Mashruuca Niitty 2018 illaa 2020

https://projects.tuni.fi/niitty/

www.facebook.com/niittyhanke/

Hagahaan wuxuu ku saleysan tahay buugga qalinjabinta oo ay qoreen ardayda jaamacadda Tampere University of Applied Sciences “Caafimaadka laga helo Caanaha Naaska - Hagaha Naasnuujinta qoysaska soogalootiga ah’.

Macluumaad dheer ah o ku saabsan nuujinta:
kaalmada nuujinta tuki.ry (imetys.fi)
Guriga haweenka (naistalo.fi)

Sawirqaade Tessa Raitoo

TURVAPAIKKA-, MAAHANMUUTTO- JA KOTOUTTAMISRAHASTO
Euroopan unionin tuella

Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN KAUPUNKI

Niitty – Horumarinta Qaab Tababar Qoys ee Ku saleysan Dadka isku Heerka ah oo loogu talagalay Soo-galootiga

NUUJINTA

Imetys

Nuujinta waxay leedahay mudnaan had iyo jeer!

Caanaha naaska waa nafaqada ugu wanaagsan ee ilmaha yar una oggolaan kara korriimada mida ugu fiican ee suurtogalka ah.

FAAIIDOOYIN NAASJUUJINTA U LEEDAHAY NUUNAHA

- Dhibaatooyinka xiidmaha ayaa yaraada
- Naasnuujintu waxay ka hortagtaa infakshanka neef mareenka iyo dhegaha iyo Xilliga dambe carruurnimada ka ilaalisaa cudurada macaanka iyo neefta

Faaiidooyin naasjuujinta u leedahay HOOYADA

- Wuxuu kobciyaa xiriirka dhow ee Hooyada iyo cunugga wuxuuna yareeyaa isla hadalka.
- Waxay dadajisaa ka soo kabashada uurka iyo dhalmada
- Waxay yareysaa halista cudurka sokorowga ama macaanka iyo xanuunadda kansarka qaarkood

Talo soo jeedinta Finland

Gudaha Finland naasnuujinta buuxda waxaa lagula talinayaa inay sii socoto ilaa da'da 4-6 bilood. Tani waxay ka dhigan tahay in cunnada kaliya ee nuunaha ay tahay nuujinta caanaha naaska hooyada. Cunnada ilmaha yar waa in lagu bilaabaa da'da lix bilood marka ay jiraan ugu dambayn. Naas-nuujinta waa in la sii wadaa ugu yaraan hal sano, iyadoo ay garab socota siinta cunnada caadiga ah.

Dhinac u seexo

Waa qaab seexasho wanaagsan xilliga hurdada habeenkii, sido kale nasasho u ah hooyada. Sanka ilmaha ayaa la rabaa in uu la saminyahay ibta naaska, si ay ugu sahlanaato qabsashada xilliga nuujinta.

Qaabka dhabarka

Qaabkaan wuxuu dhallaanka u sahlaayaa inuu iskiisa u doonto qabashada naaska xilliga nuujinta.

Qaabka baalgelinta

Qaabkaan wuxuu fududeynaa hab qabsashada nuugida. Qaabkaan waxay sidoo kale ku haboon tahay tusaale ahaan dhalmada qalliinka ah kadib.

Naas nuujinta wanaagsan

Naasnuujintu way fiicantahay marka hooyada iyo ilmaha xuduntooda isku beegan tahay, xaaladdan oo kale, ilmaha uma baahno jirkiisa iyo madaxiisa in uu wareejiyo, taas badalkeeda nuujin dabacsan ayuu helaayaa. Waxaa muhiim ah in hooyadu ay garbaha dabaciso. Ku beegto sanka cunuga ibta naaska. Sidaas ayuu madaxa ilmaha u janjeersan karaa gadaal, ilmahana nuugid wanaagsan u heli karaan.

Qaabka nuujinta asaasiga

Tani waa qaab fiican oo aasaasi ah. Madaxa ilmaha wuxuu barkan yahay gacanta hooyada, aadna uga dhow curcurkaiyo xusulka. Sidaan ayuu madaxa ilmaha gadaal u yara jalleecaayaa.

Qaabka nuujinta iskutallaabta

Qaabka nuujinta noocaan ah, wuxuu ku habboon yahay haweenka naaskooda weynyahay. Haka caawin ilmaha celinta madaxa ee gadaal, balse waxaa gacantaada ku caawisaa celinta qoorta, si gacanta kale ee firaaqada ah aad uga caawiso naaska haddii loo baahdo.

