

Konsument verket • KO

Ilmo ammaan ah

© Konsumentverket 2023
ISBN 978-91-88815-54-5
Sawir: Johnér, Shutterstock
Qaab: Universitetstryckeriet, Karlstad

Ka kooban

Siday carruurtu u dhaawacanto

Wax walba afka ayuu gelinayaa 5
Gubasho 5
Dhaawacyo ka yimaada meel ka soo dhicida 6
Sumoobid/sun 7

Guri ammaan ah

Jikada 9
Albaabada 9
Balakoonka iyo daaqadaha 10
Alaabta guriga la dhigto/saabaanka 12
Kiimikada 12
Korontada, jaarjarada iyo nalalka 13

Ciyaar ammaan leh

Alaabta lagu ciyaaro 15

Safaro ammaan leh

Carruurta baabuurka saaran 19
Kursiga carruurta ee baabuurka 19
Koofiyadaha iyo carruurta baaskeelada wada 20

Ku ciyaarid bannaan ammaan badan leh

Biyaha 21
Barxadaha ciyaaraha 22
Ka ilaalinta qorraxda iyo kaneecada 22

Alaabta carruurta

Mujurucyada, kuwa mujurucyada haya iyo dhalooyinka dhallaanka ama masaasadaha 25
Kursiga ilmuhu ku fadhiisto 26
Gaariga ilmaha lagu riixo 26
Gaadhiga ilmaha lagu riixo iyo xanjeerka ilmaha ee dhabar lagu qaado 27
Miiska ilmaha wax lagaga beddelo 27
Qobeyska 27
Kursiga ilmaha ee sareeya 28
Albaabka ilmaha 28
Kursiga socodka 28
Sariirta carruurta 28
Sariirta looxaanta leh 29
Xoolka ilmaha ama buulka ilmaha 30
Sariirta dhinaceeda 30
Sariirta safarka 30
Dharka 31



Siday carruurtu u dhaawacanto

Carruurtu waxay bartaan waxyaabaha ku xeeran iyagoon garanayn khataraha ay leeyihiin. Markaa qof weyn ayaa looga baahan yahay inuu ka digtoonaado si uu uga hortagto shilalka. Waa muhiim in ilmaha indhaha lagu hayo oo laga dhigo guriga ammaan sida ugu macquulsan.

Wax walba afka ayuu gelinayaa

Carruurta yaryari afkooda ayey wax ku baaraan, waa qayb ka mid ah horumarkooda. Sidaa darteed, waxaa muhiim ah in aan carruurta loo oggolaan inay ku ciyaaraan waxyaabo aan ahayn alaabta lagu ciyaaro, sida lacagta qadaadiicda ah, furayaasha baabuurta, kontaroolada telefishanka, telefoonada gacanta, waxyaabaha laysku qorxiyo iyo qalabka maqaarka laga sameeyo. Waxa laga yaabaa inay ku jiraan walxo khatar ah, qaybo yaryarina ay ka soo jabi karaan oo neef-qabatayn kara ilmaha. Ilmaha yari sidoo kale waa in aanu ku ciyaarin alaabta lagu ciyaaro ee loogu talagalay carruurta da'doodu ka weyn tahay saddexda sano sababtoo ah waxyaalahaas waxay leeyihiin qaybo yaryar. Xitaa cuntadu waxay si fudud u fariisan kartaa dhuunta carruurta yaryar. Sidaa darteed waafaji cuntada hadba da'da ilmaha oo weligaa haka tagin ilmahaaga keligiis markuu wax cunayo.

Gubasho

Sidoo kale waa wax caadi ah inay carruurta yaryari kafeega kulul, shaaha, saliida kulul ama biyo karkaraya ay dusha iskaga daadiyaan oo ay ku gubtaan. Ka taxaddar inaad ilmaha dhabta ku hayso markaad cabayso wax kulul. Sidoo kale ka feker inaad u samayso gabbaad shooladaha qoryaha lagu shido si aad uga ilaaliso ilmaha inuu is-gubo. Xitaa aaladaha kulaylka isu gudbiya iyo tuubooyinka kululi waxay keeni karaan gubasho. Gubashadu waxay noqon kartaa mid halis ah waxaana laga yaabaa inuu ilmuhu u baahdo daryeel caafimaad.

Dhaawacyo ka yimaada meel ka soo dhicida

Carruurta yaryari, waxay ka soo dhacaan meelo aad u hooseeya waana sababta ugu badan ee dhaawacyada. Xaalad guud ayaa ah inuu ilmuhu ka soo dhaco sariirta waalidka ama kursiga fadhiga. Habka ugu ammaanka badan ee ilmahaagu u nasto waa sariirtiisa ama buste loo dhigo dhulka. Carruur badan oo yaryar ayaa sidoo kale ku dhaawacanta markuu waalidkii ka dhaco ama uu ka dhaco mid ka mid ah ilmaha walaaldii. Madaxa ilmaha yari marka loo eego miisaanka jidhkiisa wuu culus yahay, sidaas darteed shilalka dhaca badanaa waxay keenaan in ilmuhu madaxa ka dhaawacmo. Dad badan ayaa u baahda inay daryeel caafimaad raadsabsaan sababtuna ay tahay ilmo dhacay awgiis. Marka ilmuhu bilaabo inuu dhaqdhaqaaq badan sameeyo oo uu meelo kori karo waxa kordha khatarta dhaawacyada.

Haddii ilmahaagu dhaawacmo, waxaad u baahan kartaa inaad la hadasho kalkaaliye caafimaad si loo qiimeeyo daryeelka ilmuhu u baahan yahay. Waxaad wici kartaa 1177, habeen iyo maalinba. Haddii ay tahay shil khatar ah, xaalad degdeg ah, wac 112.

Ka akhriso warbixin badan oo ku saabsan carruurta, dhaawacyada iyo daryeelka caafimaadka bogga **1177.se**. Hore u sii ogow waxa la qabanayo haddii ilmaha ay hunguriga wax fariistaa oo aanu neefsan karin. Bogga 177.se waxaa ku jira tilmaamo wanaagsan.

