Qeybta cilmiga uurka iyo wixii raaca
Daryeelka dhalliinka

Macluumaadka bukaanka
Dib loo eegay: 2024-08-26
Mas'uulka xogtan: Anna-Karin Ringqvist, horuumariyaha shaqa hawleedka

Kugu socota adigaaga ilmaha ku dhalay usbuuca 35 ama 36 ee uurka

Carruurta ku dhalata toddobaadka 35 iyo 36 waa kuwo yara ka soo hormaray waqtigoodii. Waxay noqon karaan kuwo aan wili bislaan oo sidaas darteed qaba baahiyo gaar ah oo ay wanaagsantahay in ka waalid ahaan la ogaado.

Nuujin iyo quudin

Ilmaha yara ka soo hormara waqtigoodi dhalashadu waxay u baahanyihiin in marar badan wax la siiyo. Afar iyo labaatanka saac ee ugu horreeya waxay wax u baahanyihiin labadii saacadoodba hal mar. Waxa ilmaha ugu fiican waa caanaha naaska, waxaase gacan labaad ahaan loo siin karaa caanaha masaasadda.

Billawga hore, waxaa laga yaabaa inaad u baahato inaad kiciso ilmaha si aad u jecleysiiso naaska. Haddii aanu ilmuhu rabin inuu nuugo ama uu in yar nuugayo ka dibna uu hurdayo, waxaad caanaha isaga lisi kartaa gacanta oo waxaad ku siin kartaa qaaddo ama koob. In ay naaska nuugaan waxay inta badan iyaga ku qaadataa waqti dheer, wayna joojoojiyaan marar badan marka la barabar dhigo ilmaha waqtiga buuxa ku dhasha. Haddii uu ilmuhu waqti yar nuugayo, uuna u baahanyahay caano dheeri ah, waxaad markaa riixi kartaa (majuujin kartaa) naaska oo dhan marka uu ilmuhu nuugayo, sidaas ayuuna ilmuhu caano badan uga helayaa naaska. Shaqaalaha weydii in ay ku tusaan sida taa loo sameynayo.

Haddii ay adagtahay in naaska caano laga keeno, ilmuhuna aanu awoodin inuu ka nuugo, waxaa taageero ahaan loo siin karaa caanaha masaasadda ilaa ay caanuhu billaabayaan in ay yimaadaan. Waxaa caanaha masaasadda lagu siin karaa tubbo laabta ah marka la nuujinayo, koob ama tubbo caloosha ah.
Gadaal dambe wuxuu ilmuhu ka billaabi doonaa inuu sidii hore si ka fiican wax nuugo, wuu kici doonaa, wuxuuna muujin doonaa calaamado gaajo. Marka aad nuujineyso, waxaad maqli kartaa in uu cunuggu wax u liqayo si ka badan intii hore.

Wax ay muhiim tahay inaad ka fikirtid marka aad nuujineysid
- In madaxa ilmuhu uu yara dib u jalleeco si aad ugu fududeyso neefsashada
- Inuu ilmuhu dhabta ugu jiifo si fiican oo jirkiisa oo dhan uu taageero haysto

Caanaha naasku waa quudka sida ugu fiican ugu habboon dhallaanka cusub, gaar ahaanna muhiim ayey usii yihiin ilmaha dhicisnimada ku dhasha, sababtoo ah:
- Waxay yareynayaan khatarta infekshinka
- Waxaa fudud in ay milmaan oo ay mindhicirradu si fudud u dhuuqaan
- Caloosha ayey jilciyaan
- Waxaa ku jira waxyaabo ay tusaale ahaan ku koraan mindhicirrada iyo maskaxdu

Heerkulka

Sida ugu fiican ee loo daryeelo ilmaha waa in maqaarka loo saaro maqaarka hooyada ama waalidka kale waqtiga ugu horreeya. Marka aad ilmaha maqaarka ugu qabato maqaarka waxaad siineysaa diirrimaad, wuuna ka degganaanayaa markaas sidii hore, wuxuu raboonayaa inuu wax nuugo inta badan, waxaana u kaydsameysa tamarta. Si fudud oo aad ku qaadi karto ilmahaagu waa inaad garbasaar ku xambaarto ama

"xambaar". Shaqaalaha BB-ga ayaa ku tusi kara sida loo isticmaalo garbasaarka ama xambaarka. Xambaarka waxaad ka tabalcaareysan kartaa BB-ga ama waxaad ka iibsan kartaa farmashiga isbitaalka. Heerkulka ilmaha waxaa maalmaha ugu horreeya la cabbiraa dhawr jeer maalintiiba.

Hurdo

Carruurta wax yar ka soo hormarta waqtigoodii dhalashadu aad ayey u hurdaan, waana ka daal badanyihiin carruurta ku dhalata waqtiga buuxa. Mar walba si cad uma muujiyaan gaajada, mararka qaarna si ka fudud kuwa kale ayey u hurdaan marka la nuujinayo. Si kastaba ha ahaatee, waxay badanaa soo jeedaan dhowr jeer maalintiiba. Waa muhiim in loo dhiga nuglaado calaamadaha yaryar ee ilmaha iyo in ilmaha baalka lagu hayo xitaa waqtiga habeenkiiya.

Sonkorta dhiigga

Waxaan koontarooleynaa sonkorta dhiigga ee ilmaha 3-5 saacadood dhalashada ka dib iyo xitaa 24 saacadood ka dib, si aan u hubinno inuu ilmuhu waxtar ka helayo caanaha.

Cagaarshow dhallaanka cusub

Carruurta wax yar ka soo hormarta waqtigoodii dhalashadu waxay halis dheeri ah ugu jiraan inuu ku dhaco cagaarshow dhallaanka cusub**.** Maqaarka ilmuhu wuxuu yeelanayaa midab jaalle ah, wuxuuna badanaa sidaa noqdaa 5-7 maalmood dhalashada ka dib. Waxaa si fudud loogu ogaan karaa in la cabbiro huruudda maqaarka ama baaritaan xagga dhiigga ah lagula sameeyo BB-ga marka aad booqasho ugu soo laabataan isbitaalka. Haddii ay huruudda jirka ee ilmuhu ka sarreyso intii la rabay, waxaa ilmaha lagu daweynayaa "laambadda qorraxda" (nalka UV-ga) si loo burburiyo huruudda.

Infekshin

Carruurta dhicisnimada ku dhalata waxay leeyihiin nidaam difaac oo aan bisleyn, waxaana jirta khatar weyn oo ay ku qaadi karaan infekshin. Waxaa fiican inaad u dhiifoonaataan calaamadaha ilmaha sida caajisnimo, feebaro, rabitaanka nuugista oo yaraada, midabka maqaarka oo xumaada ama neefsasho degdeg ah. Iska ilaalsha inaad u dhawaataan dad infekshin qaba.

Kaadida iyo saxarada

Marka nuujintu ay u billaabato, wuxuu ilmuhu caadi ahaan qooyaa xafaayadda 5-6 jeer maalintiiba, wuxuuna badanaa saxaroodaa maalin walba.

Ha ka labalabeyn inaad na weydiisato caawimo!

/Shaqaalaha BB-ga iyo dhalitaanka