

Dareen isbadalka soo bixi karo markii ilmo la dhalo.

Dareenka ugu badan dadka dareman markey ilmo dhalan waxa lagu yera "blues" oo waa niyad jabitaanka.

Waa maxay "blues"?

Hooyooyinka kala bar ba waxey la kulmaan waqti ay iska oynayaan marke ilmo dhalan ka bacdi. Marka saas hooyo loo noqdo ba dumarka qaarkood marna farxad daremayna minidka ku xiganah iska oynayaan ayagoo ogeen sababta. Arintaana waa arin caadi ah oo malmo kabacdi laga resto.

Maxuu yahay niyad jabitaanka oo ilmo dhalintaanka sabab u noqonayso?

Niyad jabitaanka i manayo markii ilmo la dhalo kabacdi 10kii naagba 1 buu ku dhaca. Badana waxey isku arkan sanadka 1 waad mar un qaas ahaan 6 bilood oo kowad.

Wax ybaha lagu arko qofka in niyad jabitaan ku dhacay:

- Farxad la aan
- Wax yabihii hore oo sidii ugu farxaynin
- Dareen aad daremeysid sidii in adan aheen qofkii hore
- Dareen aad daremeysid in aad xalada ku filneen
- In aad daremaysid walwal iyo cabsi sabaab la aan
- Hurdo la aan, dabeecad la aan iyo in adan hal wax isku mashquulin karin
- In adan waxba cuneynin ama aad cunto ku walanaysid
- In aad daremaysid sidii qof dambi galan camal
- Daal , caajis iyo tabar la aan

Hooyooyinka qarkood waxa ku adkaato in ay dareman farxad. Waxey daremayan in ay waxba u dulqadan karin iyo sifudud ay u caroonayan iyo maantoo dhana sabaab la aan isga oynayan.

Maxaa la suubin kara?

Adiga waxa isku cawin karta in aad sifican u nasatit. Dadka badana iskama daayi karaan in ay shaqo qabtaan inta cunuga jiiifo. Lakiinse shaqada guriga dib ba u dhigan karta. Ma u bahnid hooyo qatar ah in aad iska dhigto oo waxkasta ka gaareyso. Isku day in aad sifican wax u cunto. Ha isku deyin in aad caato iska dhigto oo sidaas daradeed aad cuntada iska ilalisid. In aad banaanka u baxdo wax yar waa ay ku cawin karta.

Cawinadee la heli kara?

Niyad jabitaanka oo foosha sabaab u tahay si wanagsan ba lagaga cawin kara. Sidaas daradeed walwalkaan ha qarsanin oo ha isdhihin asga iskiis u babi idoono.

In aad qof kala hadashid sida aad daremaysid waa ay ku cawin karta. Dumarka badana waxey dareman in ay siduudii hore ay noqdeen. Kalkaalisoooyinka ka shaqeyo BVC ba kaa cawin karo arintaan madama ay taqasuus u leyihiin. Wada hadal bey kula yeelan karta. Hadii aad ku ficnaan weysid baa kalkaalisadaas BVC wey kugu xiri karta dad kale oo ku caawiyo.

Wax yabaha dawada:

- Caawinaad nolosha
- Wada hadal
- Dawooyinka niyada dhisaan
- Ama wax ka mid ah nacyadaan oo la isku geeyey

Kala hadal kalkaalisada ama dhaqtarka ka shaqeyan. Foonkaana tus qofka aad nolosha la wadaagto. Waxaa dhici karto in u idin cawiyo u asna fahmo waxa aad dareemeysid.

Maka ficnaan dona?

Haa. Waqti ay qadan karta lakiinse dadka niyad jabitaanka ka qaado foosha ka baccii waa ay kawada ficnadaan. Waxa ogaanay hooyooyinka cawinaad helan dhaqso bey ku ficnadaan. Hooyooyinka aan la cawina bilooyin badan bay rafaad ku jiraan.

Ma u bahnid in adan bilaa macno rafaad ku jirtit!

2015-07-06



Region Örebro län

www.regionorebrolan.se/bhv

Postadress: Box 1613, 701 16 Örebro

Besöksadress: Eklundavägen 11, Örebro

E-post: barnhalsovarden@regionorebrolan.se

Telefon 019-602 70 37

“Blues” iyo nijad jabitaanka xiliga foosha la isku arko

