

**DU KAN STOPPA  
HUVUDLÖSSEN!****Avlusningsdagarna  
13-15 FEBRUARI**

Dina barn kan ha löss utan att Du vet om det...

Om Vi undersöker barnen samtidigt, minskar risken för huvudlöss- epidemier.

Ta fram lusammen och kamma du också!

Sponsras av [www.LusFri.nu](http://www.LusFri.nu)

# AVLUSNINGSDAGARNA 13-15 FEBRUARI



Dags för alla att bekämpa huvudlössen - ta fram lusammen och kamma du också!

## Maxaan sameeyaa si aan natiijada ugu wanaagsan ee ugu suuragalsan aan u helo markaan shanleysanayo?

Qaado shanlo caadi ah ama buraash oo meesha ka saar guntimaha. Xoogaa timaha qoo ka dibna ku billow inaad shanleyso adigoo isticmaalaya shanlo injireed ilkaheedu sida ugu suuragalsan isugu dhow yihiin. Waxaad isticmalai kartaa xoogaa daawada timaha lagu buufiyo si ay markaas shnaladu si fudud ugu jiidanto timaha. Si aad si wanaagsan ugu aragtid injirta iyo ukumaha soo dhacaya, waxaad ku aaddin kartaa warqad cad ama muraayad.

1. Ku billow adigoo timaha ku shanleynaya iyadoo taaj saran yahay. Si toosan labo ugu kala dhig ka dibna timaha u kala qaybi qaybo.



2. Qaybaha midba mar shanlee. Ka ilaali qaybaha aad shanleysay kuwa aad aadan weli shanleyn. U sii soco dhinca qoorta.



3. Si aad ah u taxaddar marka aad shanleyneyso khadadka timaha ama qoorta sababtoo ah injirtaa jecel.



Si taxaddar leh shanlada u nadiifi marka aad dhammeyso. Jeermiska ayaad ka dili kartaa shanlooyinka birta ah adigoo dhowr daqiiqadood biyo karkariinaya

## Aaraa!

Dooro shanlo injireed oo ilkaheedu aad isugu dhow yihiin si markaas adkeysii gaar ah ay ugu yeelato marka aad timaha marineyso. Tani waxay kordhineysaa fursadda aad mar walba injir kala duwan uga soo saareyso shanlada amrkaad marisaba.

## Caadooyin yaryar oo joojiya faafitaanno waaweyn oo injir ah !

Injirta madaxa waa adkaysi badan yihiin. Ma aha sababtoo ah waa khatar, balse waa sababta oo ah way ku fiican yihiin inay si qarsoodi ah u faafaan. Waxay ku kala gudbaan marka madaxyadu is-dhawaanayaan – fasalka dhexdiisa, xilliyada daryeelka ka dib dugsiga, inta lagu jiro ciyaarta, habeenada filimada iyo tababarrada. Mararka qaarkood qofku wuu yeelan karaa injir isaga oo aan ogeyn, maadaama aanu had iyo jeer cuncun jirin marka la qaado. Laakiin waxaa jira hab fudud oo hore loogu sii jiro... **caadada caqliga leh: shanlaynta injirta!**



Shanlaynta injirta ee joogtada ah waxay suurtoagal ka dhigtaa in injirta la ogaado goor hore – ka hor inta aanay badnaan oo aanay sii faafin. Sida caadooyinka kale ee ka hortagga ah ee nolol maalmeedka, arrintu ma aha in la tuhmo dhibaato, balse waa in laga hortago. Marka shanlaynta injirta ay noqoto caado: cudurka si degdeg ah ayaa loo ogaadaa, khatarta faafitaannada injirta ee daba-dheeraada way yaraataa, carruurta iyo dadka waaweynna waxay ka badbaadaan cuncun, walwal iyo daaweyn aan loo baahnayn.

## Marka dad badani wax yar sameeyaan – wax badan baa dhacaya!

Si looga fogaado dhibaatooyin injir madaxa ah oo ka dhaca dugsiga, waxaan ku boorinaynaa dhammaan waalidiinta inay ka qayb qaataan Maalmaha Ciribtirka Injirta ee guga, kuwaas oo dhici doona dhammaadka toddobaadka **13-15 Febraayo**. Maalmaha Ciribtirka Injirta waxay ku dhisan yihiin fikrad fudud: marka qoysas badan ay isla toddobaadka shanleeyaan, silsiladda faafitaanka waa la jebiyaa. Taasi waa sababta ay ololuhu u sameeyo farqi – ma aha dadaallo dhaadheer, balse waa is-waafajin..

Si aad uga qayb qaadato, waxa kaliya ee aad u baahan tahay waa inaad shanlaysid timaha ilmahaaga/ilmahaaga adigoo isticmaalaya shanlada injirta inta lagu jiro dhammaadka toddobaadka ololaha. Inta aan wada badnaano ee shanlayna, ayay sii kordhaysaa fursadda aan uga fogaan karno dhibaatooyinka injirta inta lagu jiro xilliga waxbarashada. Haddii qofku leeyahay injir, wuu u gudbin karaa kuwa kale. U sheeg dadka kugu xeeran haddii aad qabto injir si ay iyaguna u hubiyaan, dhammaanna ay u helaan fursad ay isku mar u daaweyaan.

## Ka dhig mid fudud in la sameeyo waxa saxda ah

Shanlaynta injirta ma aha inay noqoto mashruuc adag. Taas beddelkeeda – waxay si fiican u shaqaysaa marka ay noqoto mid gaaban, soo noqnoqota, oo qayb ka ah nolol maalmeedka.

Qoysas badan ayaa shanleeya iyagoo fadhiga ku jira, ka dib qubayska ama marka timaha la dhaqayo. Qaarna waxay ka dhigaan “waqti deggan oo shanlaynta injirta ah” – waqti deggen oo wadajir ah, laga yaabee in lagu daawanayo barnaamij ay jecel yihiin. Waqtiyo gaagaaban – balse marar badan – ayaa aad uga waxtar badan sugitaanka!



## *Waxa la tixgeliyo marka la dooranayo shanlada injirta*

Isticmaal shanlada injirta si aad u ogaato ugana saarto injirta nool ama dhimatay iyo ukumaheeda. Shanlad injir oo wanaagsan waa inay noqotaa mid aad u ciriiri ah, isla markaana ay lahaato ilko dhaadheer si ay u gaarto si fiican. Ilkaha shanlada waa inaysan kala furan marka la shanlaynayo. Ku mari suulkaaga ilkaha shanlada – haddii ay si fudud u kala furaan, way adkaan doontaa in injirta iyo ukumaheeda laga saaro. Dooro shanlad adag oo qaabkeeda ilaalisa marka aad shanlaynayo.

Sidaas darteed, soo qaado shanlada injirta – adiguna bilow shanlaynta!