# Xaashida macluumaadka ka qeybqaataha

## >>Indeklima og Sundhed på Bellahøj (ISB) – 2.0<< (*Af Dhaanish*)

Cinwaanka dhameyskatiran: 'Indeklima og Sundhed på Bellahøj – en spørgeskemabaseret befolkningsundersøgelse med selvrapporterede data, indeklimamålinger og kviktest'

### Waxaad naga caawin kartaa inaan xog fiican ka helno tayada hawada gudaha iyo caafimaadka. Wax ku darsigaagu waa muhiim.

Waxaan warqadan kuugu soo qoray si aan kuugu martiqaado inaad ka qeybgasho mashruuca *Indeklima og Sundhed på Bellahøj* (ISB) Ka qeybqaadashadu waa ikhtiyaari, wakhtiga aad doonto ayaanad la noqon kartaa oggolaanshahaaga. Jawaabahaagu qarsooodi ayay noqon doonaan. Taas macnaheedu waa in jawaabahaaga aan lala wadaagi doonin dadka kale ee ka baxsan mashruuca (tusaale ahaan iskaashatada guryeynta, degmada, iwm.)

### Waa maxay ujeeddada laga leeyahay mashruucani?

Waxaan cilmi-baaris ku sameynaa guryaha iyo caafimaadka Bellahøj annagoo diiradda saareyna kala duwanaanshaha caafimaad ee dadka deegaanka iyo cimilada gudaha iyo tayada hawada gudaha ee guryaha aan weli la dib u habeyn lagu sameyn ama dib loo habeeyay.

### Yaa ka qeybqaadan kara mashruucan?

Waad ka qeybqaadan kartaa, haddii aad 18 sanno jirsatay oo aad ku nooshahay Bellahøj. Ma jirto da' sare oo lagu xaddiday ka qeybqaadashada mashruuca, waxaad u baahan tahay oo keliya inaad awood u leedahay inaad qaadato go'aan xog ku dhisan si aad uga qeybqaadato oo aad u dhammaystirto wareysi ama weydiimo. Carruurta yaryar (da'doodu u dhaxeyso 0 ilaa 10) ayaa sidoo kale ka qeybqaadan kara marka ay helaan oggolaanshaha waalidkood.

Waxaanu ku sameynaynaa cilmi-baarista luqadaha Af Dhaanish, Ingiriisi, Urduu, Af Soomali, Turkish iyo Carabi.

### Ma kaga qeybqaadan karaa onlayn ama taleefanka?

Haa, waxaad badi waxyaabahan kaga qeybqaadan kartaa onlayn ama taleefanka. Ma awoodi doontid inaad ka qeybqaadato dhammaan cabbiraadaha cimilada gudaha iyo tayada hawada gudaha haddii aad ka qeybqaadato onlayn ama taleefanka. Marka aad adeegsato qaababkaas kale, waxaanu sameyn karnaa cabbiraada caaryada oo kaliya.

**Jonathan Groot**
Hoggaanka Mashruuca ISB, ph.d., Khabiir Cilmi-baariseed
Xarunta Dansk BørneAstma

**Meesha lagala xiriirayo**
Iimayl: **jonathan.groot@regionh.dk**
Lambarka taleefanka.: **38 67 41 39** (**Isniin-Jimce:** 8 am-6 pm, **Axad:** 1 pm – 3 pm)

## Sidee ayaa la isu diiwaangeliyaa?

1 ama 2

1. Wac: **38 67 41 39**
2. Ku heshiiya wakhti aad si toos u kulantaan.
3. Saxeex foomka oggolaanshaha
4. Ka qeybqaado/ka jawaab wareysiga/weydiimaha koowaad

1. Booqo lingaxan: https://bornogastma.dk/isb
2. Buuxi foomka isdiiwaangelinta*
3. Waa lagula soo xiriiri doonaa si laguugula kulmo si toos ah
4. Saxeex foomka oggolaanshaha ee qoraalka ah oo ka qeybqaado/ka jawaab wareysiga/weydiimaha koowaad

