Shilintu waxay faafin kartaa cudurro. Ku ilaali ilmahaaga tallaal!

Shilintu waxay gu'ga, xagaaga iyo deyrta dhex joogtaa dabeecada. Waxay ku dhex baraartaa cawska iyo geed-gaabta, waxaana laga helaa Sörmland oo dhan.
Shilintu waxay faafin kartaa cudurro, ay ku jirto TBE.

Waa maxay shilinta iyo TBE?
Shillintu waa cayayaan yaryar oo maqaarka ku dhega oo dhiigga jaqa.
Shilintu waxay soo kacdaa horraanta guga.
Shilintu waxay faafin kartaa cudurka TBE-ga.
TBE waxay keeni kartaa in carruurta iyo dadka waaweynba ay aad u bukoonaadaan.
Wuxuu cudurku maskaxda u keeni karaa caabuq.
Tallaalka wuxuu ilmahaagu ka helayaa difaaca ugu fiican ee ka dhanka ah TBE-ga.

Yaa ay u habboontahay inuu is tallaalo?
Qof kasta oo jooga meel dibad ah oo leh caws ama geed-gaab.

Tallaal bilaash ah oo loogu talagalay carruurta
Tallaalka waxaa ilmaha la siin karaa laga billaabo hal sano jir.
Tallaaliddu lacag la'aan ayey carruurta u tahay laga billaabo seddaxda sano.

Sidan ayey u dhacaysaa talaaliddu
Waxaa ilmaha cirbad looga mudayaa gacanta.
Wuxuu ilmuhu u baahan yahay dhawr qiyaasood.
Wuxuu ilmuhu u baahan yahay inuu qaato tallaalka dhowr bilood ka hor inta aaney shilintu kicin.
Waxaa taas looga gol leeyahay inuu ilmuhu waqti u helo inuu yeesho difaac ka dhan ah TBE-ga.

Ma laga yaabaa in tallaalka ay ilmaheyga ka soo gaarto waxyeello aan loogu tala gelin?
Tallaalka TBE-gu waa aamin.
Ma jiraan waxyeellooyin halis ah oo lagu og yahay.

Tallaalka dadka waaweyn
Waa muhiim inaad sidoo kale adiguna is tallaasho.

Ballan ka qabso mittvaccin.se!

1177

Region Sörmland

Sidan ayaad u fujineysaa shilinta

Shillintu waa cayayaan yaryar oo maqaarka ku dhega oo dhiigga nuuga. U fuji shilinta sida ugu dhakhsaha badan ii suurta galka ah.

Talooyin looga fogaan karo qaniinyada shilinta

- Shilin ka raadi jirkooda marka ay ilmahaagu dibadda soo joogeen.
- Waxay inta badan shilintu kaga dhegtaa carruurta jirka qaybtiisa sare.
- Ha illoobin inaad eegto timaha hoostooda iyo dhegaha gadaashooda.

Sidan ayaad u fujineysaa shilinta

1. Isticmaal biinso si aad shilinta u fujiso. Waxaa jira noocyo kala duwan oo laga iibsan karo farmashiyaha.
2. Shilinta ka soo qabo meesha ugu dhow maqaarka ee aad awooddo ee toos u soo jiid.
3. Meeshi ay shilintu ku dhegganeyd ku dhaq saabuun iyo biyo.

Wax dhib ah ma laha haddii aadan shilinta oo dhan meesha ka fujin.
Waxa meesha ku harsan iyagaa caadi ahaan iska baaba'ya.
Maqaarka ku hareereysan meesha qaniinyadu wuu guduudnaan karaa, wuuna bararnaan karaa dhawr maalin, laakiin wuu iska reysanayaa markaas ka dib.

Inta badan dadka ay shilintu qaniinto uma baahdaan inay raadsadaan daryeel caafimaad.

Markan waa inaad raadsataa daryeel caafimaad.

Daryeel caafimaad raado haddii uu ilmahaagu, tusaale ahaan, leeyahay feebaro ama madax-xanuun ama uu si kale u dareemayo xanuun.

1177

Region Sörmland