NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.℠

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Talooyin iyo soojeedino ku saabsan sida loo qaato Daawada Neefta

Tips and Suggestions for Taking Asthma Medicine (Somali)

Halkaan waxaa ku qoran talooyin ay bixiyeen qaar kamid ah khabiirada si ay kuugu dhiirigeliyaan kor u qaadista khibrada cunugaaga marka uu qaadanaayo daawada neefta.

Tilmaamo aasaasi ah

- Meel siman ku fariisi ama si siman u istaaji cunugaaga.
- Kor u taag madaxa cunugaaga garkiisana u taag si quman oo ku aadan dhulka.
- Isticmaal aalada lagu dhejiyo qalabka neefta ee la dhuuqo, una isticmaal sida dhakhtarku usoo qoray, si daawadu u gaarto gudaha sambabka cunugaaga.

Dookha iyo xakameynta

- Raadi qaab uu cunugaagu oga qayb qaadan karo qaadashada daawadiisa.
  — Tusaale ahaan, "Ma jeclaan lahayd inaad afka ku dhejiso aalada neefta ee la jiido, ama ma waxaad dooneysaa inaan aalada neefta afkaaga ku qabto marka aad qaadanayso daawada?"
- La wadaag xaqiiqda dhabta ah marka aad cunugaaga xasuusineyso in qaadashada daawadu aysan ahayn arrrin ikhtiyaari ah. Ayna tahay arrin ka caawinaysa jirkaaga inuu dareemo caafimaad.
  — Tusaale ahaan, ku dheh "Waxaa la gaaray waqtigii daawadaada", halkii aad ka oran lahayd "Ma dooneysaa inaad qaadato daawadaada?"
- U dhiib cunugaaga wax uu isku maaweeliyo.

©2021, Isbitaalka Carruurta ee Qaranka (Nationwide Children's Hospital)
Sii socda…

- — Tusaale ahaan, ku dheh "Maxaad jeclaan lahayd intaad sameyso inta aad qaadaneyso daawada neefta?"

Hagaaji goobta

- Isticmaal wax ilmaha maaweeliya, sida telefishin ama ciyaaro, inta uu qaadanaayo daawada muddada dheer, sida daawada neef ahaanta loo qaato.
- Sii waqti xadidan ama u qabo waqti. Qaar kamid ah daawooyinka ayaa qaata 15 daqiiqo.
- Deji jadwal joogto ah, sida inaad ilmaha siiso daawada waqti isku mid ah ama inaad ku siiso hal goob, adoo raacaya baahiyahiisa.

Luuqada

- Adeegso erayo fudud oo uu ilmuhu garanaayo marka aad ka hadlayso neefta iyo daawada uu qaadanaayo.
  - — Akhri xogta ku qoran xaashida daawada neefta gaarka ah ee cunugaaga. Waydii dhakhtarkaaga haddii aadan haysan xogtaan.
- U sharax cunugaaga sababta uu ugu baahan yahay inuu qaato daawada iyo xogta ku saabsan xanuunka neefta.
  - — Tusaale ahaan, ku dheh "Daawadaadu waxay kaa caawin doontaa inaad si fudud u neefsato, xataa haddii aadan hadda wax dhib ah ku qabin neefta," ama "Daawadaadu waxay kaa caawin doontaa inaadan dareemin oo aysan kugu dhegin neeftu."
  - — Ka codsao dhakhtarkaaga inuu kaa caawiyo helida Khabiir Ku takhasusay Nolasha Ilmaha oo kuusoo jeedin doonaa luuqad caawimaad leh.
- Ammaan si aad u dhiirigeliso dhaqamada habboon.
  - — Dheh erayada sida, "Si fiican ayaad u fadhidaa una qaadanaysaa neef hoose!"
- Iska ilaali inaad adeegsato oraahyada, sida "Gabar/wiil wayn iska dhig." Arrintaan waxay niyada ka jabin doontaa cunugaaga ama wuxuu dareemi doonaa niyad jab haddii uu dhameyn waayo shaqada. Sidoo kale waxaa adkaan karta in ilmuhu daawada si fiican u qaato mustaqbalka.

Hadiyado

- Isticmaal mar/kasta oraahyo dhiirgelin leh (haddii cunugaagu si wanaagsan oga soo baxo hadiyadaha aad u balan qaaday).
  - — Tusaale ahaan, ku dheh "Marka koowaad, qaado daawadaan, markaas kadib waxaad awoodi doontaa..."
  - — Fikradaha hadiyadaha waxaa kamid ah istiikaro xasuus qoro ah oo la xariira neefta, hadiyado yaryar ama nashaadaadka madadaalada leh ee ilmuhu jecel yahay.

Tallooyinka kale

- Baro waxyaabaha ku kiciya neefta cunugaaga oo isticmaal tilmaamo muuqaal ah si aad si fiican ugu sharaxdo cunugaaga.
- La wadaag qorshaha daryeelka, luuqad uu ilmuhu garanaayo iyo tallaabooyinka ficilada ee la xariira dugsiga.
- Soo degso ablikeeshinka Taleefanka ee myChildren.
- Isticmaal nidaamka raadraaca xogta, diiwaanka joogtada ah ee neefta.
- Qaado fasax yar, oo ah waqti cayiman, haddii adiga ama cunugaagu midkiin xanaaqo ama dareemo buuq.

Xasuusnoow inaad sameyso dulqaad iyo karti. Yoolka saar sidaad u guuleysan lahayd. Arrintaan way ku kaladuwanaan karaan qoysaska iyo ilmaha. Waa muhiim inaad oggaato arrimaha ku habboon xaaladaada.