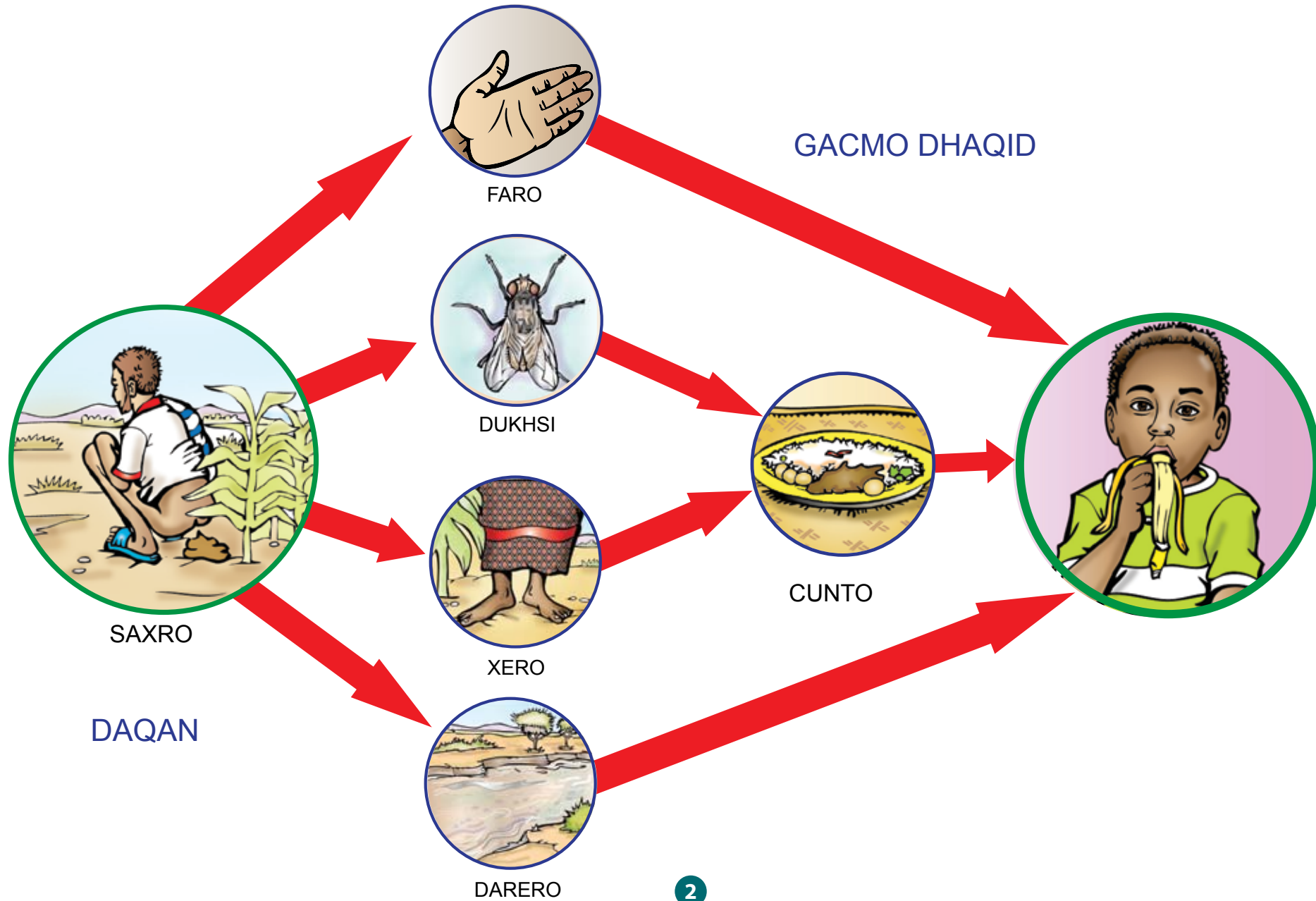


FARIIMO XAMBAARSAN FAYA DHOWRKA IYO NADAAFADDA

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Jaantuskan Wuxuu Tilmaamayaa Sida Uu Ku Faafu Cudurka Shuban Biyoodka



Jaantuskan Wuxuu Tilmaamayaa Sida Uu Ku Faafu Cudurka Shuban Biyoodka

Ujeedo: Si loo tuso sida noolaha ilima aragtida (jeermis) ee shubanka keeno uu ku fido Qodobadda muhiimka ah ee la baranaayo

- Shubanka waa dilaaga labaad ee ugu weyn ee carrurta. Shubanka waxaa keena noole ilima aragti ah (jeermis) oo inta badan jirka ku gala qofka oo cuna cunto ama caba biyo sardheey-san(jeermis ku jiro).
- Jaantuskan “F” waxa uu ku tusayaa siyaabaha jeermiska sababa shubanka uu ku faafu, waxaana uu ku gudbaa dariiqa ; “5ta Fa” waxana loogu magacaabay gudbiyayaasha ayaa ka bilowda F, afka ingiriiska sida;
- Faraha, Duqsi (cayaysaan), dareere , cunto oo si toos ah afka u gala.

