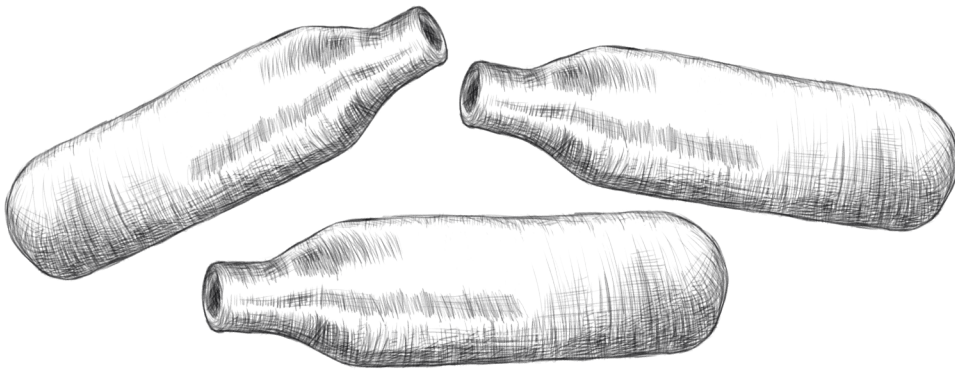


# Ma ka fekereysaa haddii ilmahaagu ay isticmaalaan gaaska suuxdinta si ay ugu sakhraamaan?

Buuggan warbixinta wuxuu ku saabsan yahay gaaska suuxdinta wuxuuna warbixin iyo taageero kaa siinayaa sida aad u caawini karto ilmahaaga da'yarta ah.

Sanadihii ugu dambeeyey wuxuu gaaska suuxdinta noqday mid si caadi ah loogu isticmaalo sakhraamid. Sunta suuxdinta ee ku jirta kartoonaada iyo tuubooyinka ayaa si sharci ah looga iibsan karaa meelo ay ka mid yihiin dukaanada internetka iyo dukaamada caadiga ah. Waxaa kaloo jira dad si bareer ah ugu gada buufnada hore loo buuxiyey.

Dad badan ayaa amminsaa in gaaska suuxdinta uu yahay mid aan waxyeelo lahayn laakiinse taasi run ma ahan. Qofka u isticmaala gaaska suuxdinta inuu ku sakhraamo wuxuu khatar ugu jiraa dhaawacyo halis ah ee kasoo gaara maskaxda iyo habka dareemayaasha maskaxda. Halista ugu weyn ee gaaska waxaa la arkaa xilliga isticmaalka soo noqnoqda. Lama sheegi karo cadadka gaaska ee qofku qaadan karo si khatar la'aan. Dadku wey ku kala duwan yihiin. Inta jeer ee aad gaaska isticmaashid , waxaa sii badanaya khatarta dhaawacyo halis ah.



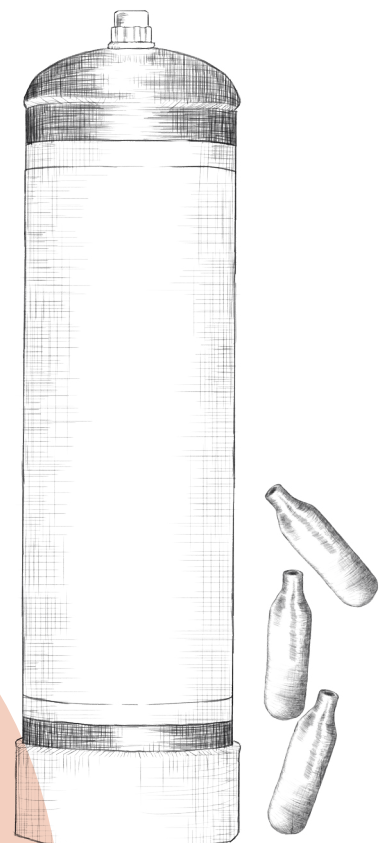
## Xaqiiqada

- Gaaska suuxdinta waa daawo loo isticmaalo dhimista xanuunka ee xarumaha daryeelka caafimaadka waxaana bixiya shaqaale u tababaran daryeelka caafimaadka kaasoo kantaroola cadadka iyo xoogga dawada.
- Gaaska aan daawada ahayn waxaa loogu talo galay in loo isticmaalo kicinta, badi ahaan xajiyaha kareemka sifoon
- Marka qofku neefsado oo qaato gaaska suuxdinta saafi ah ma helayo wax ogsijiin ah. Markaana qofku wuxuu dareemayaa wareer iyo dareen suuxdin.
- Isticmaalka gaaska suuxdinta wuxuu qofka u keeni karaa dhaawaca dareemeyaasha iyadoo uu ka lumayo dareenka gacmaha iyo lugaha. Qofka waxaa dhib ku noqda inuu istaago oo uu socdo. Waxay xitaa keeni kartaa dhib dhinaca maskaxda oo ay wadato walaac iyo hoos u dhaca waxgarashada sida mid la mid ah cudurka ilowshaha dimeensi. Waxay kaloo kordhisaa khatarta xinjirowga dhiigga.
- Gaaska suuxdinta waa mid aad u qabow marka laga soo saaro weelka kaasoo keeni kara dhaxanta afka, hunguriga iyo hawo mareenada.
- Ma jiro wax si ka hortag loo sameyn karo si gaaska suuxdinta looga dhigo mid halis yar marka lagu neefsado.



