

Isticmaalida cayaar lagu kaalmaynayo carruurta inta lagu jiro COVID-19

Samaynta COVID-19 ayaa bedeshay sida aan u maarayno nolosheena taas oo abuurta karta dhib soo kordhin saamaysa samaqabkeena, samaqabka qoyskeena iyo carruurteena.

Kala-fogaanshaha bulshadu wuxuu caawimaa in aan caafimaad qabno, laakiin sidaas oo kale waxay abuurta kartaa cadaadis saameeya caafimaadka dhimirka. Sidaas awgeed, helitaanka siyaalla aan ku kaalmayno nafsadeena iyo carruurta waxay noqotaa muhiim. Maaraynta welwelkeena, wadida qorshayaasheenii iyo xoojinta iyo la xiriirida carruurteena ayaa caawin karta. U samaynta waqti lala cayaaro laguna xirmo waxay wax-u-taraynaa caafimaadka dhimirka qof walba. Waa fursad lagu qaato biririf diiradana lagu saaro waxyaalla fan ah oo xoojinaya xiriirka. Wada cayaaridu waxay xoojisaa cilaaqaadka waalidka iyo ilmaha, waxayna dhistaa ilmaha adkaysigiisa waxayna u samaysaa asaas samaqabka maskaxda intay ilmuhu nool yihiin.

Cayaartu ilmaha waxay u tahay muhiim. Waxay ka caawintaa xasiloonaada, waxay muujiyaan welwelka waxayna raadiyaan siday wax uga qaban lahaayeen. Waxay dhiirigelisaa hal-abuurka waxayna horamarisaa xirfadaha xalinta dhibaatooyinka, kalsooni iyo dareenka ka guul-gaarida. Marka waqtiga kala-durugsanaanta bulshadu shaqaynayso, samaynta waqti lagu cayaaro waxay si gaara u noqotaa muhiim. Shanta tusaale oo soo socdaa waxay kaa caawin karaan inaad isticmaasho cayaar kaalmaysa ilmahaaga caafimaadkooda maskaxda inta lagu jiro COVID-19.

1 Ka dhig cayaarta qayb qorshahaaga ka mid ah

hawl-maalmeedyada (qorshaha maalmeed) waa ila muhiima oo ah amaanka iyo xasiloonaada carruurta. Iyada oo ay u badan tahay in waxyaalluhu ka duwan yihiin qoyskaaga haddeer, si khaas ah ayay muhiim ugu tahay in loo qoondeeyo waqtiyo si wadajir loogu cayaaro. Taasi maaha inay ahaato qayb weyn oo ka mid ah waqtigaaga – xata shan daqiiqo oo aad 3-4 jeer aad siiso waqti asbuucii ayaa samayn kara faraq aad u weyn xagga samaqabka ilmahaaga.

Si cad ugu sheeg ilmahaaga wixii ku saabsan marka waqtiga cayaartu noqonayso una sheeg in inta lagu jiro waqtiyada la qoondeeyey, tawjihaagu inuu gebi ahaan noqonayo iyaga. Waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad hesho wax hal abuur leh haddii aad shaqada iyo guriga u dhexayso aadna daryeellayso carruurtaada.

Waqtiga cuntada ayaa xataa noqon karta meel fiican oo lagu qorsheeyo xarakaayo xiisa leh, cayaar hal abuur leh ama ciyaaraha boodhadh ka lagu ciyaaro. Wax kasta oo aad go'aansato, samaysashada jadwal waadax ah oo cayaareed ayaa noqon kara mid wax ku oolla haddii aad guriga ku shaqaynayso, sababtoo ah waxay ilmahaaga u sheegaysaa inuu ogaado inta lagu jiro waqtiga cayaarta, waxay heli doonaan ka-warhayntaada oo dhan.

Waxay noqon kartaa wax fiican in aan samaysano qorshayaasheena aan la dhaafi karin si looga fogaado in telefoonku ku carqaladeeyo ama aallada kale inta lagu jiro waqtiga cayaarta. Waalidka qaarkood ayaa demiya aalladahooda ama aamusiiya oo geeya qol gooniya si ka jawaabida ogeysiiska ama eegistu aanay u carqaladayn.