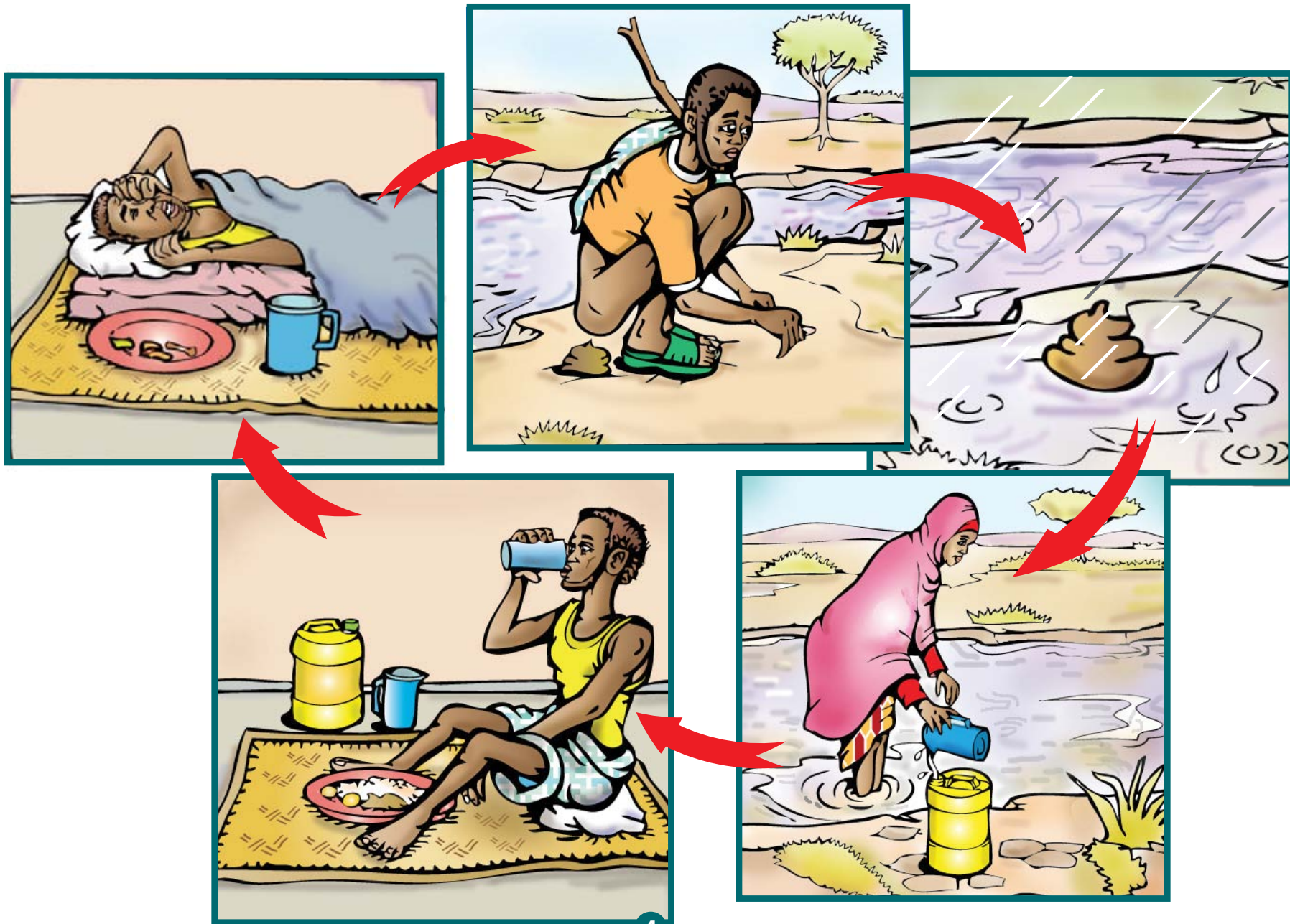
Afar siyaabood oo lagu joojiyo fiditaanka jeermiska shubanka keeno .

1. Gacmaha oo lagu dhaqo biyo iyo saabuun ama dambas isticmaalka musqusha/suuliga ka dib iyo cuntada inta aan la cunin ka hor.
2. Saxarada oo si sugan loo asturo.
3. Biyaha la cabaayo oo la daaweeyo, laguna keediyo weel nadhiif ah oo dabool leh
4. Daboolida cuntada si looga ilaaliyo duqsiga.

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Jaantuskan Wuxuu Tilmaamayaa Sida Uu Ku Faafu Cudurka Shuban Biyoodka



Jaantuskan Wuxuu Tilmaamayaa Sida Uu Ku Faafu Cudurka Shuban Biyoodka

Ujeedo: Si loo tuso sida noolaha ilima aragtida (jeermis) ee shubanka keeno uu ku fido Qodobadda muhiimka ah ee la baranaayo

- Shubanka waa dilaaga labaad ee ugu weyn ee carrurta. Shubanka waxaa keena noole ilima aragti ah (jeermis) oo inta badan jirka ku gala qofka oo cuna cunto ama caba biyo sardheey-san(jeermis ku jiro).
- Jaantuskan “F” waxa uu ku tusayaa siyaabaha jeermiska sababa shubanka uu ku faafu, waxaana uu ku gudbaa dariiqa ; “5ta Fa” waxana loogu magacaabay gudbiyayaasha ayaa ka bilowda F, afka ingiriiska sida;
- Faraha, Duqsi (cayaysaan), dareere , cunto oo si toos ah afka u gala.