Sumoobid/sun

Sumoobidu waxa wax caadi ah markay carruurtu bilaabaan inay iskood u dhaqaaqaan. Sidaa darteed, had iyo jeer ku kaydi alaabta kiimikada ka samaysan, daawooyinka, fitamiinada cuntada lagu kabo, tubaakada iyo waxyaabaha kale ee nikotiinta leh meel aanay carruurtu gaadhi karin. Gaar ahaan khatarta ayaa ah waxyaabaha aashitada leh, tusaale markay bullaacadu istaagto ee daawooyinka lagu dhubo, daawooyinka lagu nadiifiyo foornada/shoolada iyo khalka. Alaabooyinka kale ee aadka khatarta u ah, waxaaa tusaale ahaan ka mid ah dareeraha dabka lagu shido iyo saliida nalalka, kuwaas oo keeni kara in lagu sumoobo ama caabuqa sambabada kiimikada.

Had iyo jeer ku kaydi alaabadaas meel aan la gaari karin iyagoo ku jira baakaddahooda. Weligaa alaabada noocaas ah ha ku shubin koobabka ama dhalooyinka sharaabka soodhaha lehi ku jiraan sababtoo ah in laysku khaldo oo lagu jaahwareero iyo waxyeelada khatartooda ayaa badan. Dhalooyinka furarka lehi carruurta ammaan uma aha gabi ahaanba sidaa daraadeed ku samee inay wakhti dheer ku qaadato in ilmuhu furo dhalada.

Haddii ilmahaagu uu liqay shay aad u malaynayso inuu khatar yahay, wac 112 oo ka codso Xarunta macluumaadka sunta. Way furan yihiin habeen iyo maalinba, maalmaha sanadka dhammaantiis.

Waxaad macluumaad dheeraad ah ka heli kartaa bogga **giftinformation.se**. Ka akhriso warbixin badan oo ku saabsan kiimikooyinka halista ah bogga **kemi.se**



Guri ammaan ah

Waa suurtogal in guriga laga dhigo mid ammaan ah iyadoo la adeegsanayo habab yaryar. Aqoonta aad ka heleyso buuggan yar ayaa ku caawin doonta inta aad jidka ku jirto.

Jikada

Jikada waxaa ku jira waxyaabo badan oo khatar u ah ilmaha. Hubi inaad ku kaydiso mindiyaha iyo qalabka kale ee fiiqan ee guriga meel aan ilmuhu gaari karin, tusaale ahaan armaajooyinka iyo khaanadaha albaabada leh. Inta badan shooladaha casriga ahi waxay leeyihiin wax ka difaaca ilmaha sida qufulka la wareejinayo, wax ilaaliya iyo quful lagu sameeyo albaabka foornada hoose. Ku dhammaystir daboolka shooladda ilaaliya si aanu ilmuhu u gaadhin saxanka shoolada ee kulul ama aanu isku soo rogin digsiyada shooladda saaran.

Sidoo kale ka feker in biyaha kulul ee khasabadu ay ilmaha gubi karaan.

Albaabada

Dhaawacyada ka yimaada markay albaabadu ku xirmaan waa wax caadi ah. Haddii albaabku aanu lahayn wax difaac ah oo lagu sameeyey, adiga ayaa ka hortag samayn kara adigoo saaraya shukumaan/tuwaal laalaaban albaabka si looga ilaaliyo inuu gebi ahaanba xidhmo. Waxa kale oo suurtogal ah in aad soo iibsato wax ka ilaaliya inuu albaabka ku xirmo.

Balakoonka iyo daaqadaha

Balakoonada iyo daaqadaha waxaa ka yimaada khataro markuu ilmuhu bilaabo inuu waxyaabaha ku xeeran baaro oo uu fuulo alaabta guriga si uu u gaaro meel sare. Balakoonku waa in aanu noqon mid la fuuli karo, waana in aanu yeelan meelo bannaan oo u dhexeeya biraha dhexdooda wax ka badan toban sentimitir. Haddii meelaha biraha u dhexeeyaa ay waaweyn yihiin, waxaa jira khatar ah in ilmaha jirkiisu dhexgalo meelaha bannaan oo uu ka dhaco ama uu madaxa kaga dhego kadibna uu ka laalaadsamo. Albaabka balakoonku waa inuu lahaadaa qalab ammaan ah oo lagu xiro.

Daaqadahu waa inay lahaadaan albaabo ama qalabka badbaadada si aanu ilmuhu u furi karin. Shayga lagu xirayaa waa inuu daaqada ka ilaaliyo inay furanto in ka badan toban sentimitir si ay uga ilaaliso in ilmaha jirkiisu ka dhexbixi karo oo uu ka dhaco ama uu madaxiisu ka laalaadsamo. Xarkaga ka laalaada daahyada daaqadaha (persienner), daahyada duuduubma ee daaqadaha iyo daahyada marada ah ee daaqadaha lagu soo daayo waxay keeni karaan khatar ah inuu ilmuhu isku ceejiyo waana in la ilaaliyaa si aanu ilmuhu ugu dhaawacmin.

Ka feker in qaybaha muraayadaha, tusaale ahaan, biraha, albaabada balakoonka iyo daaqadaha hoose waa inay ahaadaan qaar adag ama muraayaado dahaaran si looga hortago inay ilmaha gooyaan haddii ilmuhu uu ku dhaco isagoo ordaya ama uu ku dhaco daaqada.

Dhismayaashii hore inta badan ma laha qalab ammaan. Markaa waa inaad adigu soo gadato oo aad ku xirato waxa ka maqan.

Fadlan ka akhriso warbixin badan bogga **boverket.se** Ka raadso markaa badbaadada carruurta.



Alaabta guriga la dhigto/saabaanka

Carruurtu si xun ayey u dhaawacmi karaan markay alaabta culusi korka kaga soo dhacdo. Sidaa daraadeed ayey muhiim u tahay in armaajooyinka buuggaagta, miisaska lagu shaqeeyo, telefishinada, armaajooyinka dharka iyo alaabada kale ee culus in lagu dhejiyo derbiga.

