

Aqoonsiga jirooyinka aadka u daran ee ilmaha yaryar

Ma jiro ilma mar walba qaba caafimaad. Waxaa jira jirooyin badan oo ilmanimo dhibta jiraduna waa kala duwan tahay. Kuwa aadka u darina waxay u baahan yihiin daryeel khaasa ah iyo daaweyn; kuwa kalena maaha wax aad looga fekeri si degdeg ah ayaana looga ladnaadaa iyadoo aan daawa khaasa la siin. Jirooyinka ugu caansani waa infakshanka fayraska kaas oo ilma walbaa qaado khaasatan bilaha qaboobaha. Kuwaani waxay ugu badan yihiin carruurta la geeyo daaryeelka ilmaha ama barnaamijka dugsiga ka hor.

Astaamaha iyo calaamadaha muujinaya in ilmuhu aad u jiran yahay daawana u baahan yahy waxaa ka mid ah.

- **Xummad aad u sarraysa:** xummada ilmaha yari waa calaamada infashanka. Xummada keligeed maaha wax muujinaya jirooyin aad u daran. Si go'aan looga gaaro in ilmaha ay hayso jiro aad u daran oo daawo u baahan, dabecada ilmaha ayaa aad uga muhiimsan heerka xummada. Haddii ilmuhu firfircoon yahay dadka la falgelayo, dareenkiisu fiican yahay, isla markaana cunaayo oo cabaayo, uma badna in laga qabo welwel aad u weyn xataa haddii xumaddi jirto.
- **Warwareerka:** la soco haddii ilmuhu dareenkiisu hooseeyo, eegidiisu aanay badnayn, isla markaana aanu danaynayn waxa ku wareegsan.
- **Tabardari iyo hoos u dhaca xarakaadyada:** ilmuhu wuxuu doonayaa inuu iska oolaado ama la hayo intii uu ka qaybgeli lahaa wax xarakaad ah, xataa xarakaadyada uu caadatan daneeyo.
- **Neefsiga oo adkaada:** Midaani waa calaamad aad muhiim u ah. Waxaa laga yaabaa in neefsiga ilmuhu xoog ku socda, ama wareega afka ilmuhu yahay buluug ama neefsigu samaynayo sharqan.
- **Wareega dhiigga oo aan fiicnayn:** ilmuhu wuxuu u eg yahay mid il daran, gacmahiisa iyo iyo cagahiisuna waa qabow yihiin ama waa buluug.
- **Ilmaha oo aan cunto fiican qaadanayn:** ilmuhu ma qaadanayo cuntada, cabitaankiisuna waa ka yar yahay intii caadiga ahayd. Tani badanaa waxay ku dhacdaa ilmaha cunuga ah.
- **Ilmaha kaadidiisa oo yar:** Kaadida ilmuhu waa yaraataa wuxuuna u baahdaa in ka yar xafaayadaha uu ilmuhu u baahnaa, taasina aad ayey ilmaha muhiim ugu tahay.
- **Furuuruc guduudan ama beerbal ah:** furuurucu waa u caadi infashanka fayrasku keeno, si kasta ha ahaatee dhibcaha guduudan/beerbal ka oo aan ku khafiifin cadaadinta waxay u baahan yihiin in degdeg dhakhtar u arko, maadaama laga yaabo inay yihiin calaamada cudurka meningoccal-ka.
- **Luqunta oo adkaata ama iftiinka oo dhibaya:** midani waxaa laga yaabaa inay muujinayso meningitis, waana lagaba yaabaa in cunug yeellan karo meningitis calaamadahan oo aan jirin.

Calaamadahaan iyo astaamahaan laguma tashan karo in si dhab ah loo yiraahdo ilmuhu aad ayuu u jiran yahay, maqnaanshaha calaamadaha iyo astaamuhuna ma muujinayaan in aan cudurku jirin. Waxyaallha kor lagu sheegay oo dhan haddii ilmaha lagu arko, waxay u badan tahay in laga yaabo in ilmuhu qabo jiro aad u daran.

Haddii wax shaki ahi jiro, waa in la raadiyaa talo dhakhtar sida ugu dhaqsaha badan. Xassuuso cunugyada yaryar iyo carruurta, jiradoodu si sahal ah ayey ku fidi kartaa.



Dadaalka

Waxaa kaalmeeyey



CENTRE FOR
Community
Child Health



Royal Children's
Hospital



National Childcare Accreditation Council

AUSTRALIAN
GOVERNMENT
DEPARTMENT OF
FAMILY AND COMMUNITY
SERVICES