguraha(doolasha) shinnida meelaha la daawayn doono, gaar ahaan haddii ay dhirtu ubax sameynayso, guud ahaan 3 ilaa 5 Km waa masaafo badbaado ah, waa in aad sugtaa ugu yaraan 1 toddobaad, ilaa inta aad ugu celiso shinnida in mar kale ku qaraabtaan meel u dhow beerihii la daaweeyey.

 facebook.com/ICRCAfrica
 twitter.com/ICRC_Africa
 instagram.com/icrc_afrique
 blogs.icrc.org/Somalia

Ergada ICRC Soomaaliya
Wadada Denis Pritt
S.B 73226 - 00200
T +254 20 2719 301
Nayroobi, Kenya

Xafiisyadha ICRCda ee Mogadishu,
Kismayo, Garowe, Baidoa, Beledweyne,
Guricel iyo Hargeisa.
www.icrc.org
© ICRC, Maaajo 2020

ICRC