Biloowga naasnuujinta

Ilmaha waxaa la taabsiiyaa jirka-hooyada isla markiiba dhalashada ka dib. Taabashada maqaarka waxaa loola jeedaa ilmaha dhalashada kadib in xabadka loo saaro hooyadiis iyadoo maqaarka hooyada iyo maqaarka ilmaha waxba u dhaxeyn. Taabashada maqaarku waxay kordhisaa dheecaanka caanaha iyo rabitaanka ilmaha ee nuugista. Naasnuujinta ugu horreysa waxaa muhiim ah in ay bilaabato laba saac dhalashada ka dib. Tani waxay kordhisaa in lagu guuleesto Naas -nuujinta. Caano keenida naaska waxay korodhaa 2-3 maalmood dhalashada kadib. Waxaa fikrad fiican is taabashada jirka hooyada iyo ilmaha maalmaha hore.

Qaabka gaajada nuunaha u muujiyo

Ha sugin inta ilmaha yar ka ooyo. Oohinta waa astaanta ugu dambeysa ee ilmaha ku weydiisto cuntada! u kaxee ilmahaaga inuu nuugo markuu...

- afka ayuu kala furaa oo waxbuu dhadhansanaa
- madaxa ayuu rogaa isagoo naaska raadinaayo
- faraha ayuu afka gashtaa si uu nuugo

Sidaan ayaad ku ogaan kartaa in ilmaha helaayaan caano ku filan

- Naasnuujinta ugu yaraan maalintii waa siddeed jeer.
- Ilmaha wuu faraxsan yahay wuuna deggan yahay naasnuujinta kadib.
- Waa in shan xafaayad ugu yaraan uu ku kaadiyo maalin iyo habeen.
- Maalmaha hore waa in uu saxarooda ugu yaraan halmar maalin kasta
- Ilmaha wuu korayaa.

Tirada caanaha oo aad u yaraadaan

Si loo kordhiyo tirada caanaha:

- Faaruqi naasahaaga maalin kasta oo kordhi naas-nuujinta.
- Haddii ay adag tahay in la kordhiyo tirada naas-nuujinta, kordhi tirada inta jeer caanaha aad ku lisayso gacanta ama aaladda lagu liso.
- Ilmaha ha nuugo naaska inta uu doono, u beddel nuunaha naaska kale inta lagu jiro isla xilliga naas nuujinta mar kasta oo nuunaha si aan fiicnayn u nuugo. nuujinta kala duwan ayaa lagu kordhin karaa kodlashada naaska hooyada

Qanjirada naaska oo xirma iyo infakshanka naaska

Calaamadaha xannibaadda ku imaata qanjirada naaska waxaa ka mid ah damqasho iyo qeybtaas oo casaan noqota, taas oo u muuqata meel soo kuusatay. Xannibaadda waxay u baahan tahay in la daweeyo maxaa yeelay waxay keeni kartaa infekshinka naasaha. Infakshanka naaska ayaa lala xiriiriyaa kororka heerka qandhada. Intaas waxaa sii dheer, astaamaha infekshinka naasaha waxaa ka mid ah naaska oo kuleel noqdo, casaado iyo barar.

Sidaan ayaa loo daryeelaa:

- Daaweynta ugu fiican waa faaruqinta naasaha: naaska nuuji marar badan iyo haddii loo baahdo naasaha qaab kale u faaruji.
- Ka bilow naas-nuujinta naaska qanjirkiisa xiran yahay.
- Kahor naas-nuujinta, naaska waxaa fiican in la diiriyo iyo inta lagu jiro naas-nuujinta qeybta xiran si fudud loogu daliigo.
- Haddii aad leedahay astaamaha infakshanka naasaha, u tag dhakhtar.

Xanuunka ibta iyo dhawaac soo gaara

Maalmaha ugu horreeya, danqasho yar inta lagu jiro naasnuujinta waa wax caadi ah. Naasnuujinta leh xanuun joogto ah iyo nabarro ku yaallo ibta ayaa calaamado u ah. Dhibaato jirta. Inta badan sababta xanuunka keentay waa qaabka qabsashada ilmaha oo khaldan.

Sidaan ayaa loo daryeelaa:

- Hubso in qaabka nuujinta ay fiican tahay oo ilmana u dhow yahay ibta naaska.
- Ka ruuji naaska dhibic caano ah si aad u ilaaliso ibta naasnuujinta ka dib ama ibta naasaha Kareem-ka loo yaqaano lanolin.
- Naasahaaga nadiifi oo badal marar badan suufka caanaha looga ilaaliyo marada.

Qaab qabashada naaska

Ilmaha wuxuu furaayaa afka sifiican wuxuuna ku qabanaa ibta naaska. Wejiga ilmaha ayaa ah mid ku dheggan naaska hooyada oo bushimaha ilmahana dibedda u rogan yihiin. Hareeraha ibta naaska waxaa ka muuqanaayo ilmaha sankiisa marka loo fiiriyo garkiisa, waana qaabka qabashada wanaagsan. Qaabka nuujinta marka ay saxan tahay, nuujinta xanuun ma ahan ee waa mid sahlan.

Nuugid wanaagsan

Nuugid aan fiicneyn