SUNDHEDSSTYRELSEN

2016

KU CUSUB DENMARK

Talooyin wanaagsan oo ku saabsan caafimaadka dhalaanka

KU CUSUB DENMARK – Talooyin

wanaagsan oo ku saabsan caafimaadka dhalaanka

Marka qofku uu ku cusub yahay waddan oo uu haysto ilmo yar yar, wuxuu la kulmayaa waxyaabo badan oo ka duwan waddankiisi hooyo. Buugan yar waxaa loo sameeyaya hooyo & aabo, oo waxaad ka helaysaan fursada ah inaad barataan, ood ogaataan talooyinka daanishka ugu muhiimsan ee la xidhiidha caafimaadka ilmaha yar yar.

Kormeeraha caafimaad

kormeeraha caafimaad waa kalkaaliso caafimaad, aqoon sarena u leh caafimaadka caruurta. Kalkaalisadan waxay idin siin kartaa talooyin wanaagsan, ee la xidhiidha waxyaabaha uu shakiga idiinka jiro oo kale, waxay kaloo idinka caawinaysaa, siddii caruurtiinu ay u heli lahaayaa koritaan caafimaad qaba inta ay joogaan Danmark.

Naas Nuujinta

Cuntada oogu caafimaadka badan ee ilmahaaga dhashay, waa caanaha naaskaaga. Naas nuujinta waxay adiga iyo ilmahaaga yarba idinka difaacaysaa cuduro badan. Haddii ay tahay markii ugu horaysay ee aad dhasho, waxaa laga yaabaa inaad u baahato caawin maalmaha ugu horeeyo, si ay naas nuujinta u shaqayso. Sii ilmahaaga naaska oo kaliya 4-6 bilood ee ugu horeeya. Markaa ka dib ilmaha waxaa loo bilaabi karaa in cunto qaado lagu siiyo.

Kalkaalisada caafimaadka way kaala talin kartaa naas nuujinta. Kalkaalisadu sidoo kale waxay kaala talinaysaa cuntada ugu haboon ee ilmuhu u baahan yahay, marka aysan caanaha naaskaaga ku filayn, si ilmaahaagu u helo koritaan & kobcid hagaagsan.

Caanaha caruurta

Haddii aadan awoodin ama doonayn inaad naas nuujiso, waxaa khasab ah in aad ilmahaaga siiso caanaha caruurta. Waxaa oogu haboon inaad gadato/iibsato caanaha caruurta daanishka, sababtoo ah, caanah daanishka waxay u dhigmaan oo u dhow yihiin caanaha naaska sida qaanuunka amrayo. Caanaha caruurta ee wadamada kale lagu sameeyay, waxaa loo soo sameeyay si kale, habkaas oo aan suurtal ka dhigayn, in ilmahaagu ka helo nafaqada uu u baahan yahay

Mar walbaa isku day inaad akhriso, ood raacdo warbixinta ku qoran baakada, ha ka yarayn inta ku qoran in la isticmaalo markiiba, isla markaana ha ka badanin inta la rabo markiiba, haddii kale ilmahu waxba kama faa'iidayo caanaha.

Kalkaalisada caafimaad sidoo kale waxay ku siin talooyin la xidhiidha, nadaafada dhalada caanaha ilmaha & masaasooyinkaba.

Danmarka waxaa lagu taliyaa, in ilmuhu uu qaato caanaha dhalada ilaa sannad jir uu noqdo. Ka dib caruurtu waxay u baahan yihiin in la siiyo cunto sax ah marar badan maalinki & caanaha oo lagu siiyo bakeeri ama koob, jirkooda ayaa u baahan, si ay u noqdaan kuwa caafimaad qaba, oo xoogan.

Caanaha lixda bilood ee ugu horaysa ka dib

Waxaa lagu talinayaa, in caruutiina la siiyo oo kaliya caanaha naaska ama caanaha caruurta sannadka oogu horeeya. Markuu ilmuhu gaadho sannad jir, waad sii kartaan ilmaha caanaha lo'da, Ilmaha jira qiyaastii lix bilood, waa loo bilaabi karaa, waana la bari karaa in la siiyo koob ama bakeeri caannaha lo'da ama biyo.

