



XAQIIQOYINKA DEGDEG AH AH EE WAALADIINTA

Barashada ku saabsan
Miirdaboolnaanta

Miirdaboolnaanta: Dhaawaca maskaxda ee ay sababtay jugta madaxa ama jirka kore ee sababay in maskaxda si dhaqso ah ku dhaqaaqdo gudaha qolofka madaxa.



Miirdaboolnaanta, taas oo sababtay jugta madaxa ama jirka kore, waxay bedeshaa wadada maskaxda sida caadiga ah ugu shaqeyso. Saameynada badanaa waa muddo gaaban, oo jireyso ilaa dhoor isbuuc, laakin miirdaboolnaanta labaad ka hor inta mida hore aan bogsanin waxay sababi kartaa dhaawac maskaxda oo halis ah xitaa dhimasho. Miirdaboolnaanta soo noqnoqoto waxay kordhin kartaa halista Curyaanimada dhaqaaqa, miirbeelida, iyo murugada ee nolosha dambe.

Howlaha jirka marwalba waxay kulug leedahay halisaha qaarkood. Miirdaboolnaanta waa mid kamid ah halisahaas. Laakin howlaha jirka sidoo kale wuxuu keenaa faa'idooyin badan ee ku raagi karo nolosha oo dhan, iyo halista ku lugleh hoos ayay u dhici kartaa. Ujeedada waxbarashadaan waa dhiirrogelinta carruurta si ay u helaan faa'idooyinka, iyada isla markaas lagu qalabeynayo cilmiga iyo xirfadaha lagu sameynayo badbaado badan iyo looga hortago dhaawac.

KU BARASHADA DUGSIGA

Goobaha waxbarashada xooga weyn ee labadaba ah amniga gaarka ah iyo ka hortaga dhaawaca. Ardayda fasal walba waxay bartaan sida looga qeybgalo amniga ee howlaha jirka iyo aasaaska deegaan amni ah ee nafsadooda iyo dadka kale. Barashada sida loo maamulo halisaha, ardayda waxay hormariyaan masuuliyad gaar ah ee amnigooda gaarka ah iyo waxay helaan cilmi iyo xirfado ee u ogolaanayo iyaga in ay ku raaxeystaan abaalmarinada caafimaadka, howlaha nolosha ee sannadaha xiga.

Ardayda waxay barataa wax ku saabsan:

- Ficilada ay sameyn karaan oo ay ku joogteeyaan amnigooda iyo kan dadka kale
- Wadooyinka ay ula xiriiri karaan dadka kale si loogu dhiiro geliyo dhaqan amni ah
- Sheeyada ay sameyn karaan ee ay uga saadiliyaan iyo isaga ilaaliyaan halisaha laga yaabo in ay kala kulmaan deegaankooda
- Jawaab ku haboon iyo falcelinada shilalka ama dhaawacyada ee laga yaabo in ay dhacdo
- Xaaladaha aduun dhab ah iyo arimaha la xiriiro ka hortaga dhaawaca

WAXA AH IN AY WAALADIINTA KA OGAADAAN MIIRDABOOLNAANTA:

- Miirdaboolnaanta waxay dhici kartaa xitaa haddii aysan jirin lumitaan miirka ah (xaqiiqdii, miirdaboolnaanta ugu badan waxay dhacdaa iyada oo aan jirin lumitaanka miirka).
- Haddii miirdaboolnaanta laga shakiyo, waa muhiim in laga raadiyo baaritaan dhaqtarka caafimaadka ama kalkaalisada dhaqtarka – kaliya dhaqtarka caafimaadka ama kalkaalisada dhaqtarka ayaa baari karo miirdaboolnaanta.

Dhammaan guddiyada dugsiga oo dhan ee Ontario waxaa laga rabaa in ay lahaadaan xeer miirdaboolnaanta ah. Xeerka waxaa ku jira wacyigelin, ka hortag, aqoonsashada iyo qaababka tababarka shaqaalaha. Sidoo kale, xeerka waxaa sidoo kale lafilanayaa in uu ku jiro nidaamyada la raacayo marka ardayga laga helo miirdaboolnaanta, oo ay ku jiraan warbixinta soo noqosho gaar ah oo tartiib ah ee barashada iyo/ama ku noqoshada qorshaha howlaha jirka.

Hormarinta iyo joogteynta dhaqan amni ah ee dugsiga dhexdiisa waa talaabo muhiim ah ma ahan kaliya ka hortaga miirdaboolnaanta laakin yareynta dhaawaca nooc walba ah. Waxay sidoo kale abuurtaa dhaqan badbaado ah ee ardayda ay ku sameynayaan noloshooda weynaashada.