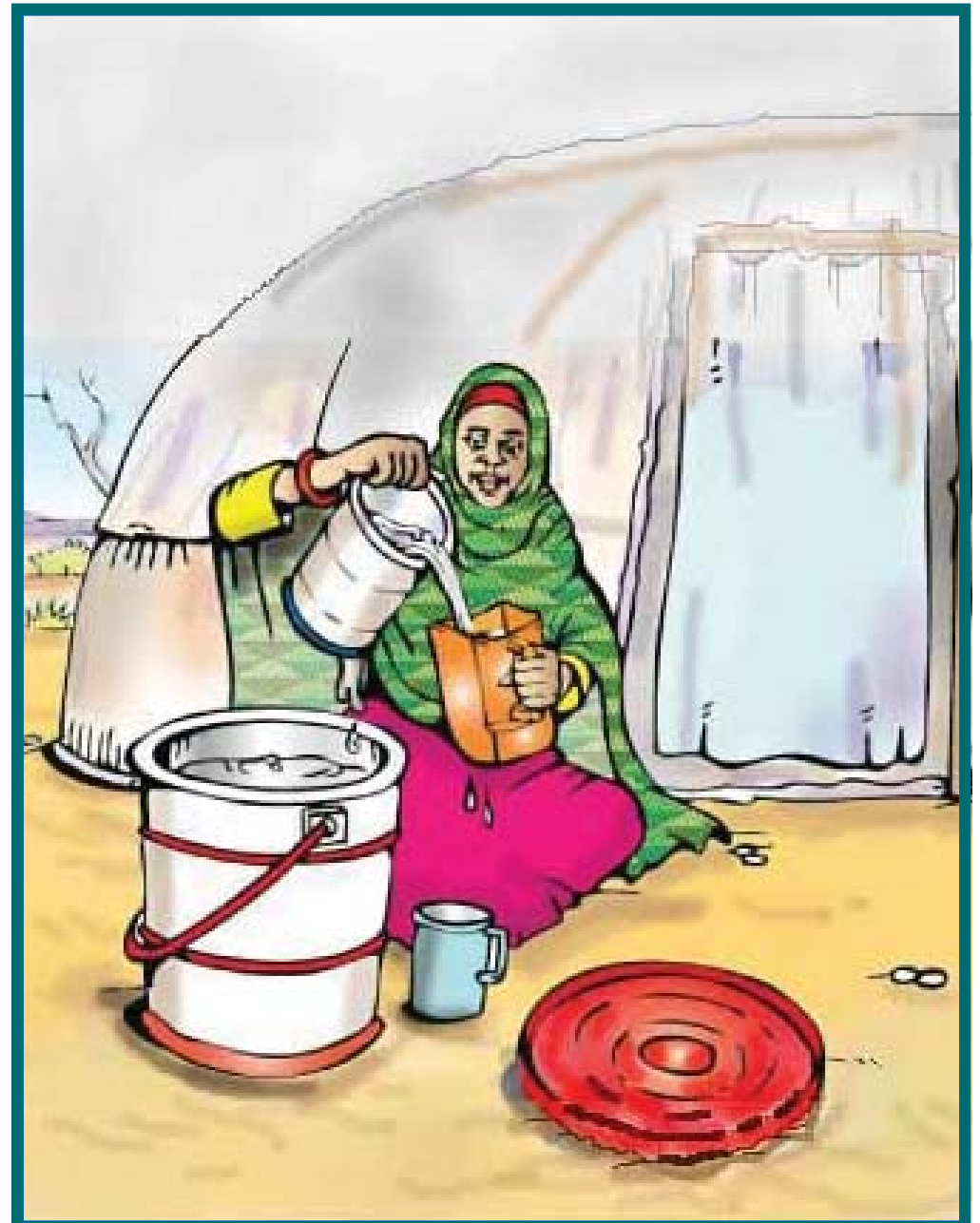
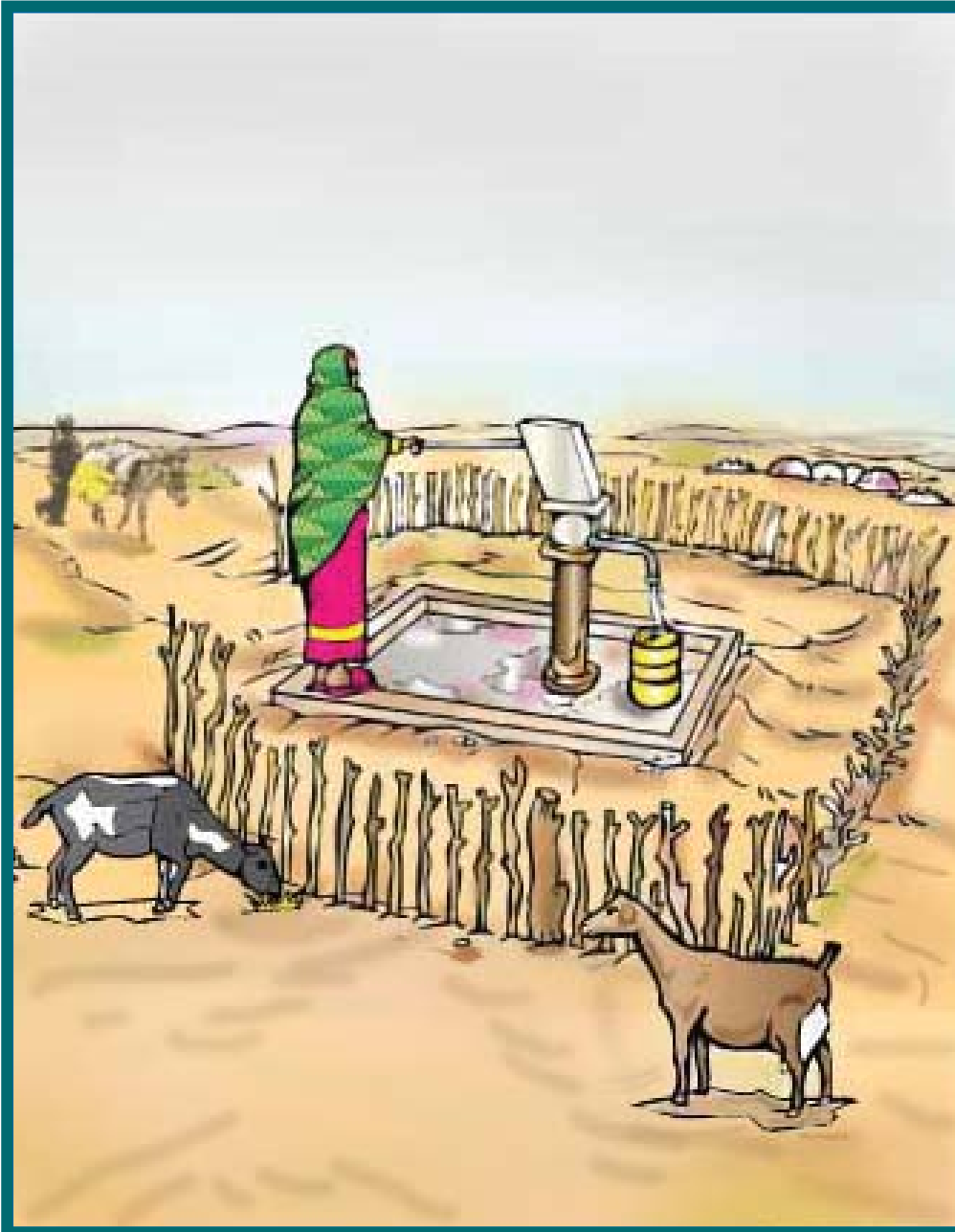
Afar siyaabood oo lagu joojiyo fiditaanka jeermiska shubanka keeno .

