Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Sarida ciribta ee ilmaha *Miriam iyo Dennis*

Miriam iyo Dennis waxay heystaan ilmo yar

Miriam iyo Dennis ilmo ayaa u dhashey!

Miriam iyo Dennis way faraxsanyihiin.
Maanta ayay ilmuhu u dhasheyn.
Waa gabar.
Waxaa lagu magacaabaa Nikki.
Dennis waxuu isla markiiba aaday xafiiska dowlada hoose.
Waxa uu ku wargelinayaa in ilmuhu dhasheen.
halkaa ayaa laga siinayaa buug yar oo ku saabsan sarida ciribta.

Ilmuhu waxa uu ku dhow yahay usbuuc

Ilmuhu waxa uu ku dhow yahay usbuuc
Ilmuhu hadda waa lagu samayn karaa sarida ciribta
sarida ciribta waxaa lagu eegaa 18 cudur oo halis ah.
Laakiin waxaa jira cuduro intaa ka badan.
Sarida ciribta laguma baaro cudurada oo dhan.

Baaritaanka dhiiga

Maxaa loo sameeyaa sarida ciribta?

Ka hor sarida ciribta qof ka socda consultatiebureau
ayaa dhiig ka qaadaya ilmaha Nikki.
dhiigaasi waxaa laga baarayaa
in Nikki cudur halis ah ay qabto.

Sarida ciribta waxaa lagu baarayaaa cudurada halista ah.
Cuduradaan waa kuwo aan la daweyn karin.
Nasiib wanaag inta badan ma dhacaan.
Haddii ilmuhu cudurkaasi uu qabo,
waxaa la siinayaa daawo ama cunto gaar ah.
Waa muhiim in si deg deg ah loo bilaabo.
Oo sidaa waxay muhiim u tahay caafimaadka ilmaha.

Waa muhiim in la sameeyo sarida ciribta.
Sarida ciribta waa lacag la'aan. Sarida ciribta khasab ma aha.
Haddii aadan rabin sarida ciribta, waxaad sidaa
u sheegi kartaa naagta consultatiebureau ka tirsan.

Yaa samaynayaa sarida ciribta?

Qof ka socda consultatiebureau ayaa imanaya guriga Miriam iyo Dennis.
Iyada ayaa samaynaysa sarida ciribta.

Mararka qaar waxay marka hore sameeyaan consultatiebureau balanta sarida ciribta.
Mararka qaarna qof ka socda consultatiebureau ayaa guriga balan la'aan kuugu imanaya.
Mararka qaarkoodna isbitaalka ayaa lagu sameeyaa sarida ciribta.

Xitaa umulisada iyo tan umusha caawisa way sameeyaan mararka qaarkood sarida ciribta.

Haddii ilmahaaga guriga joogo, marka hore baritaanka maqalka ayaa la sameeyaa markaa ka dibna sarida ciribta
Ka akhri buuga yar macluumaad dheeri ah oo ku saabsan baaritaanka maqalka.

Sidee buu u dhacaa sarida ciribta?

Qof ka socda consultatiebureau ayaa
ilamaha nikki ciribta ka saraya .
dhiiga ayaa ciribta ka imanaya.
Xauun yar yar ayuu leeyahay.
Nikki way yara ooyneysaa.
Dhiiga waa in la gaarsiiyo lixda wareeg
ee kaarka sarida ciribta.

Marka kaarka sarida ciribta dhibcaha dhiiga lagu shubay,
waxaa lagu ridayaa bakhshad .
qofka ka socda consultatiebureau ayaa
u diraya sheybaarka.
Halkaa ayaa dhiiga lagu baarayaa.
Waxay baarayaan cudurada.

Cudurka sida, laakiin aan la jiran

Cudurka sida, laakiin aan la jiran

Mararka qaar ilmuhu waxaa uu sidaa hal cudur.
Laakiin ilmuhu ma xanuunsana.

Kuwa sida ayagu ma jirana.
Hase-yeeshee caruurta kuwa sida cudurka way xanuunsan karaan.

Sarida ciribta waxay ku eegi karaan in ilmahaagu uu yahay sidaha
cudurka dhiig yaraanta
ma rabtaa in aad ogaato in ilmahaagu yahay side cudurka dhiig yarida?
U sheeg sidaa qofka ka socda consultatiebureau.

Kalkaaliyahaaga caafimaadka ama takhtarkaaga ayaa intan wax dheer kaaga sheegi kara.

Qiyaastii 4 usbuuc ka dib

Ma fiican yihiin wax walba?

Haddii qiyaastii afar usbuuc ka dib aadan wax maqlin, markaa jawaabtu way fiicantahay.

Haddii ay dhiiga si fiican uga arki karin in ilmihu uu
Cudur qabo markaa mar kale ayay sarida ciribta samaynayaan.

