Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

Talooyinka ku saabsan shaashaddaha ee carruurta da'doodu u dhaxayso 0–2 jir

Kuwani waa talooyinka Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee ku saabsan sida carruurta iyo dhalinyaradu ay u isticmaalaan karaan shaashadaha si ay u horumaraan una dareemaan wanaag. Baahiyaha iyo waaqiciga horyaala caruurta waxay isla baddashaa da’da, sidaas darteed ayaa talooyinkayagu ay waafaqsanyihiin da’da kala duwan. Qoraalkan waxaa loogu talagalay adigaaga waalid ah ama xiriir kale la leh carruur da’doodu tahay 0–2 jir.

Talooyinka shaashadda iyo talooyinka loogu talagalay carruurta da'doodu tahay 0-2 sano

Carruurta da'doodu u dhaxayso 0-2 jir waa in aanay isticmaalin shaashadaha gabi ahaanba.

Talooyinka ku saabsan shaashadda ee carruurta ah da’da 0–2 jir

- Fadlan ag fadhiiso xilliga shaashadda, tusaale ahaan haddii walaal ka weyn daawanayo barnaamij carruur oo qol isku mid ah ay wada joogaan ilmaha ka yar. Markaas ayaad waxa ku jira aad u sharraxi kartaa si labada carruur ahba u fahmaan.
- Waa caadi haddii ilmuhu kula joogo marka aad wada hadal fiidyow ah kula jirto qof qaraabo ama saaxiib ah. Ilmuhu waxa kale oo uu si wada jir ah sawiro ula daawan karaa qof weyn.

Maxay tahay sababta carruurta da'doodu u dhaxayso 0–2 ay tahay in aanay isticmaalin shaashaddaha?

Waxaa jira dhowr sababood oo waxa keenaya in carruurta yaryar aysan isticmaalin shaashaddaha. Isticmaalka shaashaddu waxay waqti ka qaadanaysaa waxyaabaha kale ee muhiimka ah waxayna ka dhigtaa ilmahaaga mid fadhiya. Ilmahaagu wuxuu hormarayaa oo waxyaabo cusub baranayaa marka adiga iyo dadka kale aad la sheekaysataan, la ciyaartaan, wax la akhridaan una heestaan ilmaha.

Ilmahaagu wuxuu u baahanyahay inuu sameeyo dhaq-dhaqaaq badan si loo tababaro tamarta iyo awoodda jidhka, waxa lagu magacaabo itaalka dhaq-dhaqaaqa.

Isticmaalka shaashadaha waxay keeni kartaa in hurdada ilmaha xumaato oo hurdadu muhiim ayay u tahay in ilmuhu dareemo wanaag oo horumaro.

Carruurta da'doodu ka yar tahay 2 sano ma qaadan karaan waxa ku jira ee ka soo baxaya shaashaddaha. Taas waxaa sabab u ah in indhahooda iyo maskaxdoodu aanay weli u horumarsanayn arrintaas.

Ma jirto cilmi-baaris muujinaysa in shaashaduhu ay u wanaagsan yihiin caafimaadka carruurta yaryar sinaba.

Rekommendationer om skärmar för barn i åldern 0–2 år (somaliska)
Folkhälsomyndigheten 2025. Artikel 25048-1-2.
www.folkhalsomyndigheten.se

Talooyin ku saabsan sida adigu waalid ahaan aad u isticmaali karto shaashad

Ka fakar inta inta ay leegtahay isticmaalkaaga shaashaddaada marka aad la joogto ilmahaaga. Maskaxda ku hay in aad saamayn ku yeelan karto ilmahaaga adiga oo tusaale fiican u noqda dhanka shaashaddaha. Sida adigu aad u isticmaasho shaashaddaha waxay raad ku yeelan kartaa ilmahaaga. Sidaa darteed, isku day in aad ka fikirto goorta, inta jeer iyo waxa aad ku samayso telefoonkaaga gacanta.

Carruurtu waxay u baahan yihiin inay dareemaan in waalidkoodu ay iyaga arkayaan, maqlayaan oo fahmayaan si ay u dareemaan wanaag. Haddii adigaaga waalidka ah tusaale ahaan aad moobilka aad u isticmaasho marka aad la joogto ilmahaaga waxaa ilmuhu dareemi karaa kelinimo.

Ka fikir taas!

- Ka fikir inta ay leegtahay wakhtiga aad isticmaasho shaashaddaada iyo haddii ay tahay in aad taas yareyso marka aad la joogto ilmahaaga.
- Fadlan u sheeg ilmahaaga waxaad samaynayso markaad isticmaalayso moobilkaaga. U sheeg tusaale ahaan in aad moobilka u isticmaasho si aad u iibsato tigidho, ii-mayl ugu dirto iskoolka ama u fiiriso wakhtiyada ay meel furantahay. Sidaas ayaad ilmahaagu ku baraysaa in moobilka loo isticmaalo waxyaabo muhiim ah oo aanay ahayn oo keliya madadaalo.

Waa maxay talo-bixinta ka imanaya Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha?

Hawshayadu waa in aan ogaano waxa dadku u baahanyahay si ay u dareemaan caafimaad uguna noolaadaan nolol fiican. Talooyinku waa talo-bixin aad raaci karto si aad adiga iyo ilmahaagu u dareentaan wanaag. Talooyinkayada ku saabsan shaashadaha waxay ku salaysan yihiin aqoonta carruurta iyo dhallinyaradu waxay u baahan yihiin inay horumariyaan oo ay dareemaan wanaag.

Waa maxay micnaha in la isticmaalo shaashaddo?

Qoraalkani waxa uu ku saabsan yahay sida carruurtu u isticmaalaan shaashadaha wakhtiga firaaqada ah, tusaale ahaan in lagu ciyaaro ciyaar, lagu jiro baraha bulshada oo loo daawado filimaan, musalsalo iyo fiidyowyo gaaban.

In la dhagaysto muusig, raadyow, barnaamijyo wada hadal loona akhriyo buugaagta elaktarooniga ah ma xisaabsana in ay tahay isticmaal shaashaddo dhanka qoraalkan. Sidoo kale ma ku jiraan shaashaddaha ay carruurtu u isticmaalaan hawsha iskoolka ama loo isticmaalo shay caawin ah dhanka hoos u dhac awoodda laxaadka ah.