Laga bilaabo sannad jir ilaa labo jir waxaa fiican in la siiyo caanaha aan subaga badnayn(letmælk). Markuu ilmauhu buuxiyo laba jir, waad u bilaabi kartaan inaad siisaan caanaha subaga yar (minimælk ama skummetmælk). Caanahan (minimælk ama skummetmælk) sidoo kale waa caanaha ugu caafimaadka badan reerka/qoyska oo dhan inay cabaan.

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay in la siiyo 3½ - 5 dl caano ah maalinkii(saddex iyo bar ilaa shan bakeeri qiyaas ahaan). Haddii la siiyo intaa in ka badan oo caano ah, colooshiisu cunto kale ma qaadi karto.

Fitimiinka D

Danmark waxaa lagu talinayaa, in caruurta ilaa 2 sanno la siiyo maalin walba fitimiin D. Fitimiin D wuxuu muhiim u yahay lafaha iyo adkaanta lafaha, caanaha hooyadana fitimiin D badan kuma jiro. Ilmahaagu waa in la siiyo 10 mikrogaraam fitimiin D ah maalin walba, waxaana loo siiyaa siddii goojo ahaan, oo lagu

siiyo qaado. Haddaan ilmaha si fiican loo siinina ma helayo fitimiinada uu u baahan yahay.

D-fitimiinka sidoo kale waxaa laga helaa ilayska qoraxda, markuu ku dhaco jirka. Haddii aad leedahay jir madow waxaa lagu talinayaa, inaad adiga iyo caruurtaadaba aad qadataan D-fitimiinka noloshiina oo dhan. Sababtuna waxay tahay, in jirka madow aanu samaysan karin D-fitimiin badan marka loo barbar dhigo jirka cad, laakiin dadka oo dhan waa u baahan yihiin D-fitimiin caafimaad ahaan.

Fitimiinka Birta

Dhakhtarka ama kalkaalisada ayaa kuu sheegi, in ilmahaagu u baahan yahay fitimiinka birta.

Markuu ilmuhu bilaabo inuu cuno cuntada

Waxaa lagu talinayaa in la siiyo ilmaha yar cunto, ugu danbayn markay gaaraan qiyaastii 6 bilood.

Waxaan fiican in la siiyo ilmaha marka ugu horayasa boorash ama khudaarta shiidan ee baradhadu la socoto. Maadaama caruurtiinu ay baranayaan sida cuntada loo cuno ee loo ruugo, waxaa fiican inaad siisaan cuntada shiidan, ee hore loo soo ridqay. Waa inaad siisaa ilmaha hilib ama kaluun/malaay maalin walba, marar badan, sidoo kale waa inaad siisaa khudaar maalin walba. Waxaad sidoo kale ilmaha siin kartaa bariis, qamandi ama baasto iwm., si uu ilmuhu u barto cunitaanka cunto kala duduwan intay yar yihiin. Rootiga ugu wanaagsan ee qoyska/reerka oo dhan cuni karaan, waa

rootiga madow. Danmarka yar & waynba waxay cunaan rootiga madow, waadna siin kartaa ilmahaaga markuu gaadho qiyaastii 8 bilood.

Marka ilmuhu gaadho 9-10 bilood waxay cuni karaan cuntada qoyska/reeka ay cunaan.

Kalkaalisada caafimaadka waxay ku siin talooyin ku aadan habka ugu wanaagsan ee aad cuntada u isticmaali kartaan, halkaasoo ilmaha yar uu ka heli baahidiisa cunto, cuntadan oo aad ka heli kartaan Danmark. Tani waxay ka dhigaysaa in ilmuhu uu helo koritaan & koboc caafimaad qaba.

Talaalada iyo baadhitaanka dhakhtarka

Waxaad xaq u leedihiin in caruurtiinu ay helaan baadhitaan caafimaad lacag la'aan ah, marka ay gaadhaan 5 usbuuc, 5 bilood & 12 bilood, iyo sidoo kale markay noqdaan 2,3,4 iyo 5 sanno jir.

Caruurtu waxay helayaan talaal lacag la'aan ah, marka ay gaadhaa 3 bilood, 5 bilood, 12 & 15 bilood, iyo sidoo kale marka ay gaadhaan 4 & 5 sanno jir. Dhalaanka oo dhan waxaa laga talaalaa cuduradan soo socda:

- Gawracatada, teetanad, xiiq dheerta, dabaysha (3 bilood, 5 bilood og 12 bilood og 5 sanno)
- Bakteeriyaalka maskaxda – waxaa sababo labo bakteeriyaal oo kala duwan (Bakteeriyaalka cudurada kala duwan (HIB) iyo bakteeriyada dhiiga (Streptococcus pneumoniae)) iyo jirooyin kale oo halis ah ee uu sababay bakteeriyada dhiiga (3 bilood, 5 bilood, 12 bilood)
- Jadeecada, qumanka iyo furuqa (15 bilood og 4 sanno)

Caruurta qaar sidoo kale waxaa laga talaalaa cudurka beerka(hepatitis B). Dhakhtarka ayaa go'aamiya in ilmuhu u baahan yahay in laga talaalo cudurka beerka.

Iska ilaali inaad sigaar ku cabto gudaha guriga/aqalka

Waxaa ilmaha u caafimaad badan inuu ku koro guri aan sigaar lagu cabin. Haddaad sigaarka cabtaan, waxaa la idinkula talin inaad joojisaan, haddii aydaan joojin karin cabida sigaarka, waxaa ilmaha u caafimaad badan inaad sigaarka ku cabtaan banaanka guriga/aqalka, habkan ayaad ilmahaaga ooga ilaalin kartaa cuduro badan, oo sigaarku sabab u noqon karo, tusaale ahaan cudurada sambabada, boorankiitada & dhagaha oo malaxaysta(caabuqa).

Marka ilmuhu seexanayo

Waxaa lagu talinayaa, in ilmaha mar walbaa loo seexiyo dhabar-dhabar, ilaa iyaga ay ka bilaaban inay is gadin karaan. In dhabar-dhabrar loo seexiyo ilmaha waxay ka hortagtaa in ilmuhu neefta ku caburo, oo uu dhinto. Markuu ilmahu hurdada ka soo kaco, waxaa aad u fiican in ilmaha loo dhigo calool-calool,

sidan ilmuhu wuxuu ka helayaa in ay adkaadaan murqaha gacmaha iyo kuwa dhabarka.

Ka hortaga shilalka

Caruurta yaryar waxay la kulmaan shilal, waayo lama socon karaa waxa ka dhacayo hareerahooda. Waana wax caadi ah in ilmuhu uu la kulmo shilal, sida inuu ka dhaco miiska, sariirta, kursia ama jaranjarada/salaanka, ama waxaa kaloo dhici karta inuu gubto, oo uu ku gubto kafay kulul, shaah ama biyo karkaraya, sidoo kale faraha gacmaha iyo lugahaba waxbaa kaga xidhmi kara.

Siddaa daraadeed, waa fikrad aad u wanaagsan inaad guriga/aqalka si fiican ooga war qabtaan waxa yaala. Waana habka ugu wanaagsan ee aad kaga hortagi kartaan in caruurtiinu uu shil ku dhaco.

Barbaarinta

Danmark waa mamnuuc in ilmaha la dilo/garaaco, xataa haddaad leedahay waan tarbiyaynayaa. Kalkaalisada caafimaadka waxay idin siin talooyin la xidhiidha, sida ugu wanaagsan ee aad ilmihiin u barbaarin kartaan.

© Gudoonka Caafimadka Qaranka , Denmark, 2015
(Sundhedsstyrelsen)
Waxaad xor u tahay tixraaca qoraalkan markaad wax
daabacayso ama qorayso,
haddii aad si cad u tilmaamayso,
In xaquuqda qoraalkan laga leeyahay Gudoonka
Caafimaadka Qaranka, Denmark, 2015.

Lama ogala in dib loo isticmaalo sawarida qoraalkan la socda.

Gudoonka Caafimadka Qaranka, Denmark
(Sundhedsstyrelsen)
Islands Brygge 67
2300 København S
sundhedsstyrelsen.dk

Sprog
Somalisk

1. oplag . 2. udgave 2016

Bestilles på sundhed@rosendahls.dk