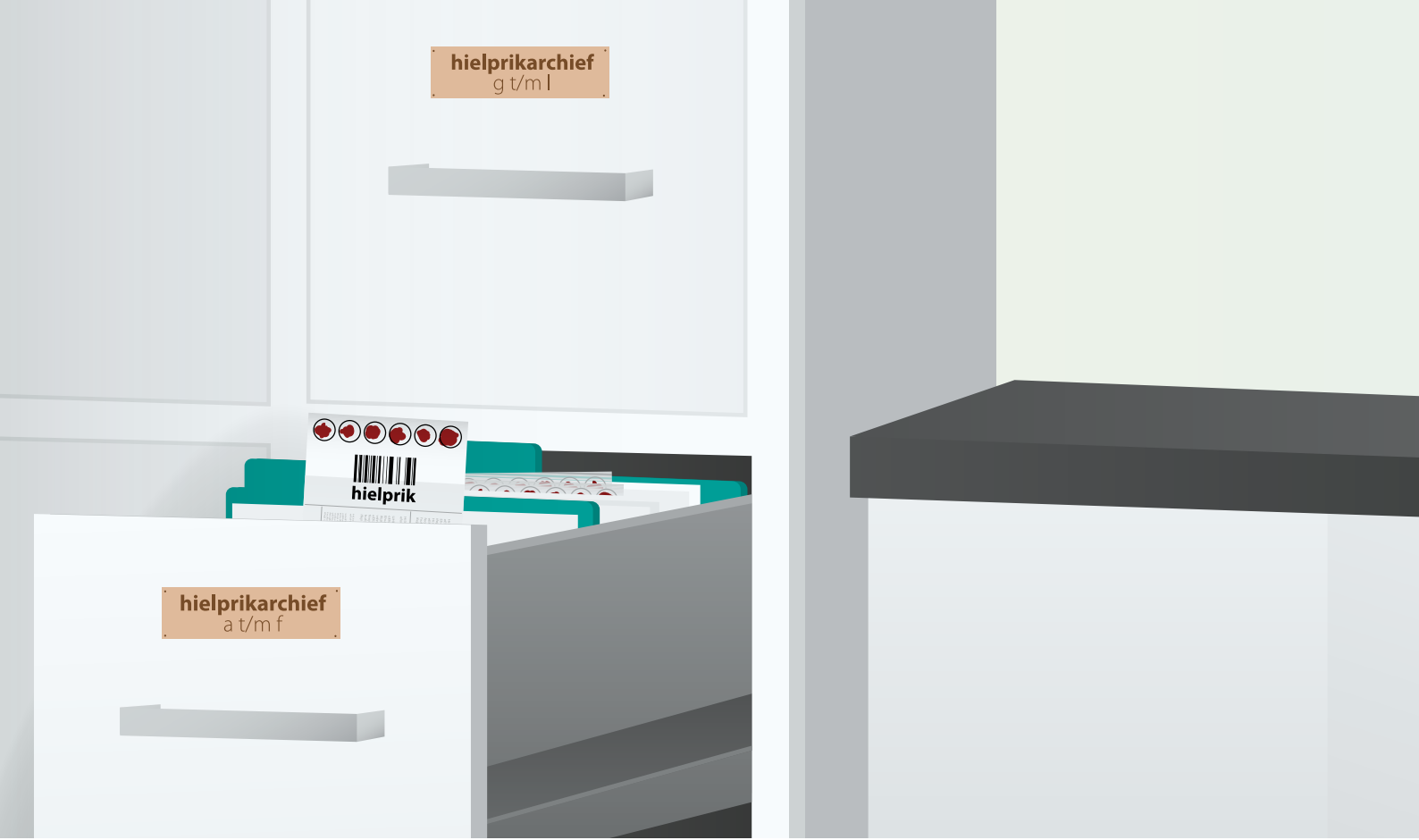
Takhtaarka ayaa ku soo wacaya haddii jawaabtu aaney fiicnayn .
Markaa ilmahaagu waa in la geeyo isbitaalka si baaritaan dheeri ah loogu sameeyo.
Markaa ka dib waad ogaanaysaa in ilmahaagu cudurka uu qabo iyo in kale.

Miriam iyo Dennis waxay aadayaan takhtarka

Caafimaad fiican

Ilmuhu waxay uu yeelan karaa cudur kale ama ku dhici kara.
Sarida ciribta ma lagu baaro cuduradda oo dhan.

Aad takhtarkaaga haddii aad u malaynayso
in ilmahaagu wax ka xun yihiin.



Kaarka sarida ciribta ku rid armaajada.

Maxay ku sameeyaan kaarka sarida ciribta?

Kaarka sarida ciribta ee dhiiga ilmahaaga lagu shubay
5 sano ayuu sheybaarka yaalayaa.
Oo loo adeegsanayaa baarista cudurada caruurta.
Tani waxay u dhacaysaa si qarsoon, oo ma laha magaca
iyo cinwaanka ilmahaaga iyo adigaba.

Haddii aadan sidaa raali ka ahayn u sheeg qofka
ka socda consultatiebureau.
Kaarka waa in uu muddo 1 sano ah yaalaa
sheybaarka baaris darted.
Sanad ka dib kaarka waa la tuurayaa.

Ma rabtaa wax intaa dheer in aad sarida ciribta ka ogaato?

Eeg markaa www.rivm.nl/hielprik
ama aad consultatiebureau
ku yaala xaafadaada.

Tani waa daabacada:

Hay'dda caafimadka dadweynaha iyo degaanka qaranka
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

RIVM. *Daryeelka beri maanta ayuu bilaabmaa*

janaayo 2015

009157