**Hagitaan ku socda bukaanka u xanuunsaday feyruska korona ee ku saabsan qaabka uu uga soo kaban lahaa xanuunka**

**Toobabarka ku saabsan qaab neefsiga**

* Hawo ka qaado sanka si taxadir leh adiga oo garbahaaga dabcinaya. Marka ad neefta soo daynayso u daa neefta inay iskeed afka uga soo baxdo.
* Waxad gacantaada saartaa bogga marka ad neefsanayso: marka ad neefta qaadanayso boggaaga ayaa kor u soo kacaya marka ad neefta sii daynaysana hoos ayuu u dagayaa.
* Agtaada hakuu taalo warqad soofti ah oo ad ku qufuci karo. Marka ad awood saarto neefsigaaga xab ayaa kor u soo kacaya oo keeni kara inaad si dhayal ah u qufacdo.

**Dhaqdhaqaaqa qolka dhexdiisa**

* Markaad xanuunka u jiifsato waxa uu keenaa inay sambabadaadu dacifaan, in ay awoodda jidhkaaga guud ay daciifto iyo in awoodda murqahaagu daciifaan.
* Ku dadaal in aad ugu yaraan labadii saac mar ad fadhiisato sariirta koonaheeda anad qolka dhex lugayso haddii ad awooddo oo wax kuu diidayaa uunsan jirin. Inta anad ka kacin sariirta waxoogaa sariirta koonehada ku soo fadhiiso si cabirka dhiigaagu uu isku simo. Haddii ad u baahato dalbo caawimaad.
* Sariirta inaad jiifto waxad ka doorbidaa in aad kor ugu fadhido.
* Ku dadaal inaad qaadato hagitaanka ku saabsan qaadashada neefta dheeraadka ah (lisähappi).



* Haddii ad in badan jiifto kuraamaha lugaahaga soo laab hadana toosi marar badan saacad kasta.

**Marka ad ku nasanayso sariirta qaabka ad ugu nasanayso**

* Sariirta qaybta ad madaxaaga saarayso kor hakuugu kacsanaato yada oo cabirka ay kor ugu kacsantahay uu u dhaxeeyo 30-60 dhigrii.
* Marka ad sariirta jiifto ku dadaal inaad labadii saacba mar labada dhinac dhanka ad u jiifto ad baddasho. In aad dhanka ad u jiifto ad baddasho waxay xoojinaysaa shaqada dhinacyada kala duwan ee sambabada.

**Hagitaan muuqaal ah oo toobabarada ad samayn karta ah waxad ka helaysaa Terveystalon Kuntoutumistalo:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jiifka qayb ahan uu qofku fadhiyo** **Puoli-istuva-asento**KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Asennot hengityksen helpottamiseksi > Puoli-istuva asento |  |
| **Neefsashada dibnaha oo inyar kala qaadan** **Huulirakohengitys**KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi > Huulirakohengitys |  |
| **Neefsashada bogga****Palleahengitys**KUNTOUTUMISTALO.FI > Kuntoutujalle > Hengitykseen liittyvät ongelmat > Opas hengityksen harjoitteluun > Tekniikat hengityksen harjoittamiseksi > Syvä palleahengitys |  |

Hagitaanka bukaanka | *HUS Cudurada xubnaha gudaha, dib u soo kobcinta iyo fisiotherabiga*| Waxa la aqbalay: *2.4.2020*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |