Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Kahortaga Gubashada: Dhallaanka iyo ilmaha yaryar

Burn Prevention: Infants and Toddlers (Somali)

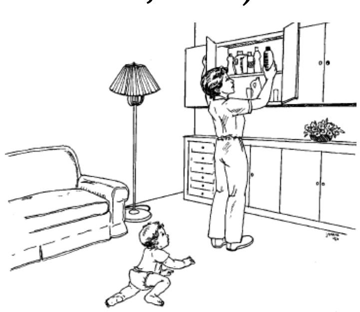
Gubashadu waxay ku keeni kartaa dhaawac aad u adag da'da kasta oo uu qofku jiro. Hase yeeshee, ilmaha yaryar iyo ilmaha socod baradka ah waxay halis wayn ugu jiraan dhaawacyada gubashada sababtoo ah xiiso daacad ah ayaa kujira.

Sababaha ugu badan ee keena gubashada, iyo sidoo kale tallaabooyinka aad qaadi karto si aad oga ilaaliso ilmahaaga yaryar ama cunugaaga socod baradka ah, hoos ayaa lagu qoray.

Waxyaabaha sababa gubashooyinka	Sida looga hortago gubashada
Gubashada laga dhaxlo biyaha kulul ee lagu qubeesto 	• Ka dhig heer kulka taangiga biyaha kulul ee gurigaaga 120° F (48.8.°C). • Mar walba la joog cunugaaga marka uu ku qubeysanaayo biyaha kulul. Waligaa canugaada kaligiis haka tagin, xitaa hal ilbiriqsi ha noqotee. • Biyaha qubayska ku tijaabi calaacashaada ama suxulkaaga kahor inta aadan ilmahaaga gelin baaska qubeyska. • Bar cunugaaga in qasabada biyuhu aysan ahayn boonbale. • Dhig cunugaaga geeska baaska qubeyska ee ka fog qasabada biyaha.
Gubashada Jikada iyo cunto karinta	• Inaad hayso ilmaha marka aad cunto cuneyso, wax cabayso ama aad diyaarinayso cuntooyin kulul ma ahan arrin badqab ah. Waxay keeni kartaa inuu ilmuhu gubto. • Ka ilaali cunugaaga cuntada kulul illaa ay qaboowdo ayna gaarto heerka kuleellka lagu cuni karo.

 ©1986, La muraajacay 2021, Nationwide Children's Hospital Sii Socda…

	• Mashiinka cafeega iyo koobabka ka fogee geesaha miiska iyo koontarada. Arrintaan waxay ilmaha ka ilaalinaysaa inay ku daataan biyo kulul. • Dharka miisaska ee geesaha ka laalaada waxay halis ku yihiin carruurta. Haddii aad isticmaasho, ku laab geeska miiska si aysan usoo gaarin ilmaha. • Ka ilaali ilmahaaga jikada marka aad diyaarinayso cuntooyinka. Haddii aadan ka ilaalin karin, u samee meel badqab ah oo uu ku ciyaaro kana fog mashiinta cuntada lagu kariyo.
Waxa sababa gubashada	**Sida looga hortago gubashada**
Gubashada Jikada iyo cunto karinta ayaa soo socda	• Ku aadi gacanka dheriga iyo digsiyada gaashada dhanka shoolada. • Ka ilaali xargaha qalabka ee korontada leh, sida mashiinka kafaage, dhigsiga cuntada lagu kariyo ama birta wax lagu shiilo, dhigna meel aysan gaarin carruurtu.
Gubashada qoraxda	• Ka ilaali ilmahaaga in qoraxdu si toos ah kugu dhacdo gaar ahana marka la gaaro 10:00 a.m. illaa 2:00 p.m. • Umari kareenka kahortaga qoraxda ee maqaarka la mariyo oo leh maadooyinka SPF 30 muddo 30 daqiiqo kahor ah inta aadan ilmahaaga qoraxda u bixin. Saacad kasta u mari kareenka. • U geli cunugaaga koofida geesaha leh marka aad u bixinayso qoraxda. • Gubashada qoraxda waxay dhici kartaa xataa laga cirku leeyahay daruuro iyo hoos.
Kursiga gaariga ee ilmaha yaryar/suunka kursiga oo kulul	• Isticmaal oo maro ku dabool kursiga gaariga ilmahaaga. • Tijaabi heerkulka kursiga iyo suunka kursiga kahor inta aadan ilmahaaga ku fariisin kursiga.
Uumiyaha	• Kaliya isticmaal uumiyaha qaboow, ha isticmaalin istiimka. • Dhig uumiyaha sagxada hoose ama miis gaaban. • Dhammaan xargaha dhig meel aysan arki karin aysana gaarin carruurtu. Ha u oggolaan in xarguhu soo laadlaadsamaan.

