



Daryeelka caafimaadka dumarka

Haddii aanad Af Iswiidhishka u aqoon si wanaagsan, waxad xaq u leedahay turjumaan. Codso turjumaan marka aad wakhti ballansanayso.

Caafimaadka haweenka ee Linköping, Kisa, Åtvidaberg iyo weliba qaabilaadda umulisada ee Motala iyo Mjölby waxa ay kuwiinna ilmaha sugaya u soo bandhigayaan daryeelka hooyada, talobixin ku saabsan walxaha uurka lagaga hortago iyo weliba kontoroolid shaybaadhka unugyada macdanta dumarka.

Qaabilaadda umulisada ee Norrköping, Söderköping, Valdemarsvik, Finspång iyo Kolmården waxa ay idiin soo bandhiyagaan kuwiina ilmo sugaya kontoroolidda shaybaadhka unugyada macdanta dumarka iyo talobixin ku saabsan walxaha uurka lagaga hortago.

Daryeelka caafimaadka hooyada

Daryeelka caafimaadka hooyadu waa qayb ka mid ah isbitaalka haweenka ee Östergötland waxaanu la shaqeeyaa xarumaha xannaanada caafimaadka carruurta (BVC), dhakhaatiirta jimicsiga, la taliyeyaasha arrimaha bulshada, adeegga bulshada iyo qaar kaloo badan. Muddada uurka lagu jiro iyo gadaashiisaba waxa lagu soo bandhigayaa kontoroollo ah 7-8 booqasho oo aad la kulmayso umulisada inta aanu ilmuhu dhalan iyo hal booqasho oo dhalidda ka dambaysa. Waxa sidoo kale lagu soo bandhigayaa la kulan dhakhtar haddii loo baahdo, baadhitaan kombiyuutarka ilmaha lagu eego ah iyo fursad aad kaga qaybqaadato koox waalidiin cusub ah

Waxa kale oo xiitaa lagaa caawinayaa jihooyinka aad wakhti ka ballansanayso si aad u samayso ilmo soo ridid, shaybaadhidda biyaha uurjiifka, shaybaadhidda madheerta, cudurada kala duwan ee jinsiga, caadada, kaadi xejin la'aanta iyo dhibaatooyinka xilliga caado-goyska iyo weliba baadhitaanno xagga macdanta ah. Tusaale ahaan kaadi xejin la'aantu waxa ay ka mid tahay hawlaha kalkaalisoooyinka degmada. Iyaga waxa aad ka helaysaa xarumaha xannaanada caafimaadka. Fiiri warbixinta ku saabsan xarunta xannaanada caafimaadka.

Walxaha uurka lagaga hortago

Caafimaadka haweenka iyo qaabilaadaha umulisooyinka ee gobolka waxa aad ka helaysaa talobixin iyo caawimo dhinaca walxaha uurka lagaga hortago ah. Haddii aad ka yartahay 25 jir, waxa kale oo aad la xidhiidhi kartaa qaabilaadaha dhalinyarada. Walxaha uur ka hortegidda degdegga ah oo ah kuwa loo yaqaan "dagen-efter-piller", oo lagu isticmaali karo 72 saacadood gudahood galmada dabadeed, waxa laga iibsaa karaa farmasiga. Waxa kale oo aad kala xidhiidhi kartaa, qaabilaadaha dhalinyarada, caafimaadka haweenka iyo qaabilaadaha umulisooyinka.

Shaybaadh qaadista unugyada macdanta dumarka marka lagu yeedho

Kontoroolidda shaybaadhka unugyada macdanta dumarka, waxa looga danleeyahay in laga hortago kansarka ku dhaco dhuunta makaanka ee dumarka aan xanuunkaas qabin. Haddii aad u dhaxayso 23-49 sano waxa laguugu yeedhayaa shaybaadh saddexdii sanoba mar, haddiise aad u dhaxayso 50-60 sano, waxa lagu yeedhayaa shantii sanoba mar. Warbixin intaas dheer ka fiiri: www.lio.se/bkc/gck