



Sidee u isticmaashaa shaashadaha marka aad joogto guriga?

Tallaabooyin iyo tallo ayaa ku yaala shaashada oo loogu talagalay carruurta 0–5



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten

Waxaad helaysoo xaashidaan sababtoo ah waxaad haysataa carruur da'doodu tahay 0 ilaa 5 sano oo jooga guriga

Shaashadaha – sida kan Talefeshinka iyo kuwa taleefoonada gacabra – waa qayb wayn oo kamid ah nolasha maalinlaha ah. Carruurta da'doodu ka weyn tahay 2 sano waxay ku raaxaysan karaan inay ku ciyaaraan shaashadaha waxayna ku baran karaan wax, laakiin waxa laga yaabaa inay la kulmaan waxyaabo laga yaabo inay ka cabsiiyaan. Wakhtiga shaashadu wuxuu kale oo uu meesha ka saari karaa waqtiga ay caruurtu u baahan yihiin inay ku qaataan waxyaabaha kale ee ka caawinaya in ay koraan: hurdada, orodka, bulshada, ciyaar iyo waxbarasho. Waalidiin badan ayaa doonaya inay ogaadaan in shaashaduhu ay saameyn ku yeelan karaan

korriinka carruurta, iyo nooca isticmaalka ee keeni kara waxyeello. Waxay sidoo kale rabaan tallooyin iyo tallo ku saabsan sida wax looga qabto isticmaalka shaashadda ee qoyska. Qaar ka mid ah macluumaadka iyo tallooyinka waxtarka leh ayaa laga heli karaa halkaan. Xog badan ogoow adiga oo sawiraya koodhadhka QR-ka.

Isticmaal su'aalaha xaashida si ay kaaga caawiyaan inaad go'aansato sida carruurta iyo dadka waawayn ay u isticmaalaan shaashadaha gurigaaga yaala. Xusuusnoow: ilmo kasta wuu ka duwan yahay kan kale, badelka caadooyinkana waxay qaadan karaan waqti.

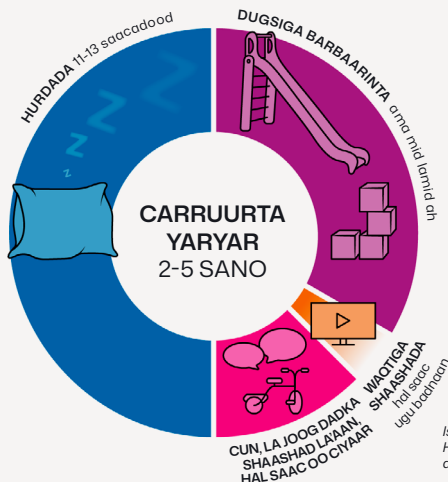
Tallooyin iyo tallo ku socota waalidiinta haysta carruurta da'doodu u dhaxayso 0-5

- Ka fogee shaashadaha ugu yaraan nus saac kahor wakhtiga jifka, oo ka ilaali qolka jifka inta la keeno habbeenki.
- Fikrad ahaan, carruurta da'doodu tahay **0-2 sano** waa inaysan isticmaalin gabi ahaanba. Wicitaan muuqaal ah oo lala yeesho qaraabada ama la daawashada sawirada qof weyn waa wax fiican, in kastoo.
- Carruurta da'doodu tahay **2-5 sano** waa in loo oggolaadaa inay isticmaalaan shaashadaha wax aan ka badnayn saacad maalintii. Hubi in ilmahaagu seexdo hurdo ku filan, ku ordo meelaha, uuna dhexgalo dadka kale, la ciyaaro iyo inuu waxbarto. Yaree wakhtiga shaashada ilmahaaga ku qaadanaayo si aad u ilaaliso dheelirtaanta caafimaad leh.
- Go'aami waxa ilmahaaga loo oggol yahay inuu daawado iyo waxa uu ku sameyn karo shaashadaha. Iskuday inaad u isticmaashaan shaashadda wax aad wada samaynaysaan, oo ka hadla waxaad samaynayso ama daawanaysaan.
- Ka sheekaynta waxyaabaha ku saabsan shaashada wakhti hore inta ilmahaagu yar yahay waxay kuu fududaynaysaa inaad sii wadaan wada hadaladan marka ilmahaagu sii korayo.
- Noqo qof lagu daydo! Ka fikir sida aad u isticmaalayso shaashada marka aad la joogto ilmahaaga. Iskuday inaad u sharaxdo ilmahaaga waxaad samaynayso markaad isticmaalayso telefoonkaaga ama shaashadaha kale ee waxyaabaha ay ka midka yihiin hubinta waqtiyada baska, iibinta tigikada ama fariinta u dirista dugsiga barbaarinta ilmaha.
- Iska ilaali inaad isticmaasho shaashadaha si aad ugu dejiso ilmahaaga marka ay xanaaqsan yihiin ama ay tahay inay sameeyaan wax aysan jeclayn. Carruurta waxay u baahan yihiin inay bartaan sida loola tacaalo shucuurtu siyaabo kale. Ma jiraan waxyaabo kale oo aad isticmaali karto si aad ugu jeedisoo ama u mashquuliso ilmahaaga?