Olalka iyo dhimbilada	• Dhib qalabka dabka iyo taraqyada meel aysan gaarin carruurtu. • Ku rid dhammaan sigaarada gubanaaya weelka sigaarka lagu damiyo. • Marna ha qaban cunug haddii aad cabeyso sigaar. • Ka fogaa ilmaha yaryar iyo ilmaha socod baradka ah meelaha leh dabka, birta digaaga giriilka lagu dubo, kululeeyaasha korosiinta iyo shoolada qoryaha lagu shido. Haddii aad isticmaasho waxyaabaha dabka leh, xaqiiji inaad xirto shaashada iyo/ama albaabada. Hubi inaad carruurta ka fogeyso albaabada goobta dabka marka uu dab shidan yahay. Waxay noqon karaan kuwo kulul sababana dhaawac halis ah. • Hubi inaad mariso dab damiye leh biyo ku filan si aad u damiso dhuxusha.
Taabashada ama ku dul dhicida qalab kulul	• Ka ilaali ilmaha qalabka kulul sida daboolada shoolada, qalabka guriga lagu kuleeyo, qalabka tirinta lagu fooneeyo ama layrarka. • Dabka ka bixi qalabka inta aadan la isticmaalayn dhigna xargaha meel aysan gaarin. Ha u oggolaan in xarguhu si bilaash soo laadlaadsamaan.
Waxyaabaha sababa gubashada	**Sida looga hortago gubashada**
Qaniinida xargaha korontada leh	• Geli xargaha korontada gadaasha qalabka guriga. • Bar cunugaaga inuusan ku ciyaarin xargaha korontada leh.
Gelinta shey bir ah ama faraha soketka korontada	• Isticmaal qalabyada soketka ee daboolan ahna ammaanka.
Cabista ama cunista kiimikooyinka (biyo nadiifiyaasha, waxyaabaha lagu nadiifiyo weelasha, Iye, aashitada, iwm.) 	• Kafagoo dhamaan kiimikooyinka kuna xir qaanad aysan caruurtu gaarin. • Meel ku qoro **Taleefan Lambarka Xarunta Xakameysa Sumoowga oo lambarkoodu yahay 1 (800) 222-1222 ama 1 (800) 682-7625** (TDD (614) 228-2272) gelina lambarkooda taleefankaaga si aad u wacdo haddii xaalad degdeg ah jirto.

Daaweynta gubashada

Haddii cunugaagu gubtay, ku qabooji meesha biyo muddo dhan 20 daqiiqo. Ha saarin baraf, dufan, daawada ilkaha lagu cadayo, ukun ama wax kale meesha gubatay. Waxay sababi karaan dhaawac gubasho oo saaid ah. Marka meesha qaboowdo, waxaad marin kartaa saliida antiboodhiga waxaadna si degan kugu dhejin kartaa baandheej aan ku dhageen ama waxaad saari kartaa suufka dhaawac lagu duubo.

Haddii aagag gubtay uu u muuqdo meel guban ama leh caddaan, madoow ama buni, oo ah waxyaabo inta badan aan la arkin, markaas meeshu si saaid ah ayay u gubatay. Haddii ilmuhu dhibaato ku qabo neefsashada isla markiiba caawimaad u raadi adoo wacaaya 911 ama lambarka deegaankaaga ee xaaladaha degdega ah.

XOG MUHIIM AH:
Hadaad kashakido in cunugaaga uu dab kuciyaarayo, wac waaxda dab damiska ee deegaankaaga.
Haddii aad ku nooshahay Degmada Franklin County, Ohio wac Barnaamijka Carruurta ee Xakameynta Dabka adoo ka wacaaya
(614) 724-0936.

Su'aalo ma qabtaa? Wac lambarka aan xaaladaha degdega ahayn ee Waaxda Dabka ee Deegaankaaga.