

## 6-12 bilood

### Sida ilmahaaga looga ilaaliyo dhaawac ka soo gaaro guriga, wadada iyo marka ay ciyaarayaan



Walaaca ugu sarreeya ee ammaanka dhallaankaaga markaa dhashay marka ay jiraan 6-12 bil:

- Ka soo dhaca sariiraha, jaranjarada iyo miiska loogu bedelo
- Ku mergashada walxo yaryar
- Liqitaanka sunta waxyaabaha daawada ama waxyaabaha wax lagu nadiifiyo
- Ku gubashada biyo kulul ama dareere kulul ah ee daaday
- Ku dhaawacma shil baabuur
- Ku xabqasho

## Amaan marka guriga la joogo

- Ilmahaaga ku hay meel nabadoon, sida qalabka wax lagu ciyaaro ama sariirta, marka aanad gacanta gaarin.
- Isticmaal albaabka ilmaha ee derbiga ku xirma ee jaranjarada kore. Albaabka cadaadiska ku rakiban ayaa ah mid ugu fiican xagga hoose ee jaranjaroyinka.
- Cuntada ilmahaaga u jar-jar si qaybo yaryar, oo ka dhig mid ka yar cidiyahaaga faraha.
- Wakhti kasta ubadkaaga wakhtiga jiifka hal gacan ku sii haay.
- Cabbir wax daawo ah oo qor cadadka iyo wakhtiga la siiyay ilmahaaga.
- Liistiga telfoonkaaga ku qoro lambarada xakamaynta sunta deegaankaaga: wac 1-844-POISON-X (1-844-764-7669)



## 6-12 bilood

Sida ilmahaaga looga ilaaliyo dhaawac ka soo gaaro guriga, wadada iyo marka ay ciyaarayaan



## Badbaadada wadada

- Markastaaba isticmaal kursiga baabuurka oo gadaal u sii jeedi markaad raacaysaan baabuur, baabuurta xamuulka ama faanka, xataa tagsi markaad qaadanaysaan.
- Kursiga xarigyadiisa oo dhan si fiican u xir.
- Kursiga dhallaanka si ammaan ah u xir. Baabuurka halka suunka uu ku xirmo si fiican ugu jiid; waa inaanu dhaqaaqin in ka yar 1 inji (2.5 cm).
- Dhallaankaaga u labbis dhar hal ka badan oo aan dhab ku ahayn oo kubeerto ama bustana kor ka saar, ka dib marka ilmahaagu si ammaan ah aad suunka ugu xirto.
- Marka ilmahaagu aad u culus yahay ama aad uga dheer yahay xadka kursiga baabuurka ee ilmaha, isticmaal kursi weyn oo gadaal u sii jeedi.

## Ciyaar ammaan ah

- Raac talooyinka da'da ee ay ku qoran yihiin ee tooyada lagu ciyaaro. Haddii ay ku habboon tahay duub mandiilka musqusha, aad bay u yar tahay ee dhallaankaaga.
- Tooyada caruurta ku ciyaarto iyo waxyaabaha kale (sida rimuutka) bartariga ku shaqeeya dhig meel aanay ilmahaaga gaarayn.
- Istickmaal tooyga ilkaha ee la qaniino iyo masaajka ciridka oo dabacsan halka ay ka ahaan la'hayd jawaaharaadka ilkaha.
- Dhallaankaaga ka caawi inuu wax barto oo koro adiga oo si wadajir la qaadanaya wakhtiga ciyaarta.
- Istickmaatooyga lagu socdol kuraasta dhallaanka, duufoowga, tooyga lagu socdo iyo sariiraha kale ee dhaqdhaqaaqa dhulka.
- Ilmahaaga ku xir korsigooda adiga oo isticmaalaya suunka badbaadada.

