

Talooyinka Badbaadada Biyaha ee oogu Talagalay Qoysaska

Weyddiiso oo ku adkayso inuu qof qaangaar ahi idin kormeero

- Ku dabbaalo meelaha ay jiraan naf-badbaadiyeyaal.
- Mar kasta indho-ku-hayn iyo u-dhawaad ku ilaali carruurta aad kormeerka ugu tahay meelaha biyaha ku dhow. Marka ay ilmahaagu joogaan meel ay biyo ka jiraan ama ay biyo ka dhawyihiin si foajignaan leh ula soco xaaladda ilmahaaga.
- Ilaali dhammaan carruurta iyo tobaneeyo jirayaasha ku dabbaalanaya ama ciyaaraya meelo biyo u dhow, xitaa hadday yaqaaniin sida loo dabbaasho.
- Marka ay jiraan kulamo bulsho, dadka waaweyni kaltan ha u galaan ilaalinta carruurta. Marnaba ha isticmaalin khamri ama mukhaadaraadka kale markaad waxqabadyada biyaha dooni isticmaalka ku jirto ama markaad ilaalilanyso carruur joogta biyo agagaarkiis.
- Had iyo jeer la dabbaalo kuwo kale.
- Dejista xeerar badbaao biyo.

Gasho jaakeetka naf badbaadinta

Xataa haddii adiga ama ilmahaagu aad garanaysaan sida loo dabbaasho, carruurta, tobaneeyo jirayaasha iyo qaangaarayaashu waa inay gashaadaan jaakeetka naf-badbaadinta:

- Marka aad saarantihiin doon, sabbeeye, ama tuyuubka
- Markaad ku dabbaalanaysin biyaha furan ee sida haraha, wabiyada ama bad-waynta



- Markaad ku ciyaaraysaan biyo dhexdiis ama dusha kaabiyada (carruurta yar-yar)

U-firso jaakeetka naf-badbaadinta si aad u habsio inay ansixisay Ilaalinta Xeebaha Maraykanka.

Baro dabbaasha iyo xirfadaha ka badbaadka biyaha

- Haddii aanad aqoon dabbaasha, waxaad raadsataa qof ku bara. Baro sabbaynta iyo sida loo dhex joogteeyo biyaha ugu yaraan 10 daqiiqo.
- Hubi inuu ilmahaagu barto dabbaasha. Ka sii fiicnee xirfaddooda dabbaasha sannad walba.
- Raadi casharro laga bixiyo barkad dabbaal agagaarkaaga ku taal ama xeeb naf-badbaadin leh.

Ogow cimilo maalmeedka iyo xaaladaha bixiyaha

- Haddii aad shaki ka qabtid biyaha gaadhi ha dhex marin ama ha ka boodin.

Talooyinka Badbaadada Biyaha ee oogu Talagalay Qoysaska

- Iska ilaali meelaha aan sinnayn, hirarka wabiga, mowjadaha badwaynta iyo cimilomaalmeedka isbeddelaya.
- Ogsoonow in bixiyaha qabow lagu dhiman karo, xataa markay tahay maalmo xagaa kulul. Xeebta agteeda joog oo naso haddii aad dhaxmooto ama aad daasho.
- U hoggaansanow dhammaan calaamadaha ammaanka iyo calaamada digniinta.

Garo waxaad samayn lahayd markay xaalad gurmada u baahani jirto.

- Baro kaalmada gargaarka kowaad iyo CPR-ka.
- Soo qaado telefoon gacan ama ogow goobta kuugu dhow taleefoon.
- Garaac 911 markay jirto xaalad gurmada u baahan.
- Baro dariiqyada aad nafta dadka kale u badbaadin lahayd adiga oo aan naftaada halis gelin, sida “laac oo soo-gundhi.” Laac qofka dhabaatada biyaha ku jira adiga oo qabsada wax deggan oo aad xuskan karto. Haddii aadan laaci karin, u tuur wax sabbeeya.

Barashada arrimo dheeraad ah

- Xogta ammaanka ee ku saabsan sida carruurta looga ilaalin karo in ayna biyaha ku muquran (ku dhex dagin) ee ku jirta shabakadda internetka ee ah www.seattlechildrens.org/dp
- Xanneenayaha ilmahaaga

Seattle Children's ayaa macluumaadkan ka dhigi doonta in lagu helo qaabab duwan marka la weydiisto. Uga wac Isgaarsiinta Suuqaynta (Marketing Communications) halkan 206-987-5323.

Waraaqdan ayay dib u eegeen shaqaalaha rug-caafi maadeedka Seattle Children's. Hase yeeshee, waxyaabaha u bahaanyahay ilmahaagu ayaa ah kuwo gaar ah. Ka hor intaadan fi cil qaadin ama isku hallayn macluumaadkan, fadlan la hadal bixiyaha daryeelka-caafi maad ee ilmahaaga.

© 2003, 2007, 2010, 2017 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Dhammaan Xuquuq Dhowran.