2 Abuur goob amaana ah

carruurta waxay u baahan yihiin meel ay ku daremaan hal-abuure, xasiloon oo samaynaya wuxuu jecel yahay. Taasi waxay noqon kartaa qol ama guri, deyrkaaga, ama meel iskeed u banaan. Iyada oo kala-durugsanaanta bulshadu ay shaqaynayso, xeebaha, jidhaamaha, iyo baagaga qaranka ayaa ah meella wanaagsan oo carruurta ku awoodaan inay ku cayaaraan si xor ah oo hal abuur leh



3 Raac meesha ilmahaagu u socdo

'Cayaar-ilmuhu hogaaminayo' waxay ku lug leedahay inaad gadaal u fadhiisato una ogolaato ilmaha sidaad uga qaybgeli lahayd. Iyaga ayaa ah hogaamiyaha, agaasimaha, iyo go'aan sameeyaha. U ogolaanta ilmaha inuu hogaamiyo waxay tusaysaa kalsooni ayna awood leeyihiin aadna aaminsan tahay. Waxay kaloo ku siinaysaa fursada aad ku baratid ilmahaaga – waxay jecel yihiin inay sameeyaan, waxay welwelka ka qabaan, iyo siday wax uga qaban karaan xalinta dhibaatooyinka ayaga kaliya.

'Cayaar-ilmuhu hogaaminayo' waxay u muuqan doonta mid ka duwan kuwa kale iyadoo eey ku xiran tahay da'da ilmaha iyo heerka horumarka. Haddii aad haysato ilma yar, waxaad ka bilaabi kartaa dhowr tooyis una sheegi kartaa ilmahaaga inuu go'aan ka gaaro midkuu dooranayo oo la soo baxo, iyo intay ku qaadata inay ku cayaaraan. Ardada dugsiga hoose waxay jecel yihiin inay waalidkood qayb ka qaataan cayaartooda – iyaga oo ka qaybgelaya iskana dhigaya inay cayaaraan ama caawimaya si ay u dhisaan ama wax la abuuraan. Halka dadka qaangaarka ahi laga yaabo inay doorbidaan inaad muujiso keliya inaad xiisaynayso xarakaadkooda, weydiinayso su'aallo lana yeelanayso sheekaysi wixii iyaga ku saabsan. Iyada oo aan ku xirnayn ilmaha da'diisa, waxa ugu muhiimsani waa inaad raacdaa hogaamintooda una ogolow inay ku tusaan siday u jeclaan lahaayeen inaad door ugu yeellato.

4 Sheeko wadaaga

Sheekooyinka waxay siiyaan ilmaha dariiqo macne loogu sameeyo waxa ku dhacaya iyaga, dhinaca amaanka waxyaallaha beenta ku salaysan oo ay isla xiririn karaan. Waxay leeyihiin bilaw fican, mid dhexaad iyo dhamaad, waxayna caawin karaan carruurta inay ka hadlaan wixii ku saabsan shucuurta dhibta iyo dareenka. U sheegida iyo ugu celcelinta sheekadu waxay ka caawin kartaa carruurta inay hellaan xalalka khibradahooda.

Akhrinta, qoritaanka iyo wadaagida sheekooyinka ayaa ah hab sahlan si loogu xirmo ilmahaaga loona hello waxay ku mashquulsan yihiin. Ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu ogaado samaynta sheekadiisu inay caawimayso welwelkay ka qabaan coronavirus. Haddii sheekadu noqoto mid walaac leh ama ilmuhu u muuqdo in qaybi ku adkaato, waxaad siin kartaa kaalmo iyo qaab lagu caawimo sheekada inay yeellato dhamaad fiican. Waxaa laga yaabaa inaad u aragto wax faaiido leh inaad weydiiso carruurta wixii la xiriira awoodooda iyo xalinta dhibaataada waqtiyadaas. Haddii ay jiraan marar ilmahaagu ka guulaystay loolan, waxaad weydiin kartaa siday u sameeyeen, iyo siday u samayn lahaayeen tan, iyo siday u isticmaali lahaayeen isla xirfadahaas iyo u adkaysiga dhibaatooyinka sheekadooda.

5 Naftaada u naxariiso

Waa caadi inaad dareento walaac, welwel ama baqdin inta lagu jiro waqtiga adag. Xasuuso in xaalladaani ay tahay wax cusub – waxaa laga yaabaa inaad la halgamayso inaad naftada wax u samayso, adiga oo isla markaana leh dareen caadi ah aadna caawinto ilmahaagu inuu fahmo waxa socda.

Sidoo kale waa caadi inaad u aragto 'Cayaar-ilmuhu hogaaminayo' inay tahay arrin loolan leh marka hore. Waalidiintu waxay u barten inay hogaamiyaan, sidaas darteed ku wareejinta ilmahaaga awooda waxay u muuqataa wax cusub. Ilmahaagu wuxuu xiisaynayo ama hanaanka cayaarta ayaa iyadana laga yaabaa inay ka duwan tahay aragtidaada iyo khibradaada. Waxaa laga yaabaa inaad doonayso inaad lug ku yeellato oo hagto ilmahaaga xagga cayaarta si adiga kuula muuqata caadi. Haddii ay kugu adkaato, kala hadal GP-gaaga ama xirfadlahaaga istiraatiijiyadaha aad u isticmaali karto si aad u dhigto ciyaarta-ilmuhu hogaaminayo mid fudud.