Sidoo kale ka feker khatarta ah inay carruurtu meel isku xiri karaan xilliga ciyaarta. Meelaha yaryar ee aanu ilmuhu gudaha ka furi karin waxay keeni kartaa neefta oo ku dhegta.

Kiimikada

Kombiyuutarada, telefishinada, dharka, balaastikada, rinjiga iyo qalabka dhismaha ayaa sii deyn kara walxo kiimiko leh. Hawada wanaagsan ee gurigu waxay yaraynaysaa xaddiga walxaha waxyeelada leh ee hawada ku jira. Sidoo kale waa muhiim in qolalka laga ilaaliyo boodhka sababtoo ah walxo badan ayaa ku urura boodhka. Waxay si gaar ah muhiim ugu tahay qolalka ay carruurtu ku gurguuranayaan oo ay ku ciyaarayaan dhulka.

Maadaama rinjiga iyo qalabka dhismuhu ay soo dayn karaan walxo kiimiko ah bilowga hore, waxaa laga yaabaa inay wanaagsan tahay in aan qolka carruurta dib la cusboonaysiin inta aanu ilmuhu dhalan ka hor. Sidoo kale si fiican hawada ugu fur marka la cusboonaysiiyo kadib inta aan qolka la isticmaalin ka hor.

Ka feker inaad had iyo jeer ku kaydiso kiimikooyinka meel aanu ilmuhu gaadhi karin ama meel xidhan.

Ka akhriso warbixin badan oo ku saabsan kiimikooyinka halista ah bogga **kemi.se**

Korontada, jaarjarada iyo nalalka

Korontadu waa khatar waana in si taxaddar leh loo maareeyaa. Gurigu waa inuu lahaadaa alaarmiga qiiqa waxaana haboon inuu dhulka u gudbinayo haddii korontada cilladi ku timaado (en jordfelsbrytare) si loo kordhiyo ammaanka. Weligaa ha isticmaalin alaab koronto oo dhaawacan.

Godadka korontadu waa inay ahaadaan kuwo laga ilaaliyey in aan wax la gelin karin (petskyddade). Godadka korontada ee casriga ahi waxaa laga ilaaliyey (petskyddade) in aan wax si fudud loo gelin karin qaybaha korontada gudbiya. Haddii aad deggen tahay guri gaboobey oo aan lahayn waxyaabaha laga ilaaliyey in aan wax la gelin karin (petskyddade). waxaa laga yaabaa inaad u baahan tahay inaad beddesho gododkii korontada ee gaboobay oo aad ku beddesho godadka korontada derbiga oo cusub oo laga ilaaliyey in aan wax la gelin karin. Ka feker in aanad isticmaalin fiilooyinka korontada lagu dheereeyo iyo qaybisooyinka korontada ee aan ahayn wax ka ilaalinaya in wax la geliyo (petskyddade). Meel ku dheji fiilooyinka dhaadheer ee korontada si aanay ilmuhu fiilada qoorta iskaga wareejin oo aanay halis ugu gelin inay isku ceejiyaan.

Sidoo kale hubi in fiilooyinka nalalka aanay carruurtu gaadhi karin. Fiilo koronto oo laalaadaa waxa laga yaabaa inay soo jiidato ilmaha yar ee meelahaa gurguuranaya ee doonayna inuu adduunka baaro, laakiin waxay u horseedi kartaa ilmahaa yar inuu korka iskaga soo rido nal culus. Nalalku waa inay had iyo jeer ay leeyihiin meel ay korontada ka soo qaataan, nalalka guluubyada ahna la adkeeyo. Qaybta hoose ee nalka guluubka waxaa dhex mara qulqulka korontada waxaanay keeni kartaa khatar.

Nalalka dhaadheer ee gaboobay, nalalka tamarta hoose iyo heerkulbeegyada gaboobay waxaa ku jira maado sun ah oo dareere ah waa maadada meerkuriga (kvicksilver). Haddii nalku markuu jabo uu kulul yahay, aad uga taxaddar, maadaama maadada sunta ah ee ku jirtaa ay markaa tahay qaab gaas (gasform). Si sax ah u daryeel haraaga: ha isticmaalin inaad ku xaaqdo ruufar, sababtoo ah ruufarku wuxuu ku faafin karaa suntaa gaaska ah hawada taas oo adiga kugu keeni karta inaad hawadaa dib u neefsato. Fur hal daaqad, xir dhammaan albaabada oo ka bax qolka 20-30 daqiiqo. Kadibna ku rid nalka jabay qasac dhalo ka samaysan oo dabool leh. Ka nadiifi meesha uu ku daatay oo dhaq gacmahaaga. Gee gasacada

sida meesha qashinka haraaga khatarta ah ee deegaanka ee rugta dib u warshadaynta. Nalalka LED-ka ee cusubi malaha maadada daareeraha ee sunta ah (kvicksilver).

Weligaa ha ku jaajgaraysan telefoonada gacanta iyo qalabka kale qolka carruurta. Weligaa wax ha jaajgarayn habeenkii markaad huruddo sababtoo ah fiilada wax lagu jaajgareeyo (laddare) dab ayaa ka kici kara. Sidoo kale ha kaga tegin fiilada wax lagu jaajgareeyo (laddaren) godka korontada marka aad dhammayso jaajgaraynta. Carruurta qaniinta ama nuugta fiilada wax lagu jaajgaraysto waxay halis ugu jiraan inay liqaan koronto.

Ka akhriso wax badan oo ku saabsan carruurta iyo badbaadada korontada bogga **elsakerhetsverket.se**.

Haddii aad ku khasbanaato inaad maarayso nal jaban ama heerkulbeeg laga yaabo inay ku jirto sunta dareeruhu (kvicksilver), waxaad talooyin badan ka heli kartaa bogga **kemi.se**.



Ciyaar ammaan leh

Waa wax lagu farxo in ilmaha la siiyo alaabta ay ku ciyaaraan Laakiin laba waxba ka digtoonow waxa aad soo iibsanayso iyo siday hadiyaduhu u egyihiin. Soo jiid qaybo oo hubi inay wax waliba isku xiran yihiin.