**Foomka isdiiwaangelinta, waxaa sidoo kale suurtogal ah in si elektaroonik ah loogu saxeexo foomka oggolaanshaha oo qoran oo laga qeybqaato cilmi-baarista onlaynka ah*

# Ujeeddada laga leeyahay mashruuca ISB waa

Cilmi-baaris hore ayaa muujisay in cimilada gudaha iyo tayada hawada gudaha ay saameyn ku yeelan karaan halista qaadista xiiqda, xasaasiyaddaha iyo caabuqyada. Haddii uu gurigu leeyahay caaryo iyo qoyaan, waxaa laga yaabaa inaad astaamaha ku aragto sanka, cunaha iyo sambabada, wayna adkaan kartaa in la kala saaro jirrooyinka. Sidoo kale way adkaan kartaa in la oggaado qoddobka jawiga gudaha ee saameynaya cuduradan. Caaryada iyo qoyaanku way ku dhici karaan dhammaan dhismayaasha iyo guryaha laakiin inta badan waxaa laga helaa dhismayaasha da'da weyn iyo kuwa aan si wanaagsan loo dahaadhin. Taasi waa sababta aan rabno inaan u baarno waxa dhaca marka dhismayaasha dib loo habeeyo waxaanay u badan tahay in cimilada gudaha iyo tayada hawada gudaha ay hagaagaan. Waxaan sidoo kale rabnaa inaan ogaano sida ay wax u socdaan hadda iyadoon loo eegin haddii aqalkaaga loo qorsheeyay in lagu sameeyo dib-u-habayn iyo in kale.

Waxaan rabnaa inaan fiiro gaar ah siino cimilada gudaha iyo tayada hawada gudaha iyo caafimaadka dadka degan guryaha raqiiska ah - ee ku yaala Bellahøj

# Maxaa la sameynayaa?

| | **Xagee lagu sameynayaa?** | **Muddo intee le'eg ayay soconaysaa?** | **Immisa jeer ayaa la sameynayaa?** |
|---|---|---|---|
| **Weydiimaha ama wareysiga (Maalinta 1)** | Gurigaaga, xafiiskayaga/goobkale, onlayn ama taleefanka | Qofka weyn ee koowaad **(20-30 daqiiqo)** Qof kale oo weyn **(10-15 daqiiqo)** Carruurta **(5 daqiiqo)** | Sida uu xeerku dhigayo, hal mar. Waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo haddii aad jeclaan lahayd inaad mar kale ka qeybqaadato sannadka soo socda (tusaale ahaan haddii aqalkaaga dib u habeyn lagu sameeyo). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Qalabka ururiya xogta hawada gudaha iyo tayada hawada gudaha iyo dhas ururiye cabbira heerka caaryada iyo waxyaabo kale oo badan (2-4 toddobaad)** | Gurigaaga Waad rakibi kartaa dhas ururiyaha *(kuma jiraan ururiyayaasha xogtu)* | Qofka weyn ee ugu horeeya (**5 daqiiqo** ayay qaadanaysaa diyaarinta iyo ururintu + **10-15 daqiiqo** haddii aad jeclaan lahayd inaad aragto natiijooyinka) | Sida uu xeerku dhigayo, kaliya hal mar muddo 2-4 toddobaad ah. |
| **Weydiimo ama wareysi gaaban (Maalinta 56)** | Gurigaaga, xafiiskayaga/goob kale, onlayn ama taleefanka | Dadka waaweyn **(5-10 daqiiqo)** Carruurta **(5 daqiiqo)** | Mar kale ayaa lagu celin doonaa sannadka soo socda haddii aad sii waddo ka qeybqaadashada |
| **Weydiimo ama wareysi gaaban (Maalinta 112)** | Gurigaaga, xafiiskayaga/goob kale, onlayn ama taleefanka | Dadka waaweyn **(5-10 daqiiqo)** Carruurta **(5-daqiiqo)** | Mar kale ayaa lagu celin doonaa sannadka soo socda haddii aad sii waddo ka qeybqaadashada |
| **Baaritaanka sunta iyo walxaha shisheeye (Maalmaha 1-112)** | Kaligaa ah, tusaale. guriga | Dadka waaweyn oo kaliya **(natiijada 15 daqiiqo kadib)** | Mar kasta oo aad dareento xoogaa xanuun ah ama aad hargab qabto |

