Xaashida Xaqiiqda Injirta Madaxa

Injirta madaxa waa cayayaan yaryar oo ku nool madaxa (timaha) oo quudsada xaddi yar oo dhiig ah. Ma duuli karaan mana boodi karaan - way faafaan marka madaxyada ama timuhu is taabtaan. Injirta madaxa bani'aadamku waxay ku nool yihiin oo keliya dadka, sidaas darteed xayawaanku ma qaadi karaan mana faafin karaan.

Maxaa la raadiyaa?

Injirta madaxa:

- Yar oo fidsan, oo ay adagtahay in la arko.
- Qiyaastii xajmiga iniinta sisinta.
- Midab cawlan-bunni.
- Ku nool meel u dhow oogada madaxa.
- Dhaqso u gurguurta (ma duulaan mana boodaan).

Qandhicil (ukunta injirta):

- Qiyaas ahaan cabbirka xabad ciid ah.
- Bunni markuu nool yahay, laakiin isu beddela cadaan markuu dillaaco ama dhinto.
- Ku dhegan timaha madaxa u dhow.
- Way adag tahay in meesha laga saaro.

Injirta ama qandhicilka ayaa laga helaa meel u dhow lafta madaxa, gaar ahaan **hareerta dhegaha**, xagga **dambe ee qoorta** iyo **wejiga**.

Isticmaal iftiin dhalaalaya (sida iftiinka maalinta) markaad hubinayso injirta madaxa. Timaha u kala qaybi qaybo yaryar oo ku shanlee timaha oo qoyan si aad si fiican u aragto injirta iyo qandhicilka. Haddii aad kaliya hesho qandhicil, si taxadar leh u eeg injir nool. Haddii injir iyo qandhicil **labadaba** ay jiraan, daaweyn buuxda ayaa lagula talinayaa.

Injirta madaxa oo laga takhaluso

Kaliya dawee ilmahaaga haddii aad aragto injir nool. Farmashiistaha ayaa kaa caawin kara doorashada daawaynta injirta. Si taxadar leh u hubi maaddooyinka iyo tilmaamaha. Hubi in daawadu ay badbaado u tahay da'da ilmahaaga - qaarkood waa in aan loo isticmaalin carruurta yaryar.

Daaweynta injirta madaxa	Ka saaridda qandhicilka
• Daawaynta cayayaanka ayaa disha injirta madaxa: laba jeer mari, 7 ilaa 10 maalmood ayaa u dhexeeya. • Daawaynta aan cayayaanka ahayn: Waxa laga yaabaa inay u baahdaan in badan in la mariyo. • Si taxadar leh u raac dhammaan tilmaamaha oo shanlee injirta iyo qandhicilka maalin kasta inta u dhaxaysa daawaynta.	• Shanlada ilka dhuuban waxay caawisaa in timaha laga saaro qandhicilka iyo injirta. • Isticmaal iftiin dhalaalaya. • Ka shaqee qaybo yaryar, adigoo ka shanleynaya madaxa ilaa cidhifyada. • Shanlee timaha maalin kasta, ugu yaraan laba toddobaad si aad u hubiso in dhammaan qandhicilka laga saaray.

Beddelka Daawaynta injirta

Dadka qaarkood waxay raadiyaan dawooyinka guriga si loogu daweeyo injirta. Daawooyin badan oo kale, sida saliida macdanta, khalka, jelka saliidda batroolka, mayooneeska, ama jelka timaha lama caddayn inay shaqeeyaan. Ururka Carruurta ee Kanada ayaa ka digaya in shidaalka iyo kerosene ay aad khatar u yihiin oo aan waligood la isticmaalin.