Alaabta lagu ciyaaro

Alaabta carruurtu ku ciyaarto dhammaanteed waa inay leedahay Calaamada-CE. Markaad dooranayso alaabta ay ku ciyaarayaan carruur ay da'doodu ka yar tahay saddex sano, waxaa si gaar ah muhiim u ah in la waafajiyo da'da ilmaha. Waligaa ha u oggolaanin ilmaha yari inuu ku ciyaaro alaabta ay ku ciyaaraan ee ay ku calaamadsan tahay "kuma haboona carruurta ka yar saddex sano". Maadaama ay carruurta yaryari afkooda wax ku baaraan, waa inaad dareentaa, soo dhufataa oo aad soo jiidaa waxa uu ilmuhu ku ciyaarayo si aad u hubiso in qaybo yaryar oo ka mid ah shayga uu ku ciyaarayaa aanu soo furmi karin oo ilmaha u keeni karin inuu liqo neeftuna ku dhegto.



Qayb yar oo dhululubo ah ayaa kaa caawin karta inaad ogaato waxyaalaha yaryar ee halista ku ah inay dhuunta kaga dhegaan carruurta ka yar saddex sano. Fadlan waydii qaybta carruurta ee BVC-da haddii ay ku tusi karaan siday dhululubadu u shaqayso.

Ciyaaraha carruurtu ku ciyaarto ee goboobay waxaa laga yaabaa inay ku jiraan maadooyin aan hadda ognahay inay khatar yihiin. Sidaa darteed, inta badan way ka sii ammaan san tahay inay carruurtu ku ciyaaraan alaabta cusub ee lagu ciyaaro. Waddamadu dhammaantood ma laha shuruudo isku mid ah oo ku saabsan dhinaca ammaanka, sidaa daraadeed way fiican tahay inaad wax ka gadato shirkad ku taala Midowga Yurub (EU). Sidoo kale ka feker in alaabta guriga lagu sameeyaa laga yaabo in aanay buuxin shuruudaha dhinaca ammaanka.

Alaabta lagu ciyaaro ee leh dhawaaqyada iyo nalalka waxa ku jiri kara baytariyada unugyada batanka leh (knappcellsbatterier). Waa baytariyo yaryar oo wareegsan oo fidsan oo ilmuhu si fudud u liqi karo. Aad ayey khatar u tahay sababtoo ah waxaa samaysmi kara wareegga qulqulka

korontada oo dhaawac weyn u geysan kara qaybaha oogada jirka ee xuubabka leh. Sidaa darteed had iyo jeer hubi in albaabka yar ee beytarigu uu dhammaystiran yahay, xiran yahay oo aan la furi karin qalab la'aan.

Had iyo jeer u kaydi dhammaan beytariyada si ammaan leh oo gee meesha dib u warshadaynta marka la isticmaalo. Xitaa baytariyadii hore ee gaboobay khatar ayey u yihiin carruurta. Haddii ilmahaagu liqo baytariga unugga batanka ka samaysan, wac 112 oo ka codso Xarunta macluumaadka sunta (Giftinformationscentralen).

Xarkaha dhaadheer ee alaabta ay carruurtu ku ciyaarto qoorta ayuu ilmuhu iskaga duubi karaa. Sidaa darteed, ka saar alaabta carruurtu ku ciyaarto ee ka dul laalaada gaariga ilmaha lagu riixo sida ugu dhakhsaha badan markuu ilmuhu keligii fariisan karo.

Sidoo kale ka taxaddar:

- alaabada lagu ciyaaro ee ay ku jiraan walxaha udgoon sababtoo ah waxay nabarro ku samayn karaan marinnada hawada iyo meelaha oogada jirka ee xuubabka leh
- alaabta lagu ciyaaro ee leh dhawaaqa dheer maadaama ay wax u dhimi karaan maqalka ilmahaaga
- qalabka codka bixiya ee carruurta yaryar lagu ciyaarsiiyo ee leh daabka/meel la qabto oo dhaadheer oo ilmuhu dhuunta iska gelin karo
- birlabaha xoogga badan sababtoo ah aad ayey khatar u yihiin haddii ilmuhu liqo iyaga
- kubbadaha yaryar ee ku dhegi kara dhuunta ilmaha oo keeni kara neef-qabasho.

Ka akhriso warbixin badan oo ku saabsan alaabta carruurtu ku ciyaarto ee ammaanka ah bogga Hey'adda macaamiisha: **konsumentverket.se**.

Xitaa Hey'adda kormeerka kiimikada ayaa sidoo kale leh macluumaad wanaagsan oo ku saabsan alaabta carruurtu ku ciyaarto, **kemi.se**.





Safaro ammaan leh

Gaadiidku wuxuu noqon karaan khatar. Adigoo isticmaalaya kuraasta caruurta ee gaariga lagu xiro ee la ogolyahay iyo koofiyada markaad baaskiilka wadaan, waxaad markaa safarkii ka dhigtay mid nabdoon.

Carruurta baabuurka saaran

Madaxa ilmuhu waa weyn yahay oo culus yahay marka loo eego jirka, qoortuna way jilicsan tahay. Markuu baabuurku shil galo, madaxa ilmaha ayaa xagga hore iyo xagga dambi si xoogan u dhaqaaqaya. Si jirka ilmuhu uu u awoodo inuu ka badbaado kadeedka noocaas ah, gabbaad dheeraad ah ayaa looga baahan yahay baabuurka gudihiisa.

Sidoo kale ka feker inay carruurta ku adag tahay inay wakhti dheer fadhiyaan. Fadlan nasashooyin samee si ilmuhu u dhaqdhaqaao haddii aad masaafo dheer baabuurka wadayso.

Kursiga carruurta ee baabuurka

Carruurtu waa inay isticmaalaan kursiga baabuurka carruurta oo ku habboon cabbirka ilmuhu leeg yahay. Carruurta yaryar marka baabuurka lagu qaadayo waxa ugu nabdoon in kursiga carruurta ee ay ku dhafiyaan gadaal loo sii jeeddiyo. Tani waxay khuseysaa ilaa ay ka gaarayaan afar sano, ugu yaraan. Ka feker in aanad waligaa ku xirin kursiga ilmaha ee gadaal u jeeda ama kursiga baabuurka carruurta meesha ay ku jirto barkinta shilka oo shaqaynaysa, airbag. Ilmuhu wuxuu halis u yahay inuu dhinto markay barkinta shilku soo baxdo.

