

## Yaraynta khatarta degdega ah ee dhimashadda carruurta dhallaanka ah

**Dhimashada degdega ah ee carruurta dhallaanka ah waa arrin aan caadi ahayn, laakiin waxay welwelgelisay qaar badan oo hadda waalidiin noqonaya. Iswiidhan waxay ku dhacdaa dhimashada degdega ah ee carruurta dhallaanka ahi wax ka yar hal ilmo 6 000 ee ilmoodba. Cilmi baaristu waxay muujinaysaa in qaar ka mid ah tallaabooyin fududi ay siwayn u yarayn karaan khataraha. Halkan waxaa waalid ahaan lagugu tusayaa talooyin ku salaysan cilmi baaris hadda la sameeyey.**

Ilaa hadda ma hubno waxa sababaya dhimashada degdega ah ee carruurta dhallaanka ah, inkastoo cilmi baaris sannado badan la sameeyey. Waxaan ognahay inay dhimashada degdega ah ee carruurta dhallaanka ahi ay inta badan ku dhacaan carruurta ka yar yar lix bilood oo ay dhimashadu marwalba dhacdo marka ilmuhu hurdo.

Waxa la qiyaasayaa inay ilmaha neeftu ku istaagto, waxa laga yaabaa inay sababtu tahay inay neeftii ku adkaato haddii wejigu uu daboolan yahay ama wax ka saaranyihiin. Taasi waxay kalifaysaa inuu garaaca wadnaha iyo heerka ogsajiintuba hoos u dhacaan.

Caadiyan waa inuu ilmuhu soo kaco oo ay neeftu ku soo noqoto, laakiin marmar ayaanay arrintaasi dhicin ka dibna ilmuhu wuu dhintaa. Haddii ilmuhu uu la kulmo maadada nikotiinka ah khatarta ayaa kor u kacda. Tan kale ee loo malaynayo inay ilmaha neefta ku dhajinayso waxa weeye inuu ilmuhu kululaado.

Markii dib loo hubiyey cilmi baarista hadda taagan ee ku saabsan dhimashada degdega ah ee carruurta dhallaanka ah waxa halkan ku qoran natiijooyin lix ah oo adiga waalidka ah ku tilmaamaya ama tallo bixin ah.

- U seexi ilmaha dhinacá dhabarka
- Ka fogee wax nikotiin ah
- Ilmaha wejiga waxba haka saarin, inuu ilmuhu helo diirimaad ku filan oo uu dhaqdhaqaaqi karo hubi
- Dhallaanka ka yar sadex bilood wuxuu si sugan ama ammaan ah u seexan karaa sariirtiisa
- Naaska nuuji haddii ay suurto gal tahay
- Mujuruca waa la isticmaali karaa marka ilmaha yari seexanayo

Talada inuu ilmuhu u seexanayo dhabarka, in aad ka fogaato nikotiinka iyo in ilmaha wejigiisa firaaqo uu noqdo, micno wayn ayay u leedahay yaraynta khatarta degdega ah ee dhimashada dhallaanka.

### **Ha u seexdo ilmuhu dhinaca dhabarka**

Wadanno badan oo cilmi baaris sameeyey ayaa waxay muujiyeen in khatarta degdega ah ee dhimashada dhallaanka lagu yarayn karo marka ilmaha loo seexiyo dhinaca dhabarka halkii looga seexin lahaa caloosha markay seexanayaan. In ilmaha loo seexiyo dhabarka waxay ka badbaado badan tahay in loo seexiyo dhinac, maxaa yeelay ilmuhu wuxuu iska roгаа dhinac oo uu isu roгаа caloosha.

Talada ah in ilmaha dhallaanka loo seexinayo dhabarka waxay bilaabatay in la isticmaalo wax ka badan labaatann sannadood ka hor, waxaana markaa si lama filaan ah u yaraaday dhimashada dhallaanka boqolkiiba 85.

Haddii ilmuhu wax badan dhabarka u hordo waxa dhici karta khatar ah in madaxa xagga danbe uu balaarto. Si arrintaa looga hortago waxaad marba dhinac u jeedin kartaa ilmaha madaxiisa. Gegedi wejiga ilmaha adigoo wajiga xaga hore keenaya, labada dhinac u kala bedel marba dhinac. Taasi waxay ka hortegi kartaa in dhinac culaysku fuulo taas ka dhigi karta inuu balaarto ama qaabkiisii qalooc noqdo.

Markuu ilmuhu soo jeedo waxaa muhiim ah in caloosha loo dhigo si culayska madaxa looga ilaaliyo, loona siiyo ilmaha tababar koontorool madaxa ah iyo tababar awooda qaarka sare. Marka uu ilmuhu dhashaba wuxuu u baahan yahay inuu muddo soo jeedo maalintii isagoo caloosha loo jiiifiyey qof wayna ilaalinayo.

### **Ka fogaanshaha nikotiinka**

Waxa jiri karta khatar ku iman karta uurjiifta ama ilmaha caloosha ku jira inuu koriinkiisu xumaado haddii hooyadu sigaarka cabto intay uurka leedahay. Haddii hooyadu sigaar badan cabto waxaa badanaya khatarta inuu ilmuhu dhimasho ku dhasho iyo inuu si degdeg ah isagoo dhallaan ah uu dhinto. Waxa dhici karta inay nikotiinku ilmaha neefshadiisa dhibaato ku noqoto iyo shaqadda wadnaha. Sidaa awgeed waxa jira asbaabo wanaagsan in kuwa waalidka cusub noqonayaa inay iska joojiyaan sigaarka cabitaankiisa. Maadaama nikotiinka uu dhaawac keenayo waxaa haboon in wax kasta oo nikotiin leh laga fogaado wakhtiga uurka iyo naasnuujintaba, xitaa tubaako (snus), dawooyinka nikotiinka iyo badeecadaha nikotiinka leh. Si kastaba ha noqotee haddii aanay soconaynin in la joojiyo, waxaa muhiim ah inaad ogaato inay khatartu yaraanayso haddii la yareeyo cabitaanka sigaarka ama tubaakada (snusningen)

### **Ilmaha wejiga waxba ha ka saarin, ha helo ilmuhu diirimaad ku filan iyo inuu dhaqdhaqaaqi karo**

Ilmuhu wuxuu u baahan yahay inuu ogsijiin helo. Iyadoo ilmaha wejigiisa firaaqo laga dhigayo oo aan waxba la saarayn wejiga marka uu hurdo waxay yaraynaysaa dhimashada degdega ah ee dhallaanka. Khatartu xoog ayay kor ugu kacaysaa haddii ilmaha wejiga iyo madaxa laga saaro buste ama dharka kale ee sariirta.

Ilmaha yar waa la siinayaa diirimaad laakiin dhar badan lama saarayo. Khatarta degdega ah dhimashada ee carruurta yar yar kor ayay u kacaysaa haddii ilmuhu kululaado. Sidaa daraadeed waafaji dharka adigoo eegaya heerkulka ku xeeran.

Khatarta degdega ah ee dhimashada carruurta yar yari xitaa hoos ayay u dhacdaa marka ilmaha yari uu ku dhaqdhaqaaqo wakhtiga uu hurdo oo aanay wax xannibaynin. Sidaa daraadeed waxa muhiim ah inuu ilmahaagu dhaqdhaqaaqiyo gacmaha iyo lugahaba marka uu hurdo.

### **Dhallaanka ka yar sadex bilood wuxuu si sugan ama ammaan ah u seexan karaa sariirtiisa**

Cilmi baaris waddamo badan lagu sammeyay ayaa muujiyey inay khatarta dhimashada degdega ah ee carruurta yar yari ay kor u kacdo marka waalidiinta iyo carrurta yar yar ee sadex bilood gudaheeda ahi aywada seexdaan isku sariir. Haddii waalidiintu sigaar cabaan, isticmaalaan wax alkahoole ah / khamri ama dawada dadka dejisa inay khatartu kor u sii badanayso. Sidaa daraadeed ilmaha ka yar sadexda bilood wuxuu si sugan oo ammaan ah ugu seexan karaa sariirtiisa qolka ay waalidiintu seexdaan.

Marka ilmaha dhalaanka ahi uu kula seexdo sariir qof ka wayn khatar ayaa dhici karta inuu ilmuhu bedelo sida uu u hurdo isagoo intuu dhinac iska rogo u seexda caloosha kadibna dharka sariirtu uu ilmaha madaxa ka qariyo. Waxa iyaduna khatar kale ah in afka iyo sanko ay tusaale ahaan gacani ka qariso ama ka fuusho. Sidaa daraadeed ilmaha sariirta waad ku hayn kartaa marka aad naaska nuujinayso iyo marka uu ilmuhu soo jeedo, laakiin u dhig dhinaca dhabbarka sariirtiisa markuu ilmuhu seexanayo

### **Naaska nuuji haddii ay suurto gal tahay**

Caanaha naasku wuxuu ka difaacaa infekshanada fayraska ah kuwaas oo khatarta dhimashada degdega ah ee carruurta ya yar ah kor u qaada, sidaa daraadeed way fiican tahay inaad ilmahaaga nuujiso. Daraasadaha qaarkood waxay sheegayaan inuu ilmaha yar ee aan naaska lanuujin aanu si qotodheer u seexanin ee la siiyo caanaha la qoosho ee naaska loogu bedelo. Si fudud ayay u kacaan haddii ay ku dhacdo inay neeftu ku istaagto.

### **Mujuruca waa la isticmaali karaa marka ilmaha yari seexanayo**

Baaritaano kala duwani waxay soo ogaadeen in mujuruca marka ilmaha hurdo uu waxyar yaraynayo khatarta degdega ah ee dhimashada ilmaha yar. Waxa lagu sharaxi karaa inuu mujurucu kaalmaynayo meelaha wadooyinka ah ee hawadu marto inuu furo. Sharaxaad kale waxaa la oran karaa waxa weeye inuu ilmuhu markuu mujuruca nuugayo uu si fudud u kaco haddii ay ku dhacdo inay neeftu ku istaagto.

#### **Haddii aad doonayso inaad ogaato intaa in ka badan**

la hadal shaqaalaha caafimaadka iyo daryeelka cudurada ee rugta daryeelka umulisoooyinka, BB ama rugta daryeelka carruurta