WAXA AH IN AY WAALADIINTA KA OGAADAAN MIIRDABOOLNAANTA (sii socotaa):

- Ka taxadar aastaamaha iyo calaamooyinka miirdaboolnaanta. Miirdaboolnaanta waxay sababtaa isbedelada sida maskaxdu u shaqeysa iyo waxay u hogaamin kartaa aastaamo laga yaabo:
 - jirka (sida madax xanuunka, wareer, iyo/ama lalabo);
 - garashada (sida ku adkaanshada xoogsaarida ama xasuusashada);
 - dareenka/dhaqanka (sida dareenka murugada ama welwelka); iyo/ama,
 - la xiriira hurdada (sida gama'a ku adkaashada hurdada).
- Aastaamaha carruurta yar laga yaabo in aysan sidaas u cadeyn sida kuwa carruurta weyn ama dhalinyarada.
- Aastaamaha iyo calaamooyinka isla markaas ayay muuqan karaan dhaawac kadib ama laga yaabo in ay qaadatao saacado ama maalmo in ay ku soo baxaan iyo laga yaabo in ay ka duwanaanto qofwalba.
- Haddii aastaamo ama calaamado ay ka sii darayaan, la xiriir dhaqtarka caafimaadka ama kalkaalisada dhaqtarka sida ugu dhaqsiiha badan oo suurtoogalka ah ama soo booqo waaxda arimaha degdega deegaanka.
- Howlaha u baahan xoogsarida waxay u keeni karaan miirdaboolnaanta canuga aastaamo oo dib u soo laabto ama ka sii daro.

LAHADALKA CARRUURTAADA

Ka hortaga miirdaboolnaanta:

- Kala hadal halisaha la xiriira ka qeybqaadashada ciyaaraha gaarka ah ama howlaha jirka, iyo hubi in canugaaga uu ogyahay sida loo yareeyo iyaga.
- Xasuusi iyaga marwalba in ay xirtaan koofiyada badbaada oo la ogolyahay ee loo naqshadeeyay howlahooda, iyo hubi in ay si sax ah u xiranyihiin. Koofiyadaha iyo qalabyada kale ee badbaada waxaa loo naqshadeeyay in ay yareeyaan dhaawacyada, laakin ma hubin karaan badbaado buuxda.
- Ku dhiiro geli canugaaga in uu ka warqabo deegaankooda si markaas ay u saadaaliyaan xaalado degdega iyo go'aamo gaaraan ee caawinaya nafsadooda iyo dadka kale ka fogaadaan dhaawac.

WIXII WARBOXIN DHEERAAD AH EE KU SAABSAN MIIRDABOOLNAANTA:

- » Xiriirka Websaydka Dawlada Miirbeelida Ontario www.ontario.ca/concussions
- » Dawlada Ontario: Xeerarka Guddiga Dugsiga ee Miirdaboolnaanta www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/158.pdf

Ku saabsan waxa la sameeyo haddii ay u moodaan in ay qabaan miirdaboolnaan:

- Hubi in canugaaga uu ogyahay aastaamaha miirbeelka. Haddii ay umoodaan iyaga ama qof ay garanayaan in uu qabo miirdaboolnaan, aastaamaha waa in lagu soo wargeliyaa qof weyn oo masuul ah (sida waalidka, macalinka, ama tababaraha) ee ah in uu isaga ka saaro wixii howlo jirka oo dheeraad ah ilaa suurtoogalka miirbeelida la baabi'yo. Haddii qof ay garanayaan (tusaale., saaxib, isku koox ama xubin qoyska ah) ka sheegto aastaamaha u muuqda in ay noqon karaan miirdaboolnaanta, waa in ay ku dhiirogeliyaan in qofkaas caawin raadsado.

Ku saabsan waxa aheyd in ay ogaadaan haddii ay ka bogsanayaan miirdaboolnaanta:

- Ma jiraan aastaamo la arki karo ee miirdaboolnaanta, ee u ek jilib maruubsan ama nabar. Taasi micnaheeda ma ahan in ay maskaxdooda dhaawacmin.
- Daryeelida maskaxdooda miirdaboolida kadib iyagoo nasanaya way wanaagsantahay; aastaan tabar daro ma ahan ama suuxdin.
- Wax walba oo maskaxdooda mashquuliyoo waxay ka hortagtaa ka soo kabsashada miirdaboolida. Waqtiga shaashada, shaqada guriga, iyo howlaha jirka waxay dhammaantood ka hortagayaan maskaxdooda nasiinyada. Hurdada waa muhiim; waxay caawisaa in ay maskaxdooda soo kabsato.

HADDII CANUGAAGA LAGA HELAY MIIRDABOOLNAANTA:

- Ogeysii canugaaga wax ku saabsan miirdaboolnaanta iyo waxay ugudbiyaan wixii warbixin ku haboon ee laga helay dhaqtarka caafimaadka ama kalkaalisada dhaqtarka.
- La shaqeey shaqaalaha dugsigaaga si loo hormariyo iyo loo fulliyo caafimaad la kormeeray, qorsho la gaareeyay ee lagu jaheynayo soo noqoshada canugaaga ee howlaha barashada iyo jirka. Waxay qaadataa hab kooxeed lagu caawinayo ka soo kabsashada canuga ee miirdaboolnaanta.
- Ku caawi canugaaga in uu mudnaanta siiyo howlaha iyo qorshaha maalintooda si loo yareeyo dalabyada lagu qaabeeyay dhaawaca maskaxda. Hubi in ay is hagaajiyeen naftooda iyo ku soo socdaan daganaasho iyo deegaan nasiinyo ah.
- Si joogta ah ula xiriir canugaaga oo ku saabsan sida ay dareemayaan, iyo ka taxadar lahaado wixii aastaan ah iyo calaamado si markaas qorshaha soo kabsashada loogu bedeli karo meel u wanagsan canugaaga.
- Ka jawaab wixii isbedel isla markaas ah ee aastaamo ama calaamado ah; haddii tani ay dhacdo, canugaaga waa in ay dib u qiimeeyaan dhaqtarka caafimaadka ama kalkaalisada dhaqtarka.