1. Gacmaha oo lagu dhaqo biyo iyo saabuun ama dambas isticmaalka musqusha/suuliga ka dib iyo cuntada inta aan la cunin ka hor.
2. Saxarada oo si sugan loo asturo.
3. Biyaha la cabaayo oo la daaweeyo, laguna keediyo weel nadiif ah.
4. Daboolida cuntada si looga ilaaliyo duqsiga.

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Sidee biyaha loo dhaansadaa loona keydiyaa?



Sidee biyaha loo dhaansadaa loona keydiyaa?

Ujeedo: In lagu dhiiri geliyo qoysaska in ay biyaha ka dhaansadaan ilaha xafidan/dhowrsan kuna keydiyaan weel nadiif ah.

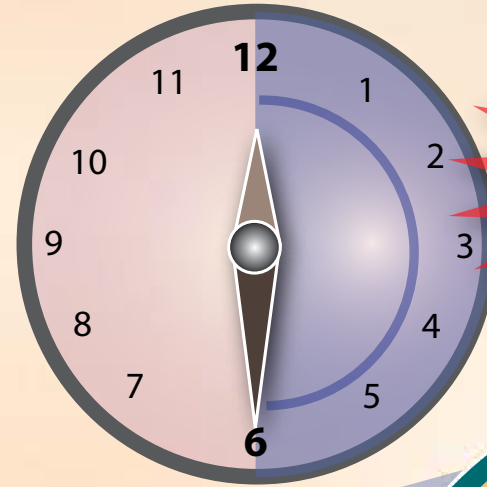
Qodobada Muhiimka ah ee la baranaayo Cabista biyaha fadareysan waxay keeni karaan shuban:

- Ka cab biyaha il xafidan ama la daaweyey oo kaliya.
- Karkari biyaha ilaa iyo inta ay ka falfalaan
- U isticmaal biyo keydinta weel nadiif ah oo daboolan – dhaq mar walba oo biyaha ka dhamaadan
- U isticmaal koob dheg leh oo nadiif ah marka laga darsanayo weelka.