Waxa ugu nabdoon inay carruurta waaweyni ku fariistaa kursi suun leh ama barkinta suunka leh.

Kuraasta ilmaha ilaalisa, kuraasta baabuurka carruurta iyo barkimooyinka suunka leh waa inay dhammaantood la ansaxiyey (ansixinta-E ama ansaxinta cabbirka-I). Taas macnaheedu waxay tahay in la tijaabiyay oo ay u hoggaansameen shuruudaha ammaanka.

Fadlan la xiriir dukaan leh shaqaale tababaran si aad u hesho caawimo oo aad u tijaabiso iyo in laguugu xiro kursiga baabuurka carruurta si sax ah. Haddii aad iibsato kursiga baabuurka carruurta oo gacan labaad ah, iska hubi in aanu shil gelin oo aanu aad u duugooyin. Agabku dhammaantii wuu duugoobaa oo noocyadii hore waxaa laga yaabaa in aanay u buuxin shuruudaha ammaanka si la mid ah sida kuwa cusub.

Ka akhri warbixin badan oo ku saabsan markay carruurta baabuurta saaran yihiin bogga **transportstyrelsen.se**

Koofiyadaha iyo carruurta baaskeelada wada

Waa sharciga in dhammaan carruurta iyo dhallinyarada da'doodu ka yar tahay 15 sano ay tahay inay xidhaan koofiyadda markay baaskiilka wadaan. U dooro koofiyad leh birta yar ee la giijiyo ee cagaaran oo loogu talagalay carruurta da'doodu tahay ilaa toddoba sano. Koofiyada waxaa laga helaa difaac la mid ah difaaca koofiyadaha kale, laakiin meesha la giijinayo waxa loogu talagalay in la furo haddii ay ilmaha ku dhegto oo ay koofiyaddu laalaadsanto. Bar ilmaha inuu had iyo jeer iska bixiyo koofiyadda baaskiilka markuu ciyaarayo.

Weligaa ha u iibin koofiyada uu ilmuhu u korayo. Si ay koofiyaddu u siiso difaac wanaagsan, waa inay si adag u fadhiisataa oo ay u dabooshaa madaxa oo dhan. Uga geli xagga hoose koofiyad khafiif ah oo ka hooseysa koofiyada baaskiilka haddii loo baahdo. Koofiyadaha baaskiilku dhammaantood waa inay leeyihiin calaamada-CE.

Kursiga baaskiilka waxaa loogu talagalay carruurta miisaankoodu u dhaxayso 9 iyo 22 kiilo. Marka ilmahaagu qiyaastii uu jiro sagaal bilood oo uu si fiican u fariisan karo, wuxuu bilaabi karaan inuu fuulo kursiga baaskiilka. Carruurtu waa inay xidhaan koofiyadda markay fuushan yihiin kursiga baaskiilka iyo markay fuushan yihiin baabuurka carruurta ee baaskiilka lagu jiido labadaba.

Ku ciyaarid bannaan ammaan badan leh

Markuu ilmuhu yar yahay, waa inaad la joogtaa markaad bannaanka u baxdaan. Eeg hareeraha oo ka feker xaaladaha khatarta noqon kara marka ilmuhu bilaabo inuu wax baaro.

Biyaha

Carruurtu si aamusnaan ah ayey biyaha ugu haftaan, waxaana ku filan inay meeshu dhawr sentimitir hoos u qodan tahay. Sidaa darteed muhiimad gaar ah ayey u leedahay inuu ilmahaagu kuu jiro dhererka gacanta markaad u dhowdihiin meel biyo leh. Waligaa ha kaga tagin ilmahaaga keligiis biyaha dhexdooda, xeebta, guriga lagu dabaasho ama barkadda dabaasha agteeda. Meel iska dhig telefoonka gacanta si aad u awoodo inaad indhaha ugu hayso ilmahaaga mar walba.

Biyo-xirka, barkadaha dabaasha, barkadaha iyo foostooyinka dabaashu waxay dhamaantood keenaan khatar hafasho. Waa shuruud sharci ah in barkadda lagu xidho xayndaab aanay carruurtu fuuli karin ama aanay hoosta ka soo gurguuran karin iyo albaab aanay carruurtu furi karin. Barkadu waa inay sidoo kale lahaataa daboolka barkada ee ilaalada carruurta loogu talagalay.

Sidoo kale ka feker sida ay u egtahay xaafadda deriskaagu. Biyo-xir qurxin gacmeedku kuma jiraan shuruudaha ilaalinta, laakiin wali waxay khatar u yihiin carruurta.

Carruurtu waa inay isticmaalaan jaakada badbaadada dabaasha markay balliyada iyo meelaha biyo mareenada ah ku jiraan. Jaakada badbaadadu waa inay si fiican ugu xiran tahay oo ay waafaqsan tahay miisaanka ilmaha. Carruurta waa in loo xidho jaakadaha badbaadada dabaasha ee leh qoorta, ee loo yaqaano jaakada badbaadada dabaasha oo ilmaha si sax ah u rogaysa. Ka feker in kuwa cududaha la geliyo iyo qalabka kale ee dabaashu aan laga helin difaac la mid ah kan laga helo jaakada badbaadada dabaasha.

Barxadaha ciyaaraha

Barxada lagu cayaaro waxa loo dhisay si aanay carruurta qabsan ama aanu dhaawac halis ah ka soo gaarin. Waa muhiim inay oogada sare ay tahay mid jugta carruurta soo gaarta ay tahay mid yar, tusaale ahaan jilif, ciid ama rooga caagga ah. Haddii aad aragto qalabka barxada lagu ciyaaro oo jaban ama khatar ah, waxaad ogeysiin kartaa mulkiilaha guriga ama degmada.

Haddii aad guriga ku samaysanayno wiifoowyada la isku ruxo ama qalab kale oo u baahan in si habboon loo xidho; raac tilmaamaha soo saaraha buugga la socda. Haddii kale waxaa jirta khatar ah inay qalibmaan oo ilmahaagu uu dhaawacmo.