## 1) Weydiimo/wareysi ku saabsan guryaha iyo caafimaadka

Wareysiyadayadu waa kuwo weydiimo ku salaysan. Taas macnaheedu waa inaan isku dayno inaan qof walba weydiino su'aalo isku mid ah una weydiino si isku mid ah. Sidaa darteed, waxaad sidoo kale dooran kartaa inaad adigu ka jawaabto su'aalaha. Haddii ay sidaas doorato, waxaad u baahan doontaa inaad hesho lingaxa weydiimaha ama nuqul warqad ah oo aad nagu soo celin karto.
Sida caadiga ah, wareysiga ugu horeeyaa wuxuu ka qabsoomi doonaa gurigaaga wuxuuna socon doonaa qiyaastii 20-30 daqiiqo, laakiin waxaad sidoo kale kaga jawaabi kartaa onlayn, taleefanka, ama goob kale. Waxaad had iyo jeer kaga qeybqaadan kartaa luqadaha Af Dhaanishka, Ingiriisi, Urduu, Carabi, Af Soomaali, ama Turki. Weydiimahu waxay ku saabsan yihiin macluumaad guud oo ku saabsan hoygaaga iyo caafimaadkaaga iyo waxyaabo kale oo badan.

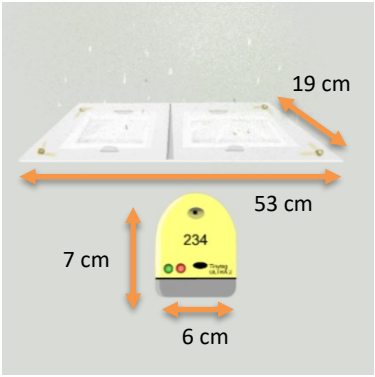
Waxaan ka heli doonaa macluumaadka ku saabsan gurigaaga iskaashatooyinka guryeynta ama laamaha maxaliga ah ee iskaashatooyinka guryeynta, ama xogta guud ee la heli karo baraha dadweynaha, *(tusaale, cabbirka, tirada qolalka, nooca dib u habeynta la sameeyay, haddii ay jirto wax tirtirida caaryada ama dayactir waxyeellada ay keenaan biyahu oo la sameeyay ka hor ama intii aad ku noolayd guriga, iyo taariikhaha ka soo guurtay guri kale una soo guurtay gurigan)*. Si kastaba ha ahaatee, kama soo qaadan doono wax xog ah oo shakhsiyeed oo lagugu aqoonsan karo iskaashatooyinka guryeynta ama laamaha maxaliga ah ee iskaashatooyinka guryeynta (tusaale. cabashooyinka shakhsiyeed ee ka yimaada adiga ama dadka kale).

Carruurta mashruuca ku jirta uma baahna inay wax ka jawaabaan laakiin waa ay kula joogi karaan amarkaad ka jawaabayso su'aalaha. Waa wareysi gaaban oo ku saleysan weydiimo ku saabsan caafimaadka ilmaha, kaas oo la buux-buuxiyo marka lagu wareysanayo.

Qalabka cimilada gudaha iyo tayada hawada gudahu ma qaataan boos badan.