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Sidee Biyaha loogu daaweeyaa kaniiniga biyaha lagu daaweeyo (Aqua tab)?



Daqiiqo 30



Sidee Biyaha loogu daaweeyaa kaniiniga biyaha lagu daaweeyo (Aqua tab)?

Ujeedo: In lagu dhiiri geliyo sida saxda ah oo kaniiniga biyaha la cabayo loogu daaweeyo. Qodobada muhiimka ah ee la baranaayo, Sidee Biyaha loogu daaweeyaa kaniiniga biyo sifeeyaha. Kaniini kasto waxaa ku qoran inta milligram (mg) oo loogu tala galey xadiga biyaha.

1. Ku rid kaniiniga biyo ku jiro weel nadiif ah. Tiradda kaniini oo lagu ridaayo waxay ku xirantahay hadba weelka aad isticmaalayso cabirkiisa iyo biyaha uu qaado.
2. Ku walaaq weel nadiif ah.
3. Dabool weelka.
4. Sug muddo 30 daqiiqo ah, haddii aad ka uriso biyaha kaloorin, biyahaas waa nadiif waana la cabi karaa.
Haddii ay kaloorin kaaga soo uri weydo biyaha, ku dar kaniini kale ee sug 30 daqiiqo.
5. Biyahaas waa badqaban waxaana la cabikaraa muddo 24 saac gudahooda

Digniin muhiim ah: Ha liqin kaniiniga

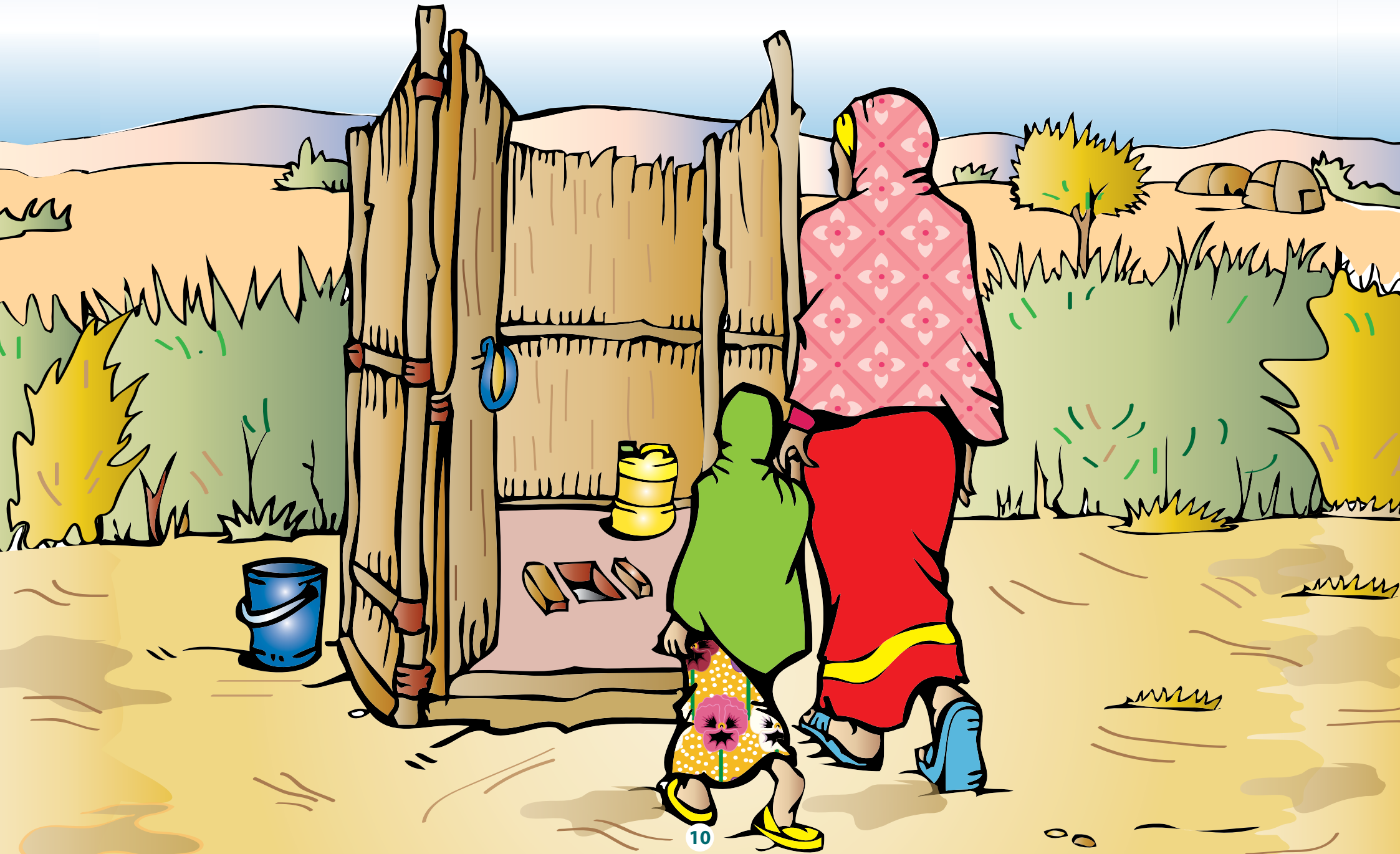
Caruurta ka ilaali kaniiniga kuna keydi meel aysan ka gaari karin.

