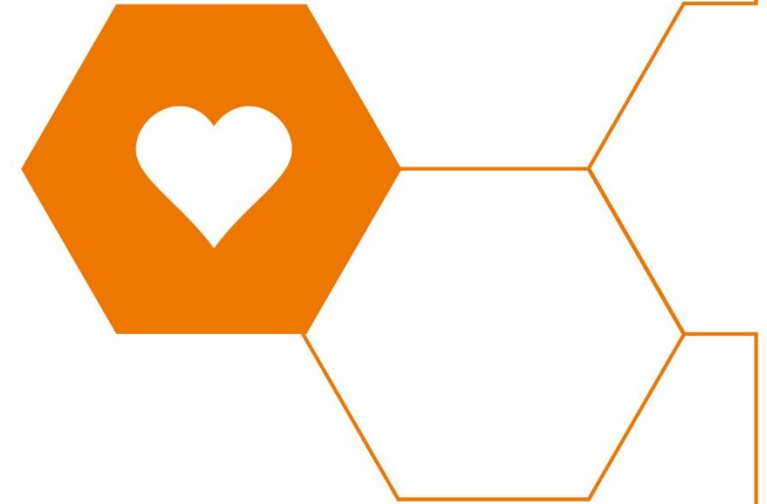


Rabitaanka in nolashaada caadooyinka xun ay ku socotay in aad wax ka beddesho qaliinka ka hor waa arin caadi ah oo marar fara badan soo aroorto. In aad isbeddel fiican qaliinka ka hor la imaatid waxay u dhigantaa adigoo qaliinka ku guulaysigiisu gacan ku yeelatay.

Mararka qaarkood waxaa loo baahan karaa caawinaad ka socoto qof xirfad leh. Hadaad u baahan tahay in lagaa caawiyo sida aad caadooyinka nolashaada aad isbeddel fiican ku samayn lahayd waxaad la xiriirtaa dhakhtarka ku qaabilsan, ama daryeel cafimaad kale

In caadooyinka wanaagsan lala imaado qaliinka ka hor



Marka aad qaliin galayso waxaa muhiim ah in aad qaliinka isku diyaariso. Waxyaabo badan baa qaliinka saamayn ku yeelan karo. In aad la imaatid caadooyin wanaagsan qaliinka ka hor waxay sabab u ahaan kartaa in qaliinku mid sahal ah noqdo.



Kunskapscentrum
levnadsvanor och
sjukdomsprevention



Dooro qaliin tubaako ama khamri la'aan ah:

Tubaakada

Sigaar cabbidu waxay sababi kartaa in qaliinku si sahal aadan uga bogsatnin, ama calaamadaha qaliinka ay xanuun iyo dhib kugu yeeshaan. Hadaad tahay qof sigaarka caba waxaad ogaataa in arintaasi wadnaahaada, sambabahaada iyo xididyaha ay dhib u gaysan karto waqtiga qaliinka lagu jiro. Sidoo kale tubaakada la ruugo waxay saamayn xun ku yeelan kartaa dhaqdhaqaaqa dhiiga jirka, cadaadiska dhiiga iyo wadno garaaca.

Talo

- In aad qaliinka ka hor isticmaalka tubaakada iska dhaafto. Hadaad doonayso in dhibaatooyin aysan kaa soo gaarin qaliinka waxaa talo ah in aadan cabin sigaarka 6 isbuuc ka hor qaliinka, iyo 6 isbuuc qaliinka ka dib. Mana ku filna qofku in uu iska yareeyo tubaakada qaliinka ka hor, ee waxaa loo baahan yahay in uu ka fogaado isticmaalka tubaakada gabigeed.
- Haddii ay dhacdo in qaliin degdeg ah uu ku soo galo, waxaa lagaa rabaa in 6 isbuuc sigaarka aad iska dhaafto qaliinka kadib sidii aysan dhibaato kuu soo gaarin.
- Haddaad aragto in dhibaato ay kuugu hayso joojinta arimahaani waxaa lagaa raba in aad dhakhtar la kulanto sidii caawinaad lagu siin lahaa, waxaa jiro daawooyin la qaato oo kaa caawinaayo in aad sigaarka iyo tubaakada iska joojiso.

Khamriga

Halista kaa soo gaari karto qaliinka aad galaysid hadaad tahay qof khamriga caba waa mid weyn. Waxay halis u tahay in qaliinka dhexdiisa uu dhiig kuugu furmo ama aadan qaliinka ka bogsanin. Qaliinku hadduu yahay mid weyn waxaa dhici karto in ay saameyn ku yeelato wadnaha iyo sambabka. Xadka hoose ee cabdia khamriga laga rabo qofku in uusan dhaafin waa arin ilaa iyo waqtigaan aan caddeeyn.

Talo

- Qaliinka khamriga ka maran, waxaa laga wadaa in aad ka fogaato khamriga 4 isbuuc qaliinka ka hor.
- Hadaad ogtahay in ay kugu culus tahay in aad khamriga ka fogaato, waxaa lagaa rabaa in aad dhakhtar la kulanto, sidii lagaa caawin lahaa in aad khamriga ka fogaato qaliinka ka hor.

Sidoo kale waa in aad tixgeliso:

Caaddada cunista

Qofka cunnidiisu ay fiican tahay, waxay saameyn fiican ku yeelanaysaa qaliinka, waxayna horseedi kartaa in dhaawaca qaliinku uu si fiican u bogsado. Qofka nafaqada koorkiisu ay ku yartahay ama hilibka badan, waxay dhibaato u keeni kartaa qaliinka.

Talo

- Cuntada waxaa lagaa rabaa in aad cunto quraac, qado iyo casho waana ay fiican tahay in aad saddex cassariyo aad kala cunto.
- Haddii aad tahay qof hilibku ku badan yahay waxaa lagaa rabaa in aad hilibka iska dhinto adigoo cunto fiican iyo jimicsi isku daraayo. Haddii aad hal mar hilibka iska ridid waxay noqon kartaa caafimaad darro iyo waxtar la'aan.
- Cuntada aad dooranaysid cunideeda waxaa loo baahan yahay in ay noqoto cunto cafimaadkiisu iyo cunidiisu ay caddeeyeen Maamulka cuntada caafimaadka.
- Qof xirfad u leh cuntada sida loo yareeyo ayaa waxaad ka heli kartaa talooyin ku saabsan sida nafaqo cuntada looga heli lahaa iyo hilibka badan sida aad u yareen lahayd.

Dhaqdhaqaaqa jirka

Halista Dhaqdhaqaaq wanaagsan iyo jir xoog leh wuxuu saameyn ku yeesha in qaliinka kadib aad si fiican uga bogsato iyo in qaliinka lagu guuleysto. Sida dhaqdhaqaaqa jirkaada uu yahay ayaa xukumaayo qaliinkaada natiijadiisu, ee kaliya ma ahan da'daada.

Talo

- Haddii fadhigu kuugu badan yahay waxaa lagaa rabaa in lugo baxsigaada aad badsato, gaar ahaan hadii aad ka shaqayso shaqo fadhigiisu uu badan yahay.
- Badi dhaqdhaqaaqa aad samaynayso maalintii, sida in aad baskiilka oo kale wado, ama in waxyaabo kale oo jirkaada ka shaqaysiin karo in aad samayso.
- 30 daqiiqo maalin kasto waxaa fiican in aad jimicsato, waxaad doorataa jimicsi ka shaqaysiinayso wadnaahaada, wadnaha iyo murqaha jirka, sida in lugo baxsi dhaqsi badan oo kale aad u baxdo.