

Xanuunka neeftu waa mid daran. Lakaiin qasab maaha inay maamusho noloshaada. Talaabada koobaad ee laga qaadaayo xanuunka neefta waa in la fahmo calaamadahaaga—iyo maxaase kiciya.

CALAAMADAHGA GUUD EE XANUUNKA NEEFTA WAXAA KU JIRA:



Qufac gaar ahaana mid kasii daraaya habaynkii ama subaxa hore



Codka xiiqda marka aad neefsanayso oo la yiraahdo xiiqda



Dareenka adkaanta xabadkaaga sida qof inuu ku tuujinaayo ama uu kugu dul fariistay



Dhibaataada neefsiga oo aad moodo in aadan neefta haleeli karin, aadan neefta iska saari karin, ama aad u neefsanayso si qoto dheer oo ka boobsiis badan sida caadiga ah

QAAD TALAABOYINKA XIGGA OO LAGA QAADAAYO XANUUNKA NEEFTA:

- Xog badan oo ku saabsan xanuunka neefta, waxyaabaha kiciya, astaamaha, iyo dookhyada daawayn ka eeg:
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm
- Kala hadal dhakhtarkaaga astaamaha xanuunkaaga neefta iyo daawooyinka ku caawin kara
- Si aad u hesho xog dheeraad ah iyo nuqulka la daabici karo ee buug tusmeedkaan, booqo Barnaamijka Xanuunka Neefta ee Waaxda Caafimaadka ee Vermont oo aad ka helayso oonlaynka:
www.healthvermont.gov/prevent/asthma

BREATHE DEEP.
LIVE BETTER.



Talaabo ka qaad xanuunka neefta oo dib u soo cesho noloshaada.

VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Waxaa dib loo eegay Juun 2016

LA DAGAALANKA WAXYAABAHA KICIYA XANUUNKA NEEFTA.

Isbadellada yaryar ee guriga ayaa wax weyn ka badeli kara neefsashada qoyskaaga.

Calaamadaha ayaa kala duwanaan kara dadka kala duwan, iyo wakhtiyada kala duwan ee maalinta ama sanadka. Xataa haddii astaamahaagu fudud yihin badanaa, ama aysan dhicin markasta, wali way kaa joojin karaan samaynta waxyaabaha aad doonayso in aad samayso—si lama filaan ah ayayna u soo kici karaan wayna kasii dari karaan si degdeg h. Marka waa muhiim in aad markasta u qaadata xanuunka xaalad daran.

LA DAGAALAN WAXYAABAHA KICIYA XANUUNKAAGA NEEFTA

Wax "kiciya" xanuunka neefta waa wax —sida xasaasiyada ama kiimikada—ka caraysiia marinadaada hawada oo kicinaaya xanuunkaaga. Dadka kala duwan ayaa qaba kiciyaasha kala duwan, laakiin waxaa jira kuwo guud. Waxaana jira isbadello yaryar oo aad samayn karto si aad iskaga ilaaliso—oo abuuraaya isbadello waawayn oo ku dhaca neefsiga qoyskaaga.

Maxaa kiciya xanuunkaaga neefta?

Sideed wax uga qaban doontaa?

Si aad u ogaato waxyaabaha xanuunkaaga kiciya, la soco waxyaabaha u muuqda inay uga sii darayaan xanuunkaaga.

Marka aad taqaano waxyaabaha kiciya, tigsaaar talaabooyinka aad qaadi doonto si aad iskaga ilaaliso.



Sigaarka tubaakada, oo ka dhasha cabista sigaarka ama la joogista dadka sigaarka caba



Booqo [802quits.org](https://www.802quits.org) si aad u hesho caawimaad ku aadan joojinta sigaarka
Gurigaaga iyo baabuurkaaga ka dhig meel sigaarka ka caagan



Dhoobada, oo ku abuurmi karta guryaha qoyaanka badan



Adeegso marwaxad ama daaqada fur marka aad qubaysanayso
Soo xiro aalada huurka ka hortagta
Dayactir—ama ka codso mulkiilaha guriga inuu dayactiro—dilaaca biyaha
Nadiifi waxyaabo kasta oo daata ama dilaaca isla markaba



Xayawaanka rabaayada ah—dadka qaar ayaa xasaasiyad ku qaba saalada, kaadida, ama calyada eeyga, biisadaha, ama xayawaanada kale ee rabaayada ah



Xayawaanka guriga ka ilaali qolalka jiifka iyo alaabta guriga.
U qubee eeyga asbuuc kasta
Haawi halmar ama labo jeer asbuucii



Alaabaha gaaska, sida shooladda, mashiinka dharka dhaqa, iyo qalajiyeaasha



Adeegso marwaxad ama daaqada fur marka wax karineyso Xaqii in alaabta gaaska hawo ay ka qaataan
banaanka guriga ama dabaqa



Cayayaanka iyo sunta cayayaanka—dadka qaar ayaa xasaasiyad ku qaba faniinada injirta, jiirka, ama baranbarada ama sunta cayayaanka ee lagu dilo cayayaankaas



Xaree cuntada si dhakhso ah
Dabool qashinka oo si joogto ah u fogee
Nadiifi qashinka iyo waxyaabaha daata islamarkaba
Dhig dabinnada baranbarada iyo jiirka oo aan kiimiko ahayn



Xasaasiyaadka guud, sida busta ubaxa geedaha, cawska, geedo xashiiska, iyo sidoo kale cuntada



Gudaha joog oo adeegso mukeyf marka busta ama huurku aad u sareeyaan
Iska ilaali taabashada cuntooyinka aad xasaasiyada ku qabto



Qaboowga iyo hargabka—xanuunka neefta ayaa badanaa kacda marka aad xanuunsan tahay



Qaado talaalka hargabka dayr kasta
Si jooto ah u farxalo



Dhiqlaha, kutaanta yaryar ee aadan u jeedin oo ku noolaan karta dharka, rooga, ama gogosha



Haawi halmar ama labo jeer asbuucii
Ka ilaali qashinka qolalka jiifka
Ku dhaq gogosha biyo kulul asbuuc kasta
Adeegso "daboolka boorka" ee barkimaha iyo joodarida



Urka xoogan iyo uurada, sida qiiqa xaabada, riinjiga, maadooyinka nadiifinta ee urka badan, ama baraafuunada



U badello agabka nadiifinta iyo daryeelka nafta ee aan carfisada lahayn (sida shaanbada)
Iska ilaali baraafuunada iyo buufinnada baraafuunka
Raac habraacyada sida loo nadiifiyo albaaxyada dheriga iyo cilmi baarista barnaamijyada badelka haddii shooladaada aaysan aqoonsaney EPA

Somali