Dadka qaarkii ma jeclaanayo dhadhanka kaniiniga, laakiin waxa looga badbaadaa xanuunka shubanka.

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Saxarada oo si sax ah loo maareeyo



Saxarada oo si sax ah loo maareeyo

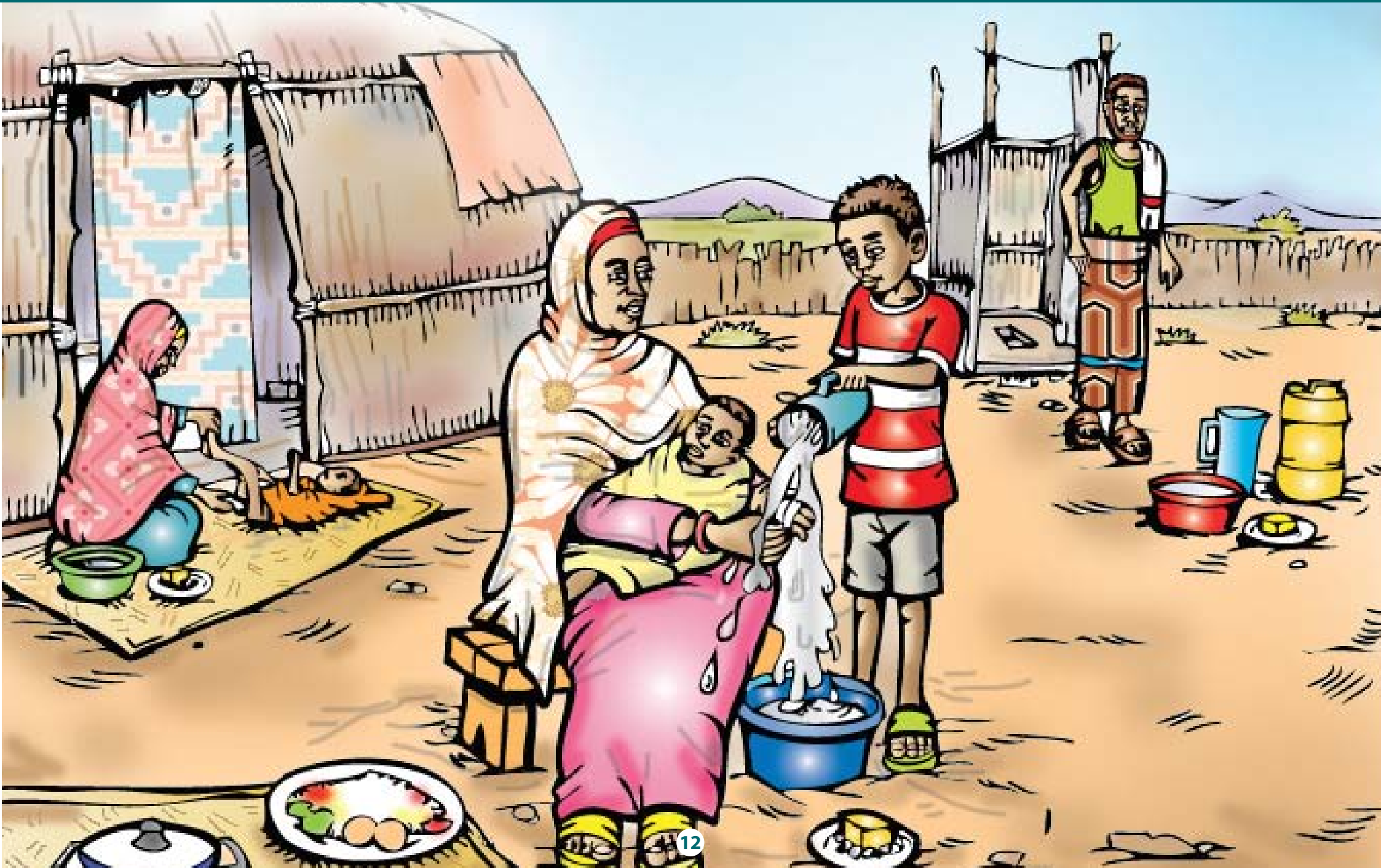
Ujeedo: In la dhiirigeliyo habsami u asturida Saxarada Qodobadda muhiimka ah ee la baranaayo

1. Saxarada waxaa ku jiro noole ilma aragti ah (jeermis) oo laga qaado Cudurka Shubanka.
2. Ka ilaali Saxarada duqsiga iyo ilaha Biyaha.
3. Dhamaan saxarada oo ay ku jirto tan caruurta yar yar iyo kuwa waaweyn waa in si sugan loogu asturaa musqulaha haddii la heli karo.
4. Meelha aan muqsulaha lahayn saxarada waa in la duugaa.
5. Musqulaha waa in la nadiifiya, lagana daboola duqsiga.
6. Qof kasta waa inuu ka qayb qaataa hagaajinta iyo nadiifinta musqulaha.