Nadiifinta alaabta gaarka ah

Ka dib markaad daaweyso injirta madaxa, nadiifi alaabta gaarka ah si aad uga fogaato in injirta mar kale dhacdo:

- Ku dhaq shanlooyinka, burushka, iyo qalabka timaha biyo kulul oo saabuun leh ilaa dhammaan injirta iyo qandhicilku ay ka baxaan. Kadibna ku qooy biyo aad u kulul ilaa 10 daqiiqo.
- Ku dhaq maryaha, go'yaasha sariirta, barkimooyinka, bustayaasha, iyo tuwaalada biyo kulul oo saabuun leh, kadibna ku engeeji kulaylka ugu sarreeya ilaa ay si buuxda u engegaan muddo 15 daqiiqo ah.
- Waxyaabaha aadan dhaqi karin, ku rid bac xiran muddo 14 maalmood ah.
- Uma baahnid inaad nadiifiso gurigaaga si ka badan sidii caadiga ahayd. Ha isticmaalin buufinta cayayaanka.
- Uma baahnid inaad dhaqdo xayawaanka rabaayada ah - injirta madaxa dadku kuma noolaan karaan xayawaanka.

La tasho daryeel-bixiye caafimaad xagga daawaynta

Inta badan kiisaska injirta waxaa lagu daweyn karaa guriga. Xaaladaha qaarkood, waxa fiican inaad la tashato bixiye daryeel caafimaad (sida takhtar, kalkaalisada ama farmashiistaha) ka hor inta aanad daawaynta bilaabin.

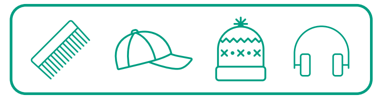
La tasho haddii:

- Waxaad xasaasiyad ku leedahay mid kasta oo ka mid ah maaddooyinka daawaynta.
- Aad uur leedahay ama aad nuujinayso.
- Waxaad daaweynaysaa ilmo ka yar 2 sano.
- Waxaad daawaynaysaa qof qaba xanuunka suuxdinta.
- Waxa aad daawaynaysaa injirta sunniyaha, xiribaha indhaha ama gadhka.
- Lafta madaxa waxay leedahay nabaro furan, jeexan, ama calaamado caabuq.
- Dhibaatada injirta oo tegi weyda.

Ka hortagga faafidda injirta madaxa

Injirta madaxa waxay ku faaftaa xiriirka dhow, laakiin waxaa jira habab fudud oo lagu yareeyo khatarta. Dib u eegista joogtada ah iyo caadooyinka wanaagsani waxay caawiyaan joojinta injirta inay ku faafto guriga, dugsiga, iyo bulshada dhexdeeda.

- Si joogto ah u hubi madaxa ilmahaaga.
- Iska hubi maalin kasta marka injirtu ka dillaacdo dugsiga ama xannaanada, ama mar kasta oo dugsiga ama xannaanada carruurta ay ku weydiiyaan.



- Ilmahaaga bar **in aanu** wadaagin waxyaabaha ay ka midka yihiin burushka timaha ama shanlooyinka, qalabka timaha, sameecadaha dhegaha, koofiyadaha ama madax-daboolka, iskaarifyada iyo kululeeyaha qoorta, iyo tuwaalada.
- Haddii xubin qoyska ka mid ah uu injir yeesho, ka hubi qof kasta oo guriga jooga injir iyo qandhicil. Xubnaha kale ee qoyska ayaa sidoo kale laga yaabaa inay helaan.
- Ogeysii dugsiga ilmahaaga, xannaano-maalmeedka, ama kooxda dhaqdhaqaaqa (sida kooxaha ciyaaraha ama naadiyada). Sidan, waalidiinta kale waxay hubin karaan timaha carruurtooda.
- Isku mar ka dawee qof kasta oo injiro leh si aad uga ilaaliso in injirta soo noqoto.

Wixii macluumaad dheeraad ah

Haddii aad hayso su'aalo dheeraad ah oo ku saabsan injirta madaxa, wac Health811 halkan 8-1-1 si aad ugala hadasho kalkaalisada si aad u hesho talo caafimaad oo qarsoodi ah oo lacag la'aan.

Xiriirinta waxtarka leh:

- [Barbaarinta Ottawa]
- [Daryeelka Carruurta]

02/2025