## 2) Cabbiraadaha cimilada gudaha iyo tayada hawada gudaha

Waxaanu isticmaali doonaa dhas ururiye si aanu u oggaano dhaska gurigaaga. Rakibaada dhas ururiyahu waxay u lagama maarmaan ka dhigaysaa gelitaanka gurigaaga, laakiin kaliya waxaan u baahanay aagga fadhiga. Haddii aad oggolaato, waxaa lagu rakibayaa meel ka mid ah fadhiga (jikada, fadhiga, ama qolka cuntada) waxaanuu dhulka ka sareynayaa 1.5 mitir. Haddii lagu rakibo qolka jiifka ama meel kale, waxaa laguu oggolaan doonaa inaad iskaa u rakibto, ka dib marka lagu siiyo tilmaamo. Waxaan sidoo kale ku siin karnaa tilmaamo si aad adigu ugu rakibto gurigaaga si looga maarmo inaan gudaha guriga soo galno. Waxaanu qaadi doonaa dhas ururiyaha 2-4 toddobaad kadib, marka hore, waxaanu ku keydin doonaa qaboojiye yaala COPSAC, Cisbitaalka Herlev iyo Gentofte. Kadib waxaa loo diri doonaa Jaamacadda Aarhus, halkaas oo lagu keydin doono ilaa inta laga baarayo fangas iyo bakteeriyada iyo waxyaabaha kale. Mustaqbalka, dhas ururiyayaashan waxa kale oo loo isticmaali karaa in lagu oggaado joogitaanka takfida ee guriga (xayawaan yaryar oo aan lagu arki karin isha laakiin keeni kara xasaasiyad iyo cuncun).




Heerkulka, qoyaanka hawada, iyo heerarka CO2 ayaa lagu qaadi doonaa qalabka loogu yeero diiwaangaliyayaasha cimilada gudaha kuwaas oo lagu xidhay fiishta dabka ee guriga ee qolka fadhiga ama qolka cuntada waana inay fiishta ku xidhiidhsanaataa 2-4 toddobaad. Waxaa la doorbidayaa in tan la sameeyo isla toddobaadyada ay dhas ururiyayaashu dhaska ururinayaan. Diiwaangeliyayaasha cimilada gudaha ayaa markaa ka dib la falanqeyn doonaa waxaanay gacan ka geysan karaan in si cad loo fahmo cimilada gudaha iyo tayada hawada gudaha ee gurigaaga.

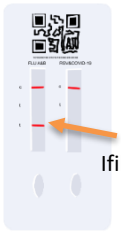
## 3) Baaritaanka sunta iyo walxaha shisheeye iyo xusuus-qorka caabuqyada iyo astaamaha

Muddada uu mashruucu socdo waxaanu kaa wareysan doonaa astaamaha. Wareysiyadan, waxaan kugu weydiin doonaa haddii aad isku aragtay wax jirrooyin ama astaamo ah labadii bilood ee la soo dhaafay. Waxaa lagu siin doontaa jadwal/xusuus qor si aad ugu qorto astaamaha aad isku aragto qiyaastii 4-ta bilood ee xiga. Waxaan ku wareysan doonaa laba jeer kadib wareysiga ugu horreeya si aan u diiwaangelino caabuqyada hawo-mareenka iyo astaamaha neefsashada. Waxaan ku weydiin doonnaa haddii aad bukootay ama aad yeelatay wax astaamo ah.

Intaa waxaa dheer, waxaan ku weydiin doonnaa inaad qaadatay antibiyootiko, aad booqatay dhakhtar, ama aad lahayd astaamo ay ka mid yihiin kuwan soo socda:

- Madax xanuun
- Hargab sahlan
- Qufac
- San cabudh
- Hindhiso
- Cunne xanuun

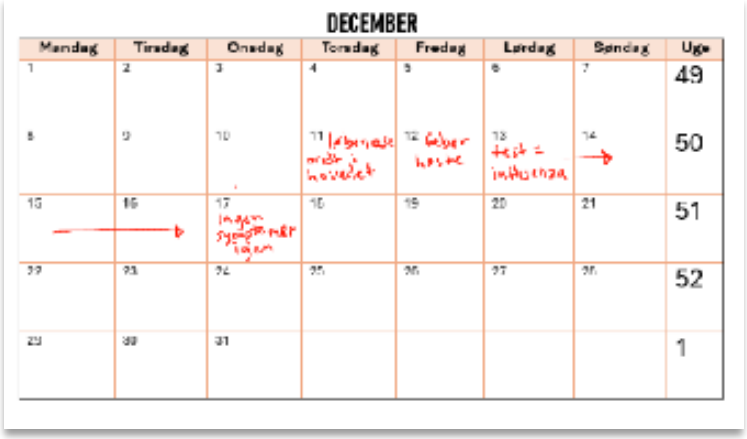
baaritaanka sunta iyo walxaha shisheeye ayaa muujin kara haddii aad tusaale ahaan qabto ifilo



Ifilo

Ku qor astaamahaaga jadwalka aan ku siino (tusaale ahaan qufaca iyo hindhisada)

Waxaad heli doontaa baaritaanada sunta iyo walxaha shisheeye oo muujin kara haddii aad qabto hargab daran, COVID-19, er RSV (cudur fayras ah oo kale oo dad badan ay la ildaran yihiin). Waad isku baari kartaa baaritaanadan haddii aad isku aragto astaamaha Waxaa lagu tusi doonaa sida loo isticmaalo iyo sida loo akhriyo natiijada. Dareeraha ku jira baaritaanka waa in laga fogeeyaa carruurta iyo xayawaanka rabaayada ah, baaritaannadana waa in la isticmaalaa oo keliya iyadoo la raacayo tilmaamaha la socda. Waxa loogu talagalay dadka waaweyn oo kaliya.




**Wali waad ka jawaabi kartaa su'aalaha ku saabsan jirrada iyo astaamaha xitaa haddii aanad rabin inaad isticmaasho baaritaannada sunta iyo walxaha shisheeye.**

Haddii uu ilmo/carruur kuugu jiraan mashruuca waxaan sidoo kale ku weydiin doonnaa inaad sheegto wixii astaamo iyo xannuun ah ee laga yaabo inay ku dhacaan ilmaha/carruurta. Jirrada iyo astaamaha ayaa wax lagaa weydiin doonaa, laakiin ma aha isticmaalka baaritaannada sunta iyo walxaha shisheeye.

## Ka shaqeynta xogta

Dhammaan xogta waxaa looga shaqeyn doonaa oo loo maareyn doonaa si qarsoodi ah oo ammaan ah, mana awoodi doontid inaad iska aqoonsatid natiijooyinka daraasadda. Mashruucu wuxuu u hoggaansan yahay sharciyada khuseeya ee ka shaqeynta xogta shakhsiyeed, sida ku cad xeerarka ilaalinta xogta iyo sharciyada ilaalinta xogta (ku eeg af Dhaanish, "Lov om behandling af sundhedsoplysninger", "Databeskyttelseloven" iyo "Databeskyttelsesforordningen").

## Xogta diiwaanka

Haddii aad na siiso lambarkaaga CPR, waxaan rabnaa inaan fursad u helno inaan ku xirno xogta ISB waxa loogu yeero mashruuca diiwaangelinta, kaas oo isticmaala xogta ku qoran diiwaanka Denmark marka aad, tusaale ahaan, isbitaal laguu dhigo ifilo. Xogta diiwaanku waa xog magac been-abuur ah leh, natiijooyinkana waxaa loo oggol yahay in lagu muujiyo koox ahaan oo kaliya, si aan shakhsiyaadka loo aqoonsan natiijo kasta oo la falanqeeyo. Mashruuca diiwaangelinta, waxaanu ku sameyn karnaa falanqeynta sida haddii ay jiraan isbeddelo ku yimaadda xiriirka daryeelka caafimaadka ama adeegyada daryeelka caafimaadka inta lagu jiro dib u habeynta. Diiwaanada ay kamidka yihiin Diiwaanka Daawo-qorista Qaranka ee Denmark, Diiwaanka Bukaanka Qaranka ee Denmark, Diiwaanka Dadweynaha ee Denmark, Diiwaanka Waxbarashada ee Denmark, Diiwaanka CPR, iyo Keyd-xogeedka Maykrobayoolajiga ee Denmark ayaa laga yaabaa in lagu daro falanqeyntan. Mashruuca diiwaangelintu waa mashruuc gaar ah oo laga abuurayo Jaamacadda Copenhagen, waxaanad naga codsan kartaa in aanaan ku xidhin xogtaada mashruuca diiwaangelinta, xataa haddii aad ka qeybqaadato ISB.

## Macluumaadka ku saabsan maaliyada

Mashruuca waxa lagu taageeray deeqo gaadhaya (ilaa) 3 380 000, 999 843 iyo 450 000 dkk oo ay bixiyeen Realdania, Landsbyggefonden iyo Helsefonden, siday u kala horreeyaan (iyada oo cida deeqahaas la siiyay ay tahay cilmi-baare sare Jonathan Groot).

## Ka saarida iyo ka bixida daraasadda

Waxaad la noqon kartaa oggolaanshahaaga iyo ka aad ku metelayso ilmahaaga wakhtiga aad doontid, waxaanad codsan kartaa in xogtaada ama xogta ilmahaaga la tirtiro. Mar kasta oo aad ka qeybqaadato wareysi ama xog ururin, waxa kale oo aad haysataa ikhtiyaarka inaad sheegto rabitaankaaga inaadan wakhti dambe ka qeybqaadan iyada oo aan xogtaada la tirtirin. Haddii aad dooratid ikhtiyaarkan, waxay la dhigan tahay in wixii hadda ka dambeeya *aanaan kaala soo xidhiidhi doonin* wixii ku saabsan ka qeybqaadashada wareysiyada iyo xog ururinada cusub, laakiin xogtaada waxaanu u *haysan doonaa* si aan u falanqeyno..

## Khataraha, dhibaatooyinka iyo faa'iidooyinka

Ka qeybqaadashadu waxay qaadataa wakhti, baaritaannada degdegga ah baaritaanka sunta iyo walxaha shisheeyana waa in laga ilaaliyaa carruurta iyo xayawaanka rabaayada ah, maadaama ay si khaldan u adeegsan karaan dareerayaasha. Waxaad heli doontaa boodh farshaxan ah iyo shukulaato si lagaaga mahadnaqo ka qeybqaadashadaada wareysiga ugu horreeya. Iskaashato kasta oo guryaha ah waxaa loo qaban doonaa bakhtiyaa-nasiib lagu guuleysanayo Birdie taas oo ay ku tartami doonaan dadka ka qeybybqaata dhamaan qeybaha daraasada (hadda qiimeheedu waa 1 499 DKK). Waxaad heli doontaa xog ku saabsan cimilada gudaha iyo tayada hawada gudaha ee gurigaaga. Isla markaana, waxaad gacan ka geysan doontaa cilmi-baaris muhiim ah oo ku saabsan cimilada gudaha iyo tayada hawada gudaha iyo caafimaadka.

## Helitaanka natiijooyinka

Natiijooyinka mashruuca waxaa ugu horreyn waxa lagu daabici doonaa joornaalada cilmiga waxaana si toos ah loola wadaagi doonaa dadka deegaanka (tusaale ahaan kulamada, warsideyaasha iyo waxyaabo kaloo badan). Waxaan sidoo kale wadaagi doonaa lingaxyada maqaallada cilmiyeed ee lagu baahiyay boggayaga internetka, kuwaas oo had iyo jeer la heli karo marka la cusbooneysiiyo: https://bornogastma.dk/isb/.