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Goormaa gacmaha la dhaqdaa?



Goormaa gacmaha la dhaqdaa?

Ujeedo: In lagu dhiiri geliyo dhammaan xubnaha qoyska in ay gacmahooda ku dhaqdaan saabuun /dambas iyo biyo waqtiyada ku haboon si ay ugu hortagaan Cudurrada caloosha sida (shubanka).

Qodobada muhiimka ah ee la baranaayo

- Gacmahaaga uma muuqdaan kuwo wasakh leh ,laakiin hadana weli waxay u baahan yihiin in la dhaqo.
 - Ma arki kartid Jeermiska sababa iney nagu dhacaan cudurro.
 - Mar kasta ku dhaq gacmahaaga biyo iyo saabuun xilliyada hoos ku xusan si aad uga nabad gasho in aad xanuunsato;
1. Markii aad isticmaasho musqusha ama suuliga ka dib
 2. Cunta diyaarinita ama cunto cunista ka hor
 3. Carruurta marka aad ka nadiifisid saxarada ka dib

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Nadiifi gurigaaga



Nadiifi gurigaaga

Ujeedo: In lagu dhiirigeliyo dadka in ay guryahooda nadiifiyaan Qodobada muhiimka ah ee la baranaayo.

Qashinka waxa uu soo jiitaa duqsiga, iyo caya yaanka kale waxaana uu sardheeyaa biyaha Uruurinta iyo xafidaada dhamaan qashinka guryaha waxay baabi'isaa dugsiga.

Duug bacaha ama gub qashimada kale ee la isticmaalayo

Waxaad qaban qaabisa qodista god qashimeed si loogu asturo qashinka, kuna qod meel gees ah oo lagu gubi karo.

Deegaanka lagu nool yahay oo la nadiifiyo waxa uu kaa caawiyaa in laga badbaado cudurada Qaarkood. Sida shubanka, kaneecada.

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Shubanka ku dawee ORS iyo kiniiniyada zinc.



Shubanka ku dawee ORS iyo kiniiniyada zinc.

Ujeedo: In hooyooyinka iyo daryeelayaasha lagu dhiirrigeliyo isticmaalka ORS iyo zinc si ay caruurta uga daaweeyaan shubanka.

Qoddobada muhiimka ah ee ay tahay in la barto:

Bukaanka shubmaya waxaa dhaqso jirkiisa uga dhammaada dareeraha waxaana ay noqdaan kuwo aad u tabardaran.

Bukaanku waa uu dhimman karaa haddii aan dhaqso loo daweyn.

Marka ugu horreysa ee aad qofka ku aragto shuban, waa in aad sameysaa waxyaabahan soo socda:

- Sii cabbitaanno dheeri ah – ORS ayaa ugu wanaagsan.
- Bukaanka sii cunto dheeri ah, marar badan si ay wax uga tarto caafimaadkiisa, iyo sookabasha-diisa.
- Sii zinc dheeri ah 10-14 maalmood.
- Haddii bukaanku aannu ka soo reyn caawimo weydiiso adeeg-bixiye caafimaad oo tabaran.

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Sidee loo diyaariyaa ORS?



Sidee loo diyaariyaa ORS?

Ujeedo: In la tuso sida habboon ee loo qaso ORS loona siiyo carruurta iyo dadka waaweyn ee shubmaya

Qoddobada Muhiimka ah ee ay tahay in la barto:

Mar kasta ha kuu yaallaan xirmooyin ORS ah si aad u isticmaasho haddii ilmahaagu uu shuban ku dhaco. Xusuusnow, aad bey muhiim utahay in shubanka la daweyo goor hore.

Diyaarinta ORS waa ay fududdahay:

1. Isticmaal biyo nadiif ah oo la karkariyey, la daweyey ama la miirey (filtar-gareeyey).
 2. Hal litir oo biyo nadiif ah kushub aargalaan ama weel.
 3. Fur xirmada ORS oo ku qas biyaha.
 4. Marka ORS-tu si fiican u qasanto, sii ilmahaaga xanuunsan.
- Iska daadi dhammaan milanka aan lagu isticmaalin 24 saac gudahood.