Waligaa ha isticmaalin birihii hore ee waddooyinka tareenka ee gaboobayt ama tiirarkii telefoonada haddii aad dhisayso sanduuq ciid ah ama wax la mid ah sababtoo ah waxaa ku jiri kara maadada kansarka keenta ee kreosot. Sidoo kale ka fogow taayirradii baabuurta ee gaboobay oo laga yaabo inay ku jiraan saliidaha PAH oo ay ka mid yihiin waxyaabaha laga qaado cudurka kansarka. Haddii aad wax u dhisayso carruurta, tusaale ahaan sanduuq ciid ah, waxa fiican in aad isticmaasho alwaax dabiici ah oo aad qoryaha gabaad uga dhigto saliid halkii aad gabaad uga dhigi lahayd qalabka alwaaxda.

Ka ilaalinta qorraxda iyo kaneecada

Carruurta yaryar waa in laga ilaaliyaa qorraxda. Waxaa ugu fiican inay meel har leh joogaan oo ay isticmaalaan dhar iyo koofiyadda cadceedda. Mari qaybaha jidhka ee aan qoraxda laga ilaalin karin kiriimka qorraxda ee sida gaarka ah loogu talagalay carruurta.

Si taxadar leh u akhri dawooyinka kaneecada haddii ay carruurtu isticmaali karaan. Isticmaal dharka iyo maro kaneecada ee ugu horeyn loogu talagalay inay ka ilaaliso kaneecada. Haddii aad u baahato inaad wax kale ku kabto daawada kaneecada, si taxadar leh u raac tilmaamaha qiyaasta daawada. Soo gado daawo la ansaxiyey oo keliya oo dhig meel aanay carruurtu gaadhi karin.





Alaabta carruurta

Markaad ilmo dhasho, waxaa jira waxyaabo badan oo aad u baahan tahay: gaariga ilmaha lagu riixo, sariirta wax laga beddelo, sariirta carruurta, kursiga ilmuhu ku fadhiisto iyo kursiga ilmaha. Waa muhiim inaad soo iibsato alaab ammaan ah oo ku habboon da'da ilmahaaga.

Mujurucyada, kuwa mujurucyada haya iyo dhalooyinka dhallaanka ama masaasadaha

Mujuruc duugooba/xumaada. Sidaa darteed waa inaad hubisaa mujuruca maalin kasta adiga oo afka ilmaha ka soo jiidaya. Haddii ay ka muuqdaan calaamado qaniinyo ah iska tuur. Tani waxay khusaysaa mujurucyada dhalooyinka iyo mujurucyada caadiga ah labadaba. Mujuruca xumaaday wuxuu halis u yahay inuu ilmaha neefta ku dhejiyo. Cabbirka mujuruca waa in sidoo kale la beddelaa maadaama uu ilmuhu korayo.

Haddii aad isticmaashid suunka mujuruca ku xiran, waa in aanu ka dheeraan 22 sentimitir. Haddii uu suunku aad u dheer yahay, waxaa jira halis ah inuu ilmuhu ku ceejismo ama isku bakhtiiyo. Iska ilaali mujurucyada soo jiidashada qurxinta ah leh. Qaybo yaryar ayaa ka go'i kara oo haddii uu ilmuhu afka geliyo, waxaa jirtaa khatar ah inay neefta ku xiranto.

Haddii aad isticmaasho masaasadaha carruurta caanaha lagu siiyo, iska hubi inay dhaladu calaamadsan tahay oo la ansaxiyey in cuntada lagu kaydiyo iyo in lagu kululeeyn karo mikrooda. Tuur dhalooyinka xoq-xoqmay iyo baakadaha balaastiga ah maxaa yeelay waxay kordhinayaan khatarta maadooyinka aan habboonayn inay ku daataan cuntada.

Ka akhriso warbixin badan oo ku saabsan markay balaastigu/caagu ku dhacdo cuntada bogga **sverketingsverket.se**

Kursiga ilmuhu ku fadhiisto

Ilmaha waa in lagu xidhaa markuu kursiga ku fadhiyo. Raac tilmaamaha ku qoran buugga soo saaraha ee khuseeya miisaanka ugu weyn iyo haddii ilmuhu joojinayo isticmaalka ku fadhiga kursiga marka uu keligiis fariisan karo ama istaagi karo.

Weligaa ha dhigin kursiga ilmuhu ku fadhiyo miis korkiis ama meelaha kale ee sare sababtoo ah waxaa jirta khatar ah in ilmahaagu dhulka ku dhaco. Sidoo kale, ha dhigin kursiga ilmuhu ku fadhiyo meelo jilicsan sida kursiga fadhiga ama sariirta maadaama kursiga ilmuhu ku fadhiyaa laga yaabo inuu isrogo oo qalibmo. Sidoo kale ka feker in aanad qaadin kursiga ilmuhu ku jiro, maadaama aan suumanka ama qaansada mid koodna la waafajin Haddii suumanka ama qaansadu ay go'aan, ilmuhu waxa laga yaabaa inuu dhulka ku dhaco.

Gaariga ilmaha lagu riixo

Gaariga ilmaha lagu riixo ee aad dooranaysaa wuxuu ku xiran yahay sida aad u isticmaalayso. Ka feker sidaad u deggen tahay, haddii aad ku qaadayso baabuurka ama baska iyo haddii uu ku haboon yahay wiishka. Maanta, dad badan ayaa ka iibsada gaariga ilmaha lagu riixo internetka, markaa way adkaanaysaa in la hubiyo tayadiisa iyo shaqadiisa. Way fiican tahay inaad tijaabiso oo aad dareento gaariyo kala duwa inta aanad iibsan ka hor. Gaadhiga waa inaad ka dareentaa inuu xasilloon yahay oo aanu si sahal ah uga qalibmin. Gaariga afar taayir leh ayaa ka xasillan marka loo eego kan saddexda taayir leh. Tijaabi fariinka/bireeyga iyo xiritaanka marka la laalaabo ama qaybaha la hagaajin karo, sida meesha gacmaha lagu qabto. Sidoo kale si fiican ugu dheji gaariga kaah celiyeyaal haddii ay ka maqan yihiin.

