

Hagitaanka loogu talogalay waxqabadka qalliinka afka dabadii

Hagitaankan waxaa laguugu sheegayaa waxa ay tahay inaad sameyso markaad ka soo baxdo waxqabadka qalliinka afka, si afkaagu uu sida ugu fiican ee macquulka ah u bogsado.

Joojinta socodka dhiiga

Dhakhtarka ilkuhu wuxuu afka kuu galiyay faashad laalaaban. Waxaay kaa caawinaysaa joogsiga dhiiga waxaayna dadajinaysaa bogsashada.

- Faashada laalaaban qaniin ugu yaraan muddo hal saac ah.
- Haddii dhiig badan uu kaa socdo ama uu joogsan waayo, faashada laaban baddal oo qaniin faashadda cusub 30 daqiiqo.
- Ku celi illaa inta dhiigu kaa joogsanayo.
- Haddii aad u baahato wax qabo ku qabo dhabanka korkiisa.
- Naso oo qaab aad iskala bixinayso u fadhiiso.

Iska ilaali arrimaha xiga

- Iska ilaali inaad sawnada gasho labo maalmood.
- Iska ilaali jimicsiga culus muddo hal toddobaad ah.
- Sigaar ama waxyaabaha tobakada laga sameeyo ha isticmaalin waxqabadka dabadii.

Isla markaa wax ha cunin, ilkaha si caadi ah ayaad u cadayan kartaa

- Wax ha cunin, ha cabin afkana ha luqluqan illaa inta kababyadu kaa dhamaanayso. Hagitaankaan u hoggaansanoow muddo 2-3 saacadood.
- Maalintaa ballanta aad leedahay waxaad cuntaa oo kaliya cunto qaboow oo jilicsan.
- Ilkaha si caadi ah ayaad u cadayan kartaa. Meesha boogta ah iska ilaali markaad cadayanayso.

Waxqabadka kaddib inuu afku uu bararo waa caadi

Waxqabadka qalliinka ah kaddib waa caadi inuu afku yeesho barar, xanuun iyo dhiig-roor. Wax qaboow ayaad ku qaban kartaa dhabanka si cilladaha aad dareemayso kaaga fududaadaan (30 daqiiqo markiiba, u dhaxeysii nus saac bareeg ah) iyo inaad isticmaasho xanuun baabiye.

Afku dhowrka maalin ee u horreysa ayuu bararka ugu badan yeelanayaa. Badanaa hal toddobaad gudihi wuu kaa dhamaanayaa. Inaad afka furto ayaa kugu adkaan karta. Taas waxaad ka roonaanaysaa marka uu bararku kaa dago.

Waxaa macquul ah in qodobo ay ku jiraan afkaaga

Qodobada macquulka ah waa kuwo iskood u dhalaalaya waxaayna ku jiri karaan afka xataa 3 toddobaad. Haddii loo baahdo waxaa lagaa saari karaa qiyaastii 2 toddobaad kaddib.

Marka aad raysanayso waxaa laga yaabaa inaad dhadhan ama ur xun ka dareento afkaaga.

Qaado dawooyinka lagu qoray

Waxaay u badantahay inuu dhakhtarka ilkuhu kuu qoray xanuun baabiye iyo antibiootig ama qallajiso. Haddii aad u baahatana waxaad heli kartaa dawo jermis-dile leh oo afka aad ku luqluqato.

U hoogaansanoow hagitaanada lagu siiyo.

Xaalad dhibaato ah haddii ay timaaddo na soo wac

- maalmaha shaqada saacadda u dhexeysa 7–14, t. (09) 310 51 400
- fiidkii saacadda u dhexeysa 14-21 dhammaadka toddobaadka iyo maalmaha feestooyinkana saacadda 8-21 tel. (09) 471 71110
- habeenkii saacadda 21-8 t. 116 117