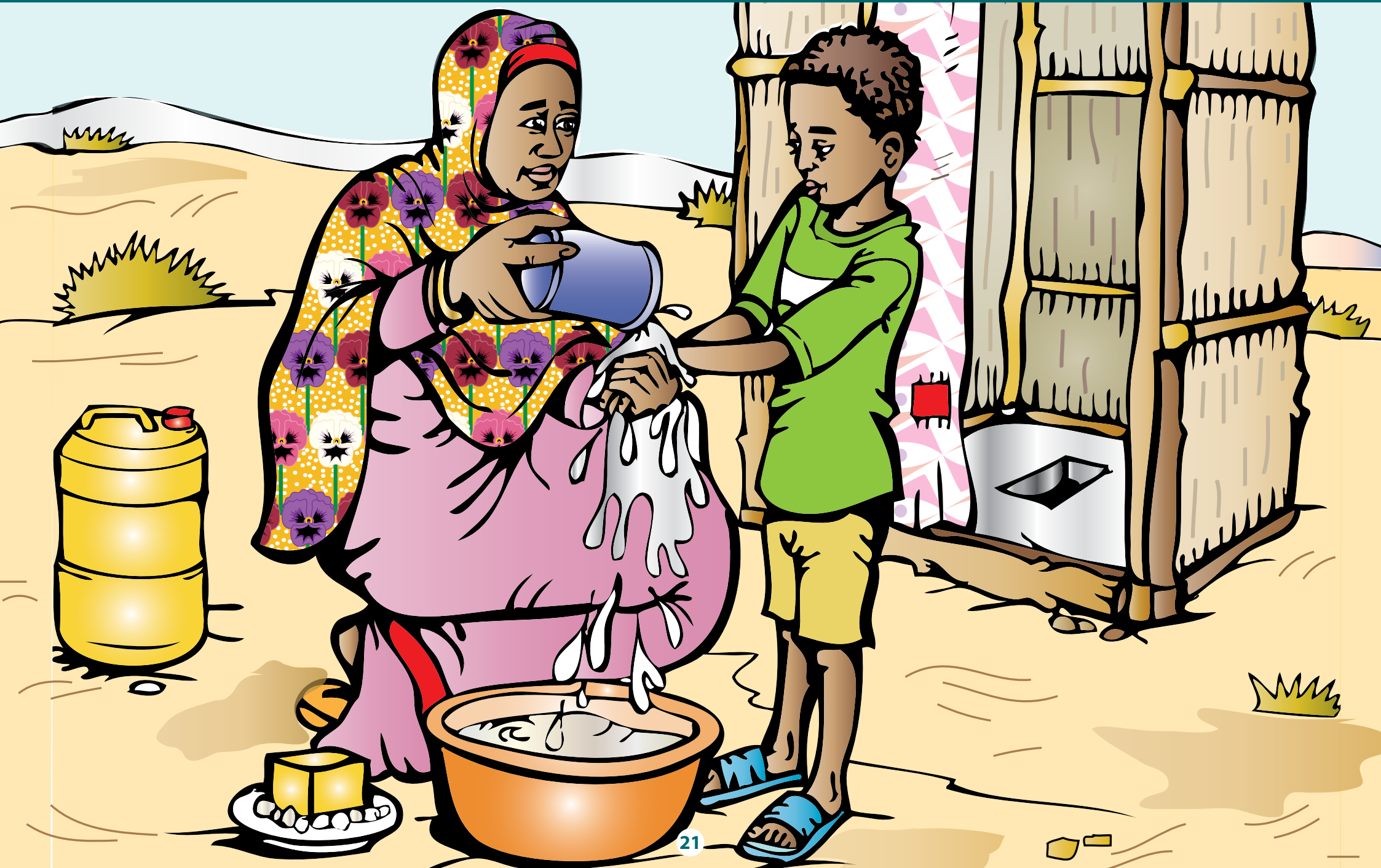
ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

Ku meyth gacmahaaga Saabuun iyo Biyo (Cuntada Ka hor)



Isticmaalka Suuliga ka dib



WAAJIBAAD SHAQO

ee Guddiga Caalamiga ah ee Laanqeyrta Cas (ICRC) waa urur aan eexan, madaxbanaan dhex dhexaadna ah kaasoo howshiisa aadaninimo kaliya tahay inuu dhowro nolasha iyo sharafta dhibanayaasha dagaalada iyo xaaladaha kale ee qalalaase iyo inuu siiyo gargaar dhibanayaasha collaadaha. ICRC-da waxay kaloo ku dadaashaa inay ka hortagto dhibaataada iyadoo horumarinaysa xoojinaysana xeerka aadaninimada iyo mabaadiida caalamiga ee aadaninimada. Iyadoo la aasaasay sanadkii 1863dii, ICRC-du waa asalka Axdiyada Jeneefa iyo Dhaqdhaqaaqa Laanqeyrta Cas iyo Bisha Cas. Waxay jihaysaa ayna isku dubaridaa howlaha caalamiga ah oo ay qabato Dhaqdhaqaaqa xiliyada colaadaha iyo xaaladaha kale ee qalalaasaha.

ICRC

Guddiga Caalamiga
ee Laanqeyrta Cas

ICRC Somalia Delegation
Denis Pritt Road
P.O. Box 73226 - 00200
T +254 20 2719 301
Nairobi - Kenya
www.icrc.org
© ICRC, February 2015