

NEEFSIGA CAAFIGAADKA LEH EE GURIGA



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Tallooyinka qoysaska ee ka timid Nationa Center ee Early Childhood Health iyo Wellness

KA CAAWI DIFAACIDA CUDURKA NEEFTA: Ha ahaado gurigaadu mid ka madax banana qiiqa

Maxay u tahay mid muhiim ah?

- Ilmuhu waa iun ay ahaadaan meel ka madax banana qiiqa, xili kasta.
- Qiiqa gacanta labaad iyo tan saddaxaad waa kuwa keena cudurka neefta, balse waad iska ilaalin kartaa.
- Dhuuqida sigaarka iyo dhuuqida sigaarka –e waxaa ku jira kiimikooyin, waxaa ka mid ah qaybo keeni kara cudurka kansarka.

Waa maxay sigaarka elektarooniga ama dhuuqida sgaarka elektarooniga ah?

Sigaarka elektarooniga ah waxa uu soo saaraa qiiq uu ku jiro dareere dhadhan leh iyo tubaako. Qiiqu ma aha mi d aan dhib lahayn iyo waxa uu dhaawici karaa koritaanka ilmaha sambabadooda.

Waa maxay cudurka neeftu?

Cudurka neeftu waa xaalad sababta bararid iyo dhuubasho waddooyinka hawada. Cudurka neeftu waxa uu sababi karaa xabad xanuun iyo daalid, iyo waxa uu dadka ka dhigaa kuwa hiinraaga oona qufaca.

Waa maxay qiiqa gacan labaadka ah?

Qiiqa gacan labaadka ah waa qiiq tubaako oo hawada ku jira. Waa qiiqa dadku ay neefsadaan oo hawada ku jira. Waa qiiqa ay dadku ka neefsadaan sigaarka cabidiisa, iyo sigaarka elektarooniga ah ama vapes-ka, tubbooyink, iyo sigaarka.

Waa maxay qiiqa gacanta saddaxaad ah?

Qiiqa gacanta saddaxaad ah waa qiiq dhex yaala hawada dusheeda iyo dharka xataa ka dib markii qofku uu dhamaysto sigaar dhuuqida.



Waxyaalaha aad samayn karto si aad u waaciso ilmahaaga

- Waxa ugu muhiimsan ee aad ku caawin karto ilmo qaba cudurka neefta waa in aad ku haysaa guri ka madax banana qiiq.
- Qiiqa gacanta labaad ah marna maahan mid nabad galyo leh.
- Qiiqa gacanta labaad ah waxa uu sababi karaa jeermis.
- Waayo ilmuhu waa kuwa ka yar walina goraya, qiiqa gacanta labaad ahi xataa waa mid Qatar ku ah markii loo firiyo dadka waawayn.
- Ilmuhu waxa ay isbitaalada ugu jiraa cudurka neefta badanaaba markii loo fiiriyo cudurada kale.
- Ilmaha cudurka neefta qaba waxa ay ka baaqdaan dugsiga maalmu ka badan in ay ka baaqdaan ilmaha aan qabin cudurka neefta.
- Haddii ilmo qaba cudurka neefta uu qaato qiiqa gacanta labaad ah, waxa ku sababi kartaa weeraro ah neef daran.
- In ay ahaadaan meel u dhaw qiiqa gacanta labaad waxay ku sababi kartaa ilmaha aan cudurka neefta qabin in ay qaadaan cudurka neefta calaamado la mid ah.
- Kiimikooyinka ka imaada qiiqa tubaakada (qiiqa gacanta saddaxaad) waxa la arkaa in ay dhex yaalaan hawada iyo dharkaada korkiisa maalmu ama sitimaanno kadib markii sigaar la afuufo.
- Qiiqa gacanta saddaxaad marna ma aha mid badbaado leh.
- Dhaqtarkaaga ilmaha wuu ku caawin karaa ama kuwa kale ee iska joojiyaya sigaar dhuuqida.