## Sanduuqa– waxyaabaha ah in la ogaado

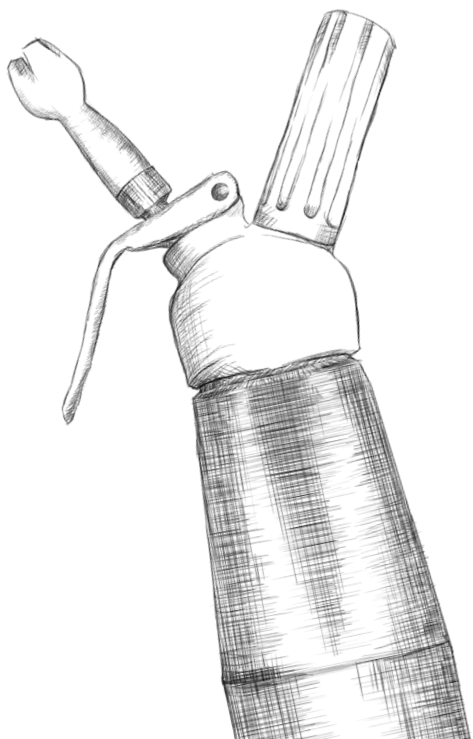
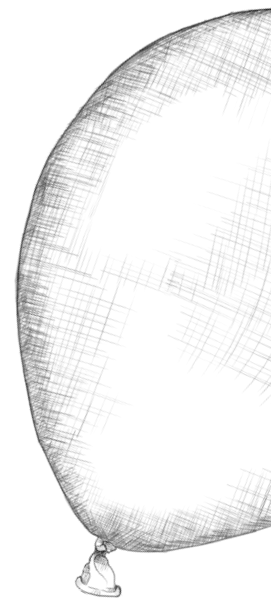
- Gaaska suuxdinta waxaa lagu gadan karaa kartoonaada yar yar oo kareemka sifoon iyo tubooyin waaweyn. Marka loo isticmaalayo gaaska ujeedo sakhraamis ah waxaa si toos ah looga nuugaa gaaska weelka ama tuubada ama bedelkeed waxaa gaaska laga buuxinayaa buufin kadibna buufinta laga nuugaa.
- Gaaska suuxdinta waxay keentaa sakhraamis 1-2 daqiiqadood kaasoo abuura dabacsanaan iyo farxad qosol leh, waxay kaloo ku siin kartaa xanuun dhimis iyo dareen dhalanteed.
- Inkastoo gaaska suuxdinta uu noqday mid caadi ah haddana ardayda dhigata fasalka sagaalaad ee dugsiga hoose dhexe iyo fasalka labaad ee dugsiga sare badigood ma aysan isticmaalin gaaska. Boqolkiiba dhallinta isticmaashay gaaska waa lagu kala duwan yahay qaybaha kala duwan ee dalka.




# Maxaan samayn karaa waalid ahaan?

Isku day inaad ka hadasho wax walba oo macquul ah maalintii. Habkaa waxay si dabiici u noqoneysaa inaad haddana ka hadasho waxyaabo dhib badan. Sida tusaale ahaan khamriga, maandooriyaha ama galmada. Su'aalo soo jeedi islamarkaana dhegeyso. Xiriirka dhaw ee lala sameeyo caruurta wuxuu leeyahay saamayn ilaalin.

- Mar haddii gaaska suuxdinta uu soo saaro sakhraan gaaban lama hubo inaad ka ogaan doonto habdhaqanka ilmaha in ay isticmaaleen gaaska. Si kastaba ha ahaatee waxaa jira calaamado u baahan in fiiro gaar ah loo yeesho. Kartoonada gaaska suuxdinta ama tubooyinkaba iyo buufinada ayaa ah calaamado cad oo lagu garan karo isticmaalka gaaska.
- Deji xudood cad una sheeg sababta aad ugu malayneyso uguna fekereyso sida aad u fekerto.
- Isku day inaad u sharaxdo waxa aad ka baqayso inay dhacaan. Dhallinyaradu waxay ku faraxsan yihiin inay ogaadaan in waalidku danaynayo.
- U diyaargarooow inaad dhegeysato oo aad la sheekeysato. Samirna lahow. Waxay qaadanaysaa waqti dheer in la dhiso xiriir dhaw ee uu qofku ku dhiiran karo inuu ka hadlo waxyaabo xasaasi ah. Laga yaabe waxay u gaar tahay dhallinta. Ha qaateen waqtigay u baahan yihiin.
- Ha ilaawin inaad taageero ka hesho waalidiinta kale ama dadka muhiimka ah ee kuu dhaw. Si wadajir ah baad u go'aamin kartaan xeerarka lagu dhaqmayo isla markaana midkiinaba kan kale dhiira gelin karaa.





# Yaad la xiriiri kartaa haddii aad qabto su'aalo aadna rabto caawimaad & taageero?

Xarunta macluumaadka sunta "Giftinformationscentralen"  
waxay ku siineysaa talo iyo jawaabaha su'aalaha ku saabsan gaaska  
suuxdinta. Soo wac 010-456 67 00 ama booqo bogga internetka  
[giftinformation.se](http://giftinformation.se)

Waxaad xitaa la xiriiri kartaa guddiga caafimaadka ardayda ee  
iskuulka ilmahaaga, xaruntaada daryeelka caafimaadka ama  
adeegga arrimaha bulshadda ee degmadaada.

## Sii akhri:

[Giftinformation.se](http://Giftinformation.se)

[Fullkoll.nu](http://Fullkoll.nu)

[1177.se](http://1177.se)

[Drugsmart.se](http://Drugsmart.se)

[Youmo.se](http://Youmo.se)