Isku-dheellitirka wakhtiga shaashada iyohawlaha kale

Isticmaal sawirka si aad uga fikirto waxa cunugaagu u baahan yahay iyo wakhtiga uga hadhay wakhtiga shaashada.

**Calaamadeynta
jadwalka
maalinlaha ah**



*Isha/Sawirka:
Hay'adda caafimaadka
dadweynaha ee Iswiidhan*

Ku isticmaalka shaashada dugsiga barbaarinta ilmaha, ama isticmaalka aaladaha caawimaada ee ay isticmaalaan carruurta naafada ah, laguma xisaabiyo wakhtiga shaashada ee lagu muujiyay calaamada goobaabinta ah.

**In la iska saaro shaashadaha ayaa ah waxa ugu fiican ee la sameeyo.
Ma ogtahay:**

- Carruurta seexda ayadoo moobilkooda/ tableetkooda yaalo bannaanka qolka jiifka waxay helaan hurdo fiican - waxayna seexdaan waqti dheer.
- Waalidiinta iyo dadka kale ee waaweyn ayaa u ah tusaale muhim ah carruurta. Haddii caadooyinkooda shaashada yihiin kuwo habboon, fursada ayaa ah in carruurtoodu ay yeeshaan caadooyin wanaagsan oo kuwaas lamid ah.
- Carruurta yaryar waxay si fiican u koraan marka dadka u dhaw la hadlaan, la ciyaaraan ama la heesaan, tusaale ahaan. Waxaa muhiim u ah carruurta yaryar inay ku wareegaan aagaga, ku ciyaaraan oo wax ka bartaan aduunka gaar ahaan dhammaan dareenkooda.

Iskaan garee koodhka QR-ka ee Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee Iswiidhan si aad u hesho tallooyin iyo tallo ku saabsan u isticmaalka shaashada qaab ammaan ah oo dheellitiran. Xog badan ka ogoow:

- Waxyaabaha ay tahay inaad maskaxda ku hayso marka aad dooranayso ablikeeshinada, ciyaaraha iyo barnaamijyada ilmahaaga ku ciyaarayaan.
- Sida looga fogaado dhibaatooyinka la xiriira isticmaalka shaashada.
- Tallooyin maalinle ah oo muhiim ah si aad uga caawiso ilmahaaga inuu ciyaaro shaashad la'aan xitaa marka aad haysato waxyaabo kale oo aad u baahan tahay inaad sameeyso.



Waxaa habboon inaad ka faa'iidayso fursada si aad uga fikirto waxa aad ku samayn lahayd guriga si kor loogu qaado isticmaalka shaashada ee caafimaadka u leh ee carruurta iyo dadka waaweynba. U samee jadwal fudud oo cad qof walba oo ayna fududahay in la fahmo.

Halkaan waxaa ku qoran sida aan u isticmaalno shaashadaha marka aan joogno gurigeena:

Intee in le'eg ayay ilmuhu/carruurta isticmaali karaan shaashadaha maalmaha shaqada, iyo maalmaha fasaxa ah?

Halkee ayay tahay inaan ku isticmaalin shaashadaha gurigeena - miiska cuntada, kahor wakhtiga jiifka?

Waa maxay barnaamijyada, ablikeeshinada iyo ciyaaraha ay ilmaha/carruurta isticmaali karaan?

Waa maxay waxyaabaha ay ku raaxaysan karaan ilmaha/carruurta marka ay joogaan guriga ama dibadda, halkii ay ka isticmaali lahaayeen shaashadaha?

Hay'adda Iswiidhishka ee warbaahinta ayaa bixisa hagaha waalidnimada:

- Dejinta sitinka aababka iyo ciyaaraha ee waalidiintu dejiyaan.
- Wadaagista sawirada ilmahaaga/carruurtaada – Wadaagista.
- Sida ay u shaqeeyaan ciyaaraha dhijitaalka ah iyo waxa dadka waawayn ay u baahan yihiin inay ogaadaan.



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten