

Helitaanka Caafimaadka Fiican



Liiska sixitaanka

Dad badan oo badan oo ka mid ah bulshadaada ayaa miisaankoodu badan yahay. Micne ma leh intaad jirto, dhererkaagu intuu le'eeg yahay ama nooca jirkaagu yahay, haddii dhexdaadu ay weynaaneyso waxaa laga yaabaa inaad qaadeyso cudur soo noqnoqda.

Warqadan xaqiiqda ayaa ku:

- ✓ caawineysa inaad fahamto khatarta
- ✓ siineysa waxoogaa xaqiiq ah oo xiiso leh
- ✓ siineysa liis sixitaan oo sahal iyo dhakhsoba ah in loo raaco siyaalo lagu yareynayo khatartaada cudurada soo noqnoqda oo aad ku hesho caafimaad fiican

Fahmida Khataraha

Maalin kasta waxaan maqalnaa wax ku saabsan dad ka mid ah bulshadeena oo ay ku dhacaan cudurada soo noqnoqda sida qaar ka mid ah kansarka, cudurka wadnaha, lafa xannuunka iyo sonkorta nooca 2-aad. Wax cunid caafimaad leh iyo firfircoonida keliya uma fiicna caafimaadkaaga laakiinse waxay yareyn kartaa khatarta. Sida dhakhsaha leh ee aad u bilowdo, waxay keenaysaa inaad wanaag dareento. Si sahlan oo aad ku jeegareyn karto heerka khatarta waxaa weeye inaad cabirto dhexdaada.

94cm 102cm RAGA

Khatarta avey kordhineysaa si weyn avey u kordhisaa khatarta

80cm 88cm DUMARKA

Khatarta avey kordhineysaa si weyn avey u kordhisaa khatarta

OGOW: Kuwani waa tirada Golaha Cilmi baarista Caafimaadka & Caafimaadka Qaranka iyo Ururka Caafimaadka Aduunka.

How do you measure up

Australian Better Health Initiative
Bilowga Isutaga dawlada
Territory-ga iyo Gobolka ee Australia



Liiska sixitaanka ee Caafimaadka Wanaagsan

Waxaa jira isbedelo yaryar oo farabadan oo aad sameyn karto si aad u bedesho qaab nololeedkaaga. Qaad talaabooyin yar yar ka dibna si dhakhso ah ayaad u hagaajineysaa caafimaadkaaga.

- Cun ugu yaraan 2 miro ah iyo 5 khudaar ah maalin kasta
- U qasad inaad sameeyso 30 daqiiqo ama wax ka badan oo ah nashaad jireed maalin kasta
- Xaddid qaadashadaada cuntooyinka fudud ee aan caafimaadka lahayn iyo cuntooyinka dhakhsaha loo sameeyo ee iibka ah
- Cab ugu yaraan 6-8 galaas oo biyo ah maaintii
- Iska ilaali safarada gaagaaban inaad gaari u qaadato bedel ahaan lugee
- Ku dhiirigeli saaxiibkaa, deriskaaga ama xubin qoyska ka mid ah inay kugu soo biiraan si aad jimicsiga uwada sameysaan
- Ha fariisan baagga oo ha daawan carruurtaada ama carruurta aad ayeeyoda/awoowga u tahay oo ciyaaraya, ku biir oo la ciyaar!
- Istimaal jaranjarada intii aad isticmaali lahayd wiishka

Akhbaarta wanaagsan waxaa weeye inaysan weligeed ahayd wakhti danbe inaad ka faa'iido qaab nololeed caafimaad leh. Waxaanad bilaabi kartaa hadda!



Helitaanka Caafimaadka Fican

Ma ogtahay?

Cudurada soo noqnoqda – sida kansarka qaar ka mid ah, cudurka wadnaha iyo sonkorta nooca 2 – waxaa lagu qiyaasay ay masuul ka yihiin ugu dhawaan boqolkiiba 80 wadarta dhibaatada cudurka iyo dhawaaca Australiya gudaheeda.

- ✓ Qabida hal cudur oo soo noqnoqda micnihiisu waxaa weeye inay suurta gal tahay inuu mid kale kugu dhaco
- ✓ Kala duwanaanshaha qaab nololeedka ee dalkii aad u dhalatay iyo Australia, sida helitaanka dhow ee cuntooyinka dedega loo sameeyo, alkolada iyo wax badan oo ka mid ah qaab nololeed aan firfircooneyn, waxay keeni kartaa natiijo aan fiicneyn.
- ✓ Inaan si haboon loo daaweyn jiro waxay keeni kartaa khatar waxayna soo jiidi kartaa dhib ka sii badan
- ✓ Caafimaadka jireed ayaa kaa caawin doona inaad hagaajiso wanaaga maskaxdaada oo ku yeelan kara raad weyn sidaad u egtahay oo aad dareemeysid
- ✓ Waxaad yareyn kartaa saameynta doorashooyinka xun xun ee qaab nololeedka oo aad iska caawin kartid in laga hortago ama dib loodhigo cudurka soo noqnoqda sida sonkorta adoo hagaajinaya cuntada aad adiga iyo qoyskaaguba cuntaan iyo idinkoo kordhinayana nashaadka jireed.

Wixii macluumaad dheeraad ah

Waxaa jira meelo badan oo aad aadi kartid caawimaadna iyo talona ka heli kartid:

- ✓ La hadal dhakhtarkaaga qoyska ama xaafada
- ✓ Gal australia.gov.au/MeasureUp
- ✓ Booqo xarunta caafimaadka bulshada ee xaafadaada

What measures will you take

Australian Better Health Initiative
Bilowga Isutaga dawlada
Territory-ga iyo Gobolka ee Australia

