



Tallooyinka cuntooyinka fudud ee caafimaad leh ee subaxnimada iyo galabnimada

Somali

Waalidiinta Sharafta leh

Nasashada waa fursado muhiim u ah nolol maalmeedka si loo nasato. Nasashooyinkan, ilmahaagu waa inay awoodaan inuu/nay bixiyo/so tamartiisa/teeda oo dib u buuxiyaan baytariigiisa/keeda. Cunto fudud ee isu dheelitiran ee subaxnimadii waxay hubisa buuxinta nafaqooyinka iyo dareeraha, dhibaatooyinka feejignaanta iyo calaamadaha daalka ayaa laga hortagi karaa. Isla barta adiga iyo ilmahaaga kala duwanaanshaha miraha iyo khudaarta oo fadlan hubi inuu/inay cabbi karo/karto wax ku filan.

Fikrado cuntooyinka fudud ee caafimaad leh ee subaxnimadii iyo galabnimo

Ddhinaca dambe, waxaad la saxi kartaa adiga iyo ilmahaaga waxa isaga/iyada ay jeclaan lahaayeen inay ka helaan sanduuqa cunto fudud. ☒

Ma jiraan wax nacnac ama cunto fudud oo ku badan saliid

Cabbitaannada sonkorta leh, nacnaca iyo cuntooyinka fudud ee saliida leh leh waa in laga fogaadaa sidii cunto ahaan waqtiga nasashada. Bayaannada xayaysiisyadu waa khiyaano: Cuntooyinkan fudud ma qanciyaan rabitaanka cuntada ee carruurta, waxay bixiyaan saliid badan oo aan ku filnayn maaddooyin qiimo leh. Waxay kaloo sababi karaan suuska ilkaha iyo buurnaanta.

Sidaa darteed kuwan soo socda laguma talinayo: cabbitaannada macaan sida Kokaha, shaaha barafaysan ama casiirka khudradda sokorta leh, cabbitaannada tamarta, cabbitaannada caanaha macaan, nacnacyada sida shukulaatada, caanaha gabal gabalka, xanjada la calaajiyo, buskut ama seriyalka, kiribsiga ama rootiga koroyisentka.

Sidoo kale ku wanaagsan hadda iyo mardambe

Talooyinkan cuntooyinka fudud ee subaxnimada waxaa sidoo kale lagu soo ururin karaa had iyo jeer si kala duwan, laakiin waxay ka yar yihiin kuwa dhinaca dambe.

- Cabitaanada biyaha lagu barxay
- Roodhiga cad ama kuwa daqiiqda cad laga sameeyo
- Muus
- Faakihaadka la qalajiyey

Maadaama ay ku jiraan sonkor oo ay ilkaa ku dheggaan, nadiifinta ilkaha ama ugu yaraan ku luquqashada biyo ka dib aad ayaa loogu talinayaa.

Talo

Cunto-fududeedka subaxnimada waxa ugu wanaagsan in lagu qaato sanduuqa fudud ee la dabooli karo. Haddii liin dhanaan ku daato gabal furuut, tani waxay ka joojinaysaa inay noqdaan bunni. Sidaas darteed miraha waxay sii ahaanaysa wax la cuni karo.



Cunno fudud ee subaxdii waa dhadhan wayna ku toosisa



Sokor la'aan



Sokor la'aan



Aan ku habboonayn carruurta ka yar da'da 4 sababtoo ah khatarta ah in ay ku mergadaan

Mit Unterstützung von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bischfit.ch



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni