FULL KOLL

GAASKA XANUUNKA (LUSTGAS)

Miyaad ka welwelsan tahay inuu ilmahaaga da'yrta ah isticmaalo gaaska xanuunka (lustgas) si uu ugu sakhraamo?

Buuggan yari wuxuu ka hadlayaa gaaska xanuunka (lustgas) waxaana laga helayaa macluumaad iyo taageero ku saabsan sida aad u caawin karto da'yartaada.

Intii lagu sannadoodkii 2020, gaaska xanuunka ayaa noqday mid si ballaaran loogu isticmaalo sidii maandooriye lagu sakhraamo. Laga bilaabo 1da luulyo 2025, iibinta gaaska xanuunka (lustgas) waa la xakameyn doonaa. Waxaa mamnuuc ah in gaaska xanuunka (lustgas) laga iibiyo dadka ka yar 18 sano, iyo in loo isticmaalo ujeeddo cabitaan in lagu sakhraamo.

Dad badan waxay aaminsan yihiin in gaaska xanuunku (lustgas) aanu lahayn wax dhib ah laakiin taas run ma aha. Qofka u isticmaala gaaska xanuunka (lustgas) si uu ugu sakhraamo wuxuu halis ugu jiraa dhaawacyo halis ah oo kaga dhaca nidaamka neerfayaasha iyo maskaxda. Khatarta ugu weyn ee la xiriirta isticmaalka gaaska xanuunka waxay soo baxdaa marka cabbitaankeeda qofku ku soo celceliyo. Lama oran karo qiyaawta gaaska xanuunka (lustgas) ah ee uu qofku qaadan karo iyadoo aanay khatar u keenin. Dadku way ku kala duwan yihiin. Haddii uu qofku wax badan oo gaaska xanuunka isticmaalo, waxaa sii badanaya halista dhaawacyada ka soo gaaraya.

Länsstyrelserna

Way fiican tahay in la ogaado

- Gaaska xanuunka (lustgas) waxaa lagu iibiyaa kartoomo yaryar oo loogu talagalay sifoonada kareemada. Laga bilaabo 1da luulyo 2025, dadka ka weyn 18 sano waxay halkii marba iibsan karaan ugu badnaan laba kartoon, oo loogu talagalay karinta cuntooyinka. Waxaa sidoo kale jira gaaska xanuunka (lustgas) oo ku jira tayuubyo waaweyn, kuwaas oo aan la oggolayn in la iibiyo 1da luulyo 2025 kadib.

- Gaaska xanuunku aad ayuu u qabow yahay marka uu ka soo baxo weelka, taas oo sababi karta gubasho daran oo qabow ah oo qofka kaga dhacda afka, cunaha iyo marinada neef-mareenka.

- Marka gaaska xanuunka (lustgas) loo isticmaalayo si loogu sakhraamo, gaaska waxaa inta badan si toos ah looga nuugaa kartoonka ama tayuubka, ama marka hore ayaa gaaska buufin laga buuxiyaa ka dibna waa laga soo nuugaa buufinta.

- Gaaska xanuunku wuxuu markaa qofka siiyaa sakhrad soconaysa 1–2 daqiiqo oo sababta nasasho iyo qosol. Sidoo kale wuxuu keeni karaa xanuun-dhimis iyo dareeno dhalanteedyo ah.

- Marku qofku nuugo gaaska xanuunka (lustgas) oo saafi ah, ma helo wax ogsijiin ah. Markaas qofku wuu wareeri karaa ama wuu miyir beeli karaa.

- Isticmaalka gaaska xanuunku wuxuu u keeni karaa dhaawacyo neerfayaasha ah oo sababa dareen la'aan kaga dhaca gacmaha iyo lugaha. Qofka waxaa dhib ku noqon karta istaaga iyo socodka. Sidoo kale waxay keeni kartaa dhibaatooyin maskaxeed sida welwel iyo hoos u dhac garasho oo la mid ah xusuusta oo qofka ka guurta (demens). Sidoo kale waxaa kordhaya halista xinjirowga dhiigga.

- Ma jirto wax la sameyn karo si looga hortago taas oo ka dhigaysa in qofku nuugo gaaska xanuunka (lustgas) si ay u noqoto mid aan khatar lahayn.

- Inta badan ardayda dhigata fasalada sagaalaad iyo fasalada labaad ee dugsiga sare may isticmaalin gaaska xanuunka. Tirada dhalinyarada isticmaasha gaaska xanuunka way ku kala duwan yihiin dalka.

- Gaaska xanuunku waa daawo loo isticmaalo xanuun-dhimista ee xarumaha caafimaadka, waxaana bixiya shaqaale caafimaad oo tababaran kuwaas oo kaantaroola qaddarka iyo awooda gaaska.

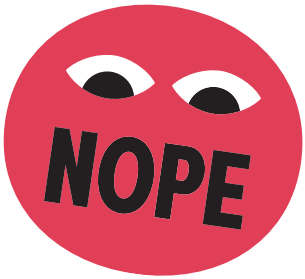
Maxaan samayn karaa hadaan waalid ahay?

Isku day inaad ka hadasho waxyaabo kala duwan oo nolol maalmeedka ah. Sidaas darteed waxay si dabiici ah u fududaynaysaa in laga hadlo arrimo adag, sida tusaale ahaan khamriga, daroogada, ama galmada. Weydii su'aalo oo dhegeyso. Xiriirka dhow (waalidka/qaraabada) wuxuu sidoo kale yeelan karaa saameyn difaac ah.

- Maaddaama gaaska xanuunku uu keeno khasrad gaaban, lama hubo inaad ka garan karto dhaqanka ilmahaaga inuu isticmaalay gaaska xanuunka (lustgas). Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira calaamado kale oo mudan in fiiro gaar ah loo yeesho. Kartoonada ama tayuubyada gaaska xanuunka oo ay weheliyaan buufimo waa calaamad cad oo muujinaysa isticmaalka gaaska xanuunka (lustgas).
- U samee xuduudo cad oo u sheeg sababta aad u aaminsan tahay oo aad u fikirta sida aad u fikirtay.
- Fadlan u sharax waxa aad ka baqayso inay dhacayaan. Marka aad tahay dhallinyaro, waxaa wanaagsan inaad ogaato inuu waalidkaa ku danaynayo.
- Diyaar u noqo inaad dhegeysato oo aad la dooddo. Oo u yeelo samir.
- Waqti ayey qaadataa in la dhiso xiriir dhow oo qofku ku dhiirrado inuu ka hadlo arrimaha xasaasiga ah. Waxaa laga yaabaa inay si gaar ah u adag tahay marka qofku dhallinyaro yahay. Ha qaato waqtiga uu u baahan yahay qofka dhallinyarada ahi.
- Xusuusnow inaad ka raadiso taageero waalidiinta kale ama dadka waaweyn ee muhiimka ah ee kugu dhow. Si wadajir ah ayaad ku go'aansan kartaan xeerarka la raacayo oo waad is dhiirrigelin kartaan.



Adigu waxaa tahay qof muhiim ah! Mayadaadu waa muhiim!



- Full koll waxaa loogu talagalay in lagu caawiyo dadka waaweyn inay xuduudo u sameeyaan dhallinyaradooda marka ay timaaddo khamriga iyo daroogooyinka kale.
- Adiga oo la kaashanayo xaqiiqooyinka iyo taageerada, waxaanu rajaynaynaa inaad heshay kalsoonida aad ku odhan karto maya, kuna adkaysato go'aankaas.
- Macluumaad dheeraad ah ka akhriso bogga fullkoll.nu **sida aad u dhisi karto xiriirkaas oo aad u samayn karto xuduudo cadcad.**

Yaad la xiriiri kartaa haddii aad su'aalo qabto ama aad rabto caawimo iyo taageero?



- Xarunta macluumaadka suntu (Giftinformationscentralen) waxay bixiyaan talooyin iyo jawaabo ku saabsan gaaska xanuunka. Wac 010-456 67 00 ama booqo bogga giftinformation.se
- Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa caafimaadka ardayda ee iskuulka ilmahaagu dhigto, xaruntaada caafimaadka ama adeegga arrimaha bulshada ee demgadaada.

Ka sii akhriro waxyaabo dheeraad ah:

Fullkoll.nu
Giftinformation.se
1177.se
Drugsmart.se
Youmo.se

FULL KOLL .NU

Guddiyada Gobolka | Sanadka daabacaadda: 2025 | Sawirro: Hugo Sandsjö