Gawaadhida carruurta aan keligood fariisan karin waa inay leeyihiin meel jiif ah. Dhabarka carruurta yaryari uma kobcin ama ma xoog badna si ay toos ugu fadhiistaan. Ka feker in suumanka lagu qaadayaa aan lagu dhex ridin dambiisha, sababtoo ah tani waxay keenaysaa khatarta ah inuu ilmuhu isku ceejiyo. Sidoo kale hubi inay suumanku si fiican u adag yihiin marka ilmaha kor loo qaadayo.

Markuu ilmuhu keligiis fadhiisan karo, waxaa la gaaray wakhtigii qaybta ilmaha lagu qaado laga qaadi lahaa ama loo beddeli lahaa kursiga. Isticmaal suunka oo ku hagaaji hadba inta uu cabbirka ilmuhu leeg yahay. Waxaa jira khatar ah inuu ilmuhu dhaco iyo khatar ah in ilmuhu isku ceejiyo haddii suunku aanu si sax ah u xirnayn.

Gaadhiga ilmaha lagu riixo iyo xanjeerka ilmaha ee dhabar lagu qaado

Haddii ilmaha madaxiisu aanu kor u qaadi karin, waa inuu helaa wax taageeraya qoorta ilmaha. Raac tilmaamaha la socda gaariga ilmaha lagu riixo ama xanjeerka ilmaha dhabarka lagu qaado si aad u hubiso inay ammaan tahay in la isticmaalo. Furitaanada waa in la waafajiyaa si ilmuhu u fadhiyo si raaxo leh, laakiin godadku waa in aanay noqon kuwo aad u weyn oo ilmuhu ka siiban karo. Ka taxadder khatarta ah inuu ilmuhu neef-qabatoobo adiga oo indhaha ku haynaya wejiga ilmaha. Ilmaha waa in aanad cadaadin marka aad sido. Haddii garka ilmaha lagu cadaadiyo laabta, marinnada hawada ayaa xirmi kara oo ilmuhu ma neefsan karo. Ilmuhu sidoo kale ma haysto fursad uu ku qayliyo si uu caawimo u helo markay taasi dhacdo.

Miiska ilmaha wax lagaga beddelo

Meesha wax lagaga beddelo ee ugu ammaansan ilmahaagu waa sariir dhulka taala, laakiin miiska wax lagaga beddelo ayaa ka sii fiican si aad shaqo wanaagsan u qabato. Had iyo jeer gacan ku hay ilmaha si aad uga ilaaliso inuu ku dhaco dhulka. Koritaanka carruurtu waa dhakhso badan yahay, oo si lama filaan ah ayey u samayn karaan dhaqdhaqaaq aanad adigu diyaar u ahayn. Samayso miiska wax lagaga beddelo oo leh geftino sare iyo bed ama oogo weyn.

Qobeyska

Hafashadu waa wax u caadiga inay carruurta yaryari ku dhintaan. Sidaa darteed, waligaa ha kaga tagin ilmahaaga keligiis qubeyska. Qalabka qubeyska sida kursiga qubeyska ama taageerada qubeyska kor uma qaadaan ammaanka. Biyaha qubeyska waa inay ahaadaan qiyaastii 37 darajo. Biyaha aadka u kulul waxay dhaawici karaan ilmaha.

Maqaarka ilmuhu wuu nugul yahay. Ha u isticmaalin saabuunta, shaambooga, kareemada ama waraaqaha qoyan ee lagu tirtiro carruurta yaryar si aan loo baahnayn. Ka taxaddar badeecooyinka bakteeriyada lidka ku ah iyo waxyaalaha cadarka leh si aad u yarayso khatarta nuglaanshaha ama aad u nuglaanshaha.

Kursiga ilmaha ee sareeya

Dooro kursi cunto oo xasilloon oo ilmuhu aanu keligiis ka soo bixi karin. Ilmuhu waa in aanu awoodin inuu ku istaago kursiga. Sidaa darteed kuraasida qaarkood waxay leeyihiin meel lagu fariisto oo cidhiidhi ah, halka qaar kalena ay ka leeyihiin suun si looga ilaaliyo in aanu ilmuhu ka soo dhacin kursiga. Had iyo jeer indhaha ku hay ilmaha marka uu ku fadhiyo kursiga. Si sahal ah ayay u dhacday inuu ilmuhu cuskado cidhifka miiska oo uu kursigu dib u foorarsado.

Albaabka ilmaha

Isticmaal albaabbada ilmaha ee jaranjarooyinka xaggooda sare iyo xaggooda hoose. Waa muhiim in albaabku uu si taxaddar leh u adag yahay oo uu u shaqaynayo sidii loogu talagalay. Sidoo kale si joogto ah u hubi inuu xidhan yahay. Sidoo kale waa in aanay jirin meel ka hoosaysa albaabka oo aanu ilmuhu ka soo bixi karo. Sidoo kale waa in aanu ilmuhu kori karin albaabka.

Kursiga socodka

Ilmuhu si dhakhso ah ayuu u socdaa oo wuxuu ku gaadhaa kursiga uu ku soconayo meelo sare, taas oo kordhinaysa khatarta shilalka. Haddii aad rabto in aad u oggolaato inuu ilmuhu isticmaalo kursiga socodka, waa in aan lagu isticmaalin meelo u dhow jaranjarooyinka. Kursiga socodku waa inuu ahaadaa mid deggan oo leh waxa loogu yeero ka joogsiga jaranjarada. Waligaa ha kaga tagin ilmaha oo haysta kursiga socodka iyadoon la ilaalinayn.

Sariirta carruurta

Waa muhiim in deegaanka uu ilmuhu hurdaa uu yahay mid ammaan ah maadaama aanay cidi ilaalinayn ilmahaaga marka uu hurdayo. Waxaa jira noocyo badan oo sariiro ah oo la isticmaalo xilliga ugu horreeya ee ilmaha. Iyada oo aan loo eegin sariirta aad dooranayso, waa inay ahaataa mid deggan oo ay alaabta sariirtu noqotaa kuwo ku habboon cabbirka ilmaha. Hubi in wejiga ilmuhu bannaan yahay oo aanu aad u kululaan. Qalabka gogosha ee aadka u fudud iyo kuwa jilicsan waa in laga taxaddaraa sababtoo ah ilmuhu wuxuu halis u yahay in aanu helin hawo ku filan haddii wejigu aanu u bannaanayn. Dhallaanka yaryar madaxooda ma dhaqaajin karaan, iskamana qaadi karaan waxa sankooda iyo afkooda daboolaya.

Markuu ilmuhu wax yar ka sii weynaado, waxaa muhiim ah in la ilaaliyo waxyaabaha ku xeeran. Hubi in ilmuhu aanu sariirta ka soo gaari karin sida tusaale ahaan xarkaha ka laalaada ee daahyada dariishadaha (persiennsnören), jaarjarada (sladdar) ama alaabta yaryar. Ka feker sidoo kale in aanad dhigin daawooyin ama wax kale oo khatar ah miiska sariirta dhinaceeda.

Sariirta looxaanta leh

Sariirta looxaanta lehi waxay inta badan leedahay qayb hoose oo la hagaajin karo iyadoo loo eegayo da'da ilmaha. Marka ilmuhu yar yahay, geeska joogu waa inuu ahaato ugu yaraan 20 cm. Marka uu ilmuhu fariisto, sagxada hoose ayaa hoos u dhigmaysa ugu yaraan 50 cm Masaafada u dhaxaysa qoryaha sariirta ee dhinacyadu waa inay ahaadaan 4,5-6,5 sentimitir. Haddii aad doorato inaad isticmaasho sariirta looxaanta leh ee ilaalinaysa hareeraha oo dhan, waa muhiim inay si adag u xidhan yihiin oo aanay fududayn oo jilicsanayn.

Joodariyaasha xumbada ka samaysan waxay yeelan karaan kiimikooyin gaar ah oo si xoog leh u uraya markay cusub yihiin. Hawada u dhig joodariga ilaa inta ay urta xoogani ka baxayso intaanad isticmaalin ka hor.



Xoolka ilmaha ama buulka ilmaha

Haddii aad doorato inaad u oggolaato inuu ilmuhu ku seexdo sariirta ilmaha ama buulka ilmaha oo aad dulsaaro sariirta waalidka, waa muhiim in aanu ka samaysnayn wax fudud oo jilicsan oo aanu ilmuhu halis ugu gelin inuu buste iska saaro wejiga. Haddii ilmuhu aanu si furan u neefsan karin ama uu aad u kululaado, khatarta dhimashada degdega ah ee dhallaanka ayaa kordhisa.

Sariirta dhinaceeda

Waxaa caadi noqotay in sariirta ilmaha la ag dhigo sariirta waalidka. Haddii aad doorato inaad iibsato sariir dhinaceed, waxaa muhiim ah in sariirta lagu dhejiyo sariirta waalidka. Dhinaca sariirta waalidku waa inay ka sarayso ugu yaraan 12 sentimitir qaybta ilmaha si looga hortago inuu ilmuhu sariirta ka soo dhaco ama uu isku rogo sariirta waalidka.

Sariirta safarka

Haddii aad isticmaasho sariirta safarka ee ilmaha, si taxaddar leh u hubin inay sariirtu si fiican kor ugu rogan tahay oo ay ku xiran tahay booskeeda. Riix qaybta la dhejinayo iyo cidhifyada sare si aad u hubiso in sariirta aan si ula kac ah loo laabin oo aanu ilmuhu u dhaawacmin.

Ka akhriso warbixin badan oo ku saabsan alaabta carruurta ee ammaanka leh bogga Hey'adda macmiisha: **konsumentverket.se**.

Dacwad u gudbi Hey'adda macmiisha haddii ilmahaagu uu dhaawac ka soo gaadho shay lagu ciyaaro, alaabta carruurta ama alaab kale. Dacwadaadu waxay naga caawin kartaa in aanu ka saarno alaabada khatarta ah suuqa ama u digto shirkadaha si ay u saxaan khaladaadka. Dacwada ku soo gudbi foomka codsiga. **konsumetverket.se**

Dharka

Hubi in dharka carruurtu aanu lahayn wax lagu qurxiyey ama guluusyo ka soo dhaca oo ilmaha ka gala dhuunta. Waxa kale oo khatar ah in lagu xidho xarkaha dhaadheer dharka. Fadlan u dooro dharka bannaanka, jaakadada leh koofiyada madax gashiga laga saari karo maadaama ay ka ammaan badan yihiin. Koofiyada dharka lagu tolaa way ku dhegi kartaa markuu ilmuhu ciyaarayo, kadibna wuxuu ilmuhu halis u yahay inuu ceejismo ama soo laalaadsamo.

Marka la samaynayo dharka, kiimikooyinka ayaa la isticmaalaa. Kiimikadaa qayb ka mid ah ayaa laga yaabaa inay ku hadho markay maradu cusub tahay. Sidaa darteed way fiican tahay in dharka iyo gogosha cusub la dhaqo inta aan la isticmaalin ka hor Fadlan isticmaal saabuun aan cadar/catar lahayn kana taxaddar inaad ku dhaqdo saabuunta udgoonaysada ah (sköljmedel).



Carruur ammaan qabta waxaa iska leh qofka waalidka ah, awoowga ama ayeeyda haya ee daryeelaya ilmaha yar, kuwaas oo doonaya inay guriga uga dhigaan carruurta yaryar mid ammaan ah sida ugu macquulsan. Waxaad adigu Ammaan lacag la'aan ah ka helaysaa, tusaale ahaan, BVC. Buuggan yari wuxuu warbixin ka ururiyey dhowr hey'addood.

Boverket

ELSÄKERHETSVERKET

KEMI
Kemikalieinspektionen

Konsument verket · KO

Livsmedelsverket

LÄKEMEDELSVERKET
SWEDISH MEDICAL PRODUCTS AGENCY

Giftinformationscentralen
SWEDISH POISONS INFORMATION CENTRE

TRANSPORT STYRELSEN

1177