

Qaab nololeedka wanaagsan, waxaad kordhinaysaa shuruudaha natiijada qalliinka ee wanaagsan

Ma u baahan tahay in lagaa taageero isbeddelka qaab nololeedka ee la xidhiidha qalliinka? La xidhiidh daryeel bixiyaha caafimaadkaaga.

Ka akhriso warbixin dheeraad ah bogga 1177.se, ka raadi qaab nololeedka la xiriirta qalliinka Skåne

Iskaangaree QR-kodka si aad toos ugu gasho "caadada qaab-nololeedka ee la xiriirta qalliinka Skåne" 1177.se

Qaab nololeedka wanaagsan qalliinka ka hor

Marka lagugu samaynayo qalliin, waa muhiim inaad u diyaargarowdo. Waxaa jira arrimo badan oo saamayn ku yeelan kara qalliinka.

Hab nololeedka wanaagsan ayaa yarayn kara dhibaatooyin inuu qalliinku ka sii daro.

Qalliinka aan lahayn siggaar- iyo khamri cabbid

SIGGAAR CABBID

Marka siggaarka la cabbo, nabarka qalliinka ayaa sii xumaanaya inuu bogsado waxaana kordhaya khatarta ah inay infekshano samaysmaan. Siggaarku wuxuu kaloo si xun u saameeyaa wadnaha iyo sambabada.

Ku guubaabin

Ka fogoow inaad siggaar cabbto ugu yaraan lix toddobaad ka hor qalliinka iyo lix toddobaad ka dib. Kuma filna inaad yarayso tirada siggaarka cabbida. Waxaa ku khuseeya inaad si guud u hakiso/joojiso cabbida siggaarka. Xataa marka lagu jiro qalliinka degdegga ah, hakinta/joojinta siggaarka ugu yaraan lix toddobaad qalliinka ka dib waxay yaraynaysaa halista ah inay dhibaatooyinka qalliinku sii adkaadaan

Taageero ku saabsan joojinta siggaarka

Haddii aad u aragto inay kugu adag tahay inaad keligaa joojiso, waxaad taageero ka heli kartaa caafimaadka- iyo daryeelka bukaanka. Daawooyinka nikotiinka leh iyo dawooyin lagu qoro ayaa kor u qaada fursadahaaga inaad fuliso si aad u joojiso. La xidhiidh daryeel bixiyahaaga caafimaadka si uu kuugu gudbiyo khabiirka joojinta tubaakada.

Waxa kale oo aad la xidhiidhi kartaa khadka joojinta siggaarka (Sluta-röka-linjen) kaas oo ku siinaya talooyin lacag la'aan ah. Wac 020-84 00 00 ama booqo bogga slutarokalinjen.se.

KHAMRIGA

Khamrigu wuxuu kordhin karaa halista dhiigbax degdega ah, bogsashada nabarkii qalliinka oo sii xumaada, caabuqyo/infekshano wuxuuna saameeyn xun ku yeeshaa wadnaha iyo sambabada.

Ku guubaabin

Si guud u jooji khamriga ugu yaraan afar toddobaad ka hor iyo in muddo ah qalliinka ka dib, ilaa uu nabarku ka bogsado oo aad ka soo kabsato qalliinka.

Taageero ku saabsan joojinta khamriga

Haddii aad u aragto inay kugu adag tahay inaad keligaa joojiso, waxaad taageero ka heli kartaa caafimaadka- iyo daryeelka bukaanka. La xidhiidh daryeel bixiyahaaga caafimaadka si uu kuugu gudbiyo dadka daaweeya khamriga.

Waxa kale oo aad la xidhiidhi kartaa khadka Khamriga (Alkohollinjen), kaas oo ku siinaya talooyin lacag la'aan ah. Wac 020-84 44 48 ama booqo bogga alkohollinjen.se

Caadooyinka cuntada iyo dhaqdhaqaaqa jirka inta lagu gudajiro qalliinka

CAADOOYINKA CUNTADA

Caadooyinka cunidda cuntooyin wanaagsani waxay horseedaan nabarada oo si wanaagsan u bogsada waxayna fududeeyaan ka soo kabashada qalliinka ka dib. Nafaqo-xumada iyo cayilkuba waxay kor u qaadi karaan inay dhibaatooyinka qalliinku sii adkaadaan.

Talooyin

U cun cuntada sida ay ku talinayso wakaaladda cuntadu:

- Qayb badan oo khudaar ah, khudaarta xididada, midhaha galka leh, khudaarta midhaha ah, midhaha, lawska, iniinaha, badeecadaha laga sameeyey qabandida galka leh, kalluunka iyo xayawaanka qolofa leh
- Dufanka dhirta iyo saliidaha iyo caanaha dufanku ku yar yahay iyo kuwa aan macaanayn
- Cunto ay ku yar yihiin hilibka guduudka ah, cusbada iyo sonkortu
- Haddii aad miisaan dheeraad ah leedahay ama aad cayilan tahay, waa inaad raacdaa miisaan la kaantaroolay oo leh cunto nafaqo leh. Miisaanka degdega loo dhimo ayaa keeni kara nafaqo darro waxayna si naadir ah u horseedaa natiijooyin waara.
- Haddii ay jirto khatar ah nafaqo xumo, waxaa si gaar ah muhiim u ah in la helo cunto iyo cabitaan tamar iyo nafaqo leh, iyo sidoo kale in la cuno wax yar marar badan.

Taageero ku saabsan caadooyinka cunnada aan caafimaadka lahayn

Haddii aad u baahan tahay taageero ku saabsan inaad beddesho caadooyinka cunnada, miisaan dhimista ama haddii ay jirto khatar ah nafaqo xumo, la xidhiidh daryeel bixiyaha caafimaadkaaga si uu kuugu gudbiyo takhtarka cuntada.

DHAQDHAQAAQ JIREED

Jimicsi wanaagsan iyo jir xoog leh ayaa ka muhiimsan da'daada soo kabashada qalliinka ka dib waxayna soo gaabin kartaa wakhtiga daryeelka isbitaalka.

Talooyin

- Jooji qaab nololeedka fadhiga oo samee minje-baxsi gaaban oo joogto ah ugu yaraan 30kii daqiiqaba halkaas oo aad dhaq-dhaqaaqinayso kooxaha murqaha ee lugaha, gacmaha iyo dhabarka.
- Kordhi jimicsigaaga maalinlaha ah si waafaqsan awoodaada, tusaale ahaan, fuulista jaranjara, socodka iyo baaskiil wadida.
- U fir-fircoonow jir ahaan inta aad awooddo adigoo ku salaynaya duruufahaaga. Fadlan dooro aktiifteet ay wadnaha, sambabada iyo kooxaha murqaha ee waaweyni ay ku shaqeeyaan.

Taageero ku saabsan kor u qaadida dhaqdhaqaaqa jirka

Haddii aad u baahan tahay taageero si aad jir ahaan u firfircoonaato, la xiriir daryeel bixiyaha caafimaadkaaga si laguugu gudbiyo takhtarka jimicsiga jirka.