

4 TALAABO OO FUDUD OO AMAANKA DAAWADA EE GURIGA AH

Waalid ahaan, waxaad samaysaa wax kasta oo kula gudboon si aad u sugto ammaanka caruurtaada. Fiishashka ayaad dabooshaa marka ay bilaabaan inay guurguurtaan. Waxa aad siisaa koofiyad baaskiil marka uu ay bartaan kaxaynta baaskiilka. Waxa aad kala hadashaa waxa ay tahay in ay sameeyaan haddii cid ayna garanaynin meel caam ah ugu timaado. Uma samaynaysid oo kaliya waxyaabahan maadaama oo aad u aragto in wax dhici karaan, laakiin waxa aad u samaynaysaa in haddii ay wax khaldamaan waxyeelada ka iman kartaa ay u yaraato.

Waxaa lamid ah shay aynu badankeenu guriga ku haysano: dawooyinka aan la qorin iyo dawooyin la qoro. Dawooyinka ayaa waxtar yeelan kara marka loo adeegsado sida ku qoran calaamadda ku dheggan daawada, laakiin waxay noqon karaan kuwo dhimasho keena haddii ruux uu qaato wax badan—kas ama kama'—ama isticmaalo dawada loo qoray cid kale.



Khataraha carruurta ka yar 5 jirka

Carruur badan ayaa loo keenaa qolka gurmadka degdegga sanad walba suuragalnimada ku sumawga daawooyinka in ka badan inta loo keeno shilalka gawaadhida. Badanakoodu waxay qaateen daawo iyada oo cida ka masuulka ahi ayna arkaynin.



Khataraha caruurta aan dhawr iyo tobanka gaadhin iyo kuwa gaadhay

Tandhaafinta daawada—daawada aan la qorin iyo ta la qoro labadaba—ayaa ah qaabka ugu badan ee ay iskugu dayaan inay naftooda ku khaarajiyaan waxana weeye sababta saddexaad ee ugu badan ee keenta dhimashada is khaarajinta.

Talaabooyinkan fudud ayaa ka gacan ka gaysan kara ka ilaalinta caruurtaada waxyeelada daran.

1 KALA HADAL CARUURTAADA AMMAANKA DAAWADA



Sida ilmahaaga 6 jirka ah uu labada dhinac iskaga eego kahor inta aanu ka talaabin jidka iyo sida inta aad ula fadhiisato aad ugala hadasho khamriga ilmahaaga dhawr iyo toban jirka ah, waa inaad bartaa caruurtaada sida ammaanka ah ee loo isticmaalo dawooyinka.

Waxyaabaha muhiimka ah ee ay tahay in caruurta ka yar 10 jirka ay fahmaan

- Dawooyinka waa in kaliya la isticmaalaa marka loo baahdo.
- Dadka waawayn ayaa ka masuul ah inay ku siiyaan daawada marka aad u baahato.
- Waa in aanad weligaa qaadan daawo uu ku siiyay ruux kale oo aan ahayn daryeeleyaashaada.

Qodobada muhiimka ah ee caruurta dhawr iyo toban jirada ah iyo kuwa labaan jirrada ah ay tahay inay fahmaan

- Hadii ay u qaataan dawooyinka aan la qorin iyo kuwa la qoro iskood, waa in kaliya qaataan marka ay u baahan yihiin oo ayna raacaan tilmaamaha ku qoran warqada ku dhejisan. La akhri xadiga daawada iyo wakhtiga la qaadanayo si aad u hubiso inay fahansan yihiin xadiqa saxda ah iyo inta ieer ee ay si amaan ah u qaadan karaan.

2 KALIYA HAYSO XADI YAR DAAWADA



- Dawooyin badan oo aan la qorin, oo amaan ah marka loo isticmaalo sida ku qoran, ayaa khatar noqon kara kuwo dhimasho keeni kara marka tandhaaf la cuno-oo xadiyadaas waxay ka yaraan karaan xadiga aad u malaynayso.
- libso oo quruurado yaryar hayso. Hadii aad u baahan tahay inaad wax badan iibsato, waxa aad ku xidhaa meel inta badan daawada oo waxyar uun soo dhawayso. Dhakhtarkaaga carruurta ama farmasiyahaaga ayaa kuu sheegi kara xadiyada amaanka ah.

3 QUFULO DAAWOYINKA



- Waa in aad si wanaagsan u dabooshaa oo aad u xidhaa.
- Waxa aad ku ridaa dhamaan dawooyinka meel qufulan oo aan la arkaynin si markaa aad u maamuli karto inta iyo goorta ay caruurtaadu qaadanayso.
- Isticmaal sanduuqa lacagta ama wax kale oo la qufuli karo. Waaxaha caafimaadka deegaanka ayaa mararka qaar bilaash ku bixiya sanduuqyo qufulma.
- Daadi daawada dhacday ama daawada lagu qoray ee soo hadhay ee aanad haddeed u baahnayn. Waaxo badan oo bilayska ah iyo farmasiyo ayaa leh sanduuqyada lagu rido dawooyinka hore ama aan la isticmaalin.

4 KALA HADAL CARUURTAADA CAAFIMAADKA MASKAXDA



Amaanka daawada ayaa muhiim u ah dhamaan qoysaska, laakiin waxa ay si gaar ah muhiim u sii tahay marka aad ka walaacsan tahay in ilmahaagu la dhibaataysan yahay caafimaadkiisa maskaxeed.

Kala hadal caruurtaada caafimaadka maskaxda. Haddii aad ka walaacsan tahay, waxaad si toos ah u waydiisaa inuu ka fikiray weli inuu naftiisa waxyeelleeyo oo waxa aad la xidhiidhaa bixiye daryeel caafimaad oo aad ku kalsoon tahay. Waxa ay noqon kartaa arrin cabsi leh in la bilaabo wadasheekaysiyadan, balse waa ay fududaadaan mudo kadib iyo marka aad ku celceliso. Waa kuwan laba tilmaamo aad ku bilaabin karto wadasheekaysiyada nololsha badbaadin kara:

- 10 Tilmaamood oo Aad Kagala Hadli Karto Ilmahaaga Dhawr iyo Toban Jirka ah Caafimaadka Maskaxda



- Sida Ruux Loo Waydiin Karo Haddii Uu ka Fikirayo Inuu Naftiisa Khaarajiyo



The Jed Foundation (JED) waxaa weeye hay'ad samofal oo ilaalisa caafimaadka dareenka oo samaysa kahortaga khaarajinta nafta ee caruurta dhawr iyo toban jirada ah iyo dadka waaweyn ee dhallinyarta ah ee qarankeena, oo waxay siisaa xirfadaha iyo taageerada ay u baahan yihiin si ay heer u gaadhaan maanta—iyo berri.

Naga soo booqo jedfoundation.org

© The Jed Foundation 2023



The Jed Foundation