



FOR YOUTH DEVELOPMENT®
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

YMCA of the North Ogolaashaha Ku Daaweynta Cirbadaha Dadka Lagu Mudo

Waxa aan codsaday oo aan ogolaaday in la igu daaweeyo cirbadaha la isku mudo iyo hababka kale ee wehliya ku daaweynta cirbada jirka lagu mudo (ama bukaanka hoos ku xusan oo aan sharci ahaan ka ahay mas'uul) kuna daaweeyo qofka aqoonta u leh ee daaweynta xilligan iyo mustaqbalkaba.

Waxa aan fahamsanahay in habka daaweynta ay ka mid tahay, laakiin aanay ku koobneyn, cirbadaha jirka lagu mudo, daawo dhaqameedka shiinaha, ku dhaqaajinta korontada (e-stim), yui Na (duugduugga shiinaha), toobinta, Gua, Sha, isticmaalka saliid diiran, iyo la talinta xagga cuntada. Waxaa laga yaabaa in aanay wanaagsaneyn urta iyo dhadhanka daawo dhaqameedka. Waxa aan sida ugu dhaqsaha badan u wargelinayaa shaqaalaha goobta caafimaadka ama wixii saameyn dadban ah ee iga soo gaara isticmaalka daawo dhaqameedka.

Waxaa la i wargeliyey in cirbadaha jirka lagu mudo ay tahay mid amaan ah oo daaweyn ah, laakiin laga yaabo in ay saameyn dadban iga soo gaarto, oo ay ka mid tahay barar, kabaabyo, cuncun, ama dhiig ka yimaada goobta cirbadaha lagu mudo dhawr maalmood ah. Madax wareer ama dayow ayaa sidoo kale suurtoagal ah in aan isku arko. Waxyaabaha dabiiciga ka baxsan ee iga soo gaari kara cirbadaha jirka lagu mudo waxaa ka mid ah dilan, dhaawac gaara habdhiska dareen wadka, ama xubin dhaawac gaaro, oo ay ka mid tahay sambabada (pneumothorax). Khatar kale waa caabuq ka dhasha, inkasta oo xaruntu adeegsato cirbado daawo lagu nadiifiyey oo mar kaliya la isticmaalo iyo nidaamka nadiifinta cirbadaha oo ku dadaasho degaan nadiif ah. Waxaa laga yaabaa in uu ka dhasho barar ka dib Gua Sha ama toobinka. Icticmaalka saliid diiran iyo ku daaweynta dabka waxaa laga yaabaa in ay keento gubasho ama xagatin jirka ah.

Waxa aan fahamsanahay inkasta oo qoraalkan uu faahfaahinayo khatarta ugu balaaran ee daaweynta, in ay jiraan kuwo kale. Daawo dhaqameedka iyo nafaqada xoojinta jirka waxaa laga sameeyey dhir, hilib xayawaan, macdan kala duwan oo loo adeegsaday hab dhaqameed amaan ah oo Shiinuhu daawo ahaan u adeegsadaan, inkasta oo laga yaabo in qaarkood lagu sumoobo marka wax badan laga cuno. Waxa aan fahamsanahay in qaar ka mid ah daawo dhaqameedka aanay qaadan karin uureyda. Qaar ka mid ah dhibaataada ka dhalan karta daawo dhaqameedka waa yalaalugo (lalabo), laab dilaac, calool xanuun, madax xanuun, shuban, finan jirka ka soo baxa, cuncun, iyo cuncun carabk ah. Waxa aan sida ugu dhaqsaha badan u wargelinayaa shaqaalaha daryeelka ii fidinaya haddii aan isku arko calaamadahaas, ama aan uur qaado.

Kama filayo in shaqaalaha YMCA Waqooyi sii saadaaliyaan oo ii sharxaan khatarta suurogalka ah oo dhan iyo waxyaabaha ka dhalan kara daaweynta. Waxa aan jeclaan lahaa in aan ku kalsoonaado qiimeynta shaqaalaha ee daaweynta, kaasoo shaqaalaha goobta caafimaadka ee xilligaas, iyaga oo ku saleynaya xaqiiqada ay markaas ogsoon yihiin iyo sida ay dantaydu ku jirto. Waxa aan fahamsanahay in uusan jirin balan qaad la xiriira natiijada.

Waxa aan fahamsanahay in shaqaalaha caafimaadka iyo kuwa maamulkuba ay eegeen diiwaankeyga caafimaadka iyo natiijada sheybaarka, laakiin dhamaan diiwaanka caafimaadka waa mid laga dhigayo qarsoodi mana loo gudbinayo iyada oo aan ogolaasho qoraal ah la iga helin.

Waxa aan ogsoonahay in Barnaamijyada George Wellbeing ay ku xiran yihiin YMCA Waqooyi. Sawaxanka ama buuqa xagga sare iyo hoose ee dhismaha ayaa qeyb ah wayo aragnimada aan kala kulmo, laakiin saameyn kuma yeelaneyso daaweynta.

Iyada oo aanay cidina igu khasbin marka aan saxiixo hoos, waxa aan qirayaa in aan akhriyey, ama la ii akhriyey, ogolaashaha daaweynta ee kor ku xusan, oo la i wargeliyey khatarka iyo faa'iidada ka dhalan karta cirbadaha jirka lagu mudo iyo hababka kale, oo la i siiyey fursad aan su'aalo ku weydiyo. Waxa aan doonayaa in foomkan ogolaashaha loo adeegsado dhamaan daaweynta xaaladda iminka i heysata iyo xaaladaha mustaqbalka ee aan doonayo in la iga daweyyo.

Magaca oo Sadexan:

Taariikh:

Saxiixa Macmiilka ama Wakiilka Macmiilka: