Kor u qaad dhaqdhaqaaqa jireed ee ilmaha adiga oo adeegsanaya istaatiijiyada dhaqdhaqaaqa ee: daraasada koox-kooxda loogu kala soocayo si loo xadido dugsiyada xanaanooyinka Gobolka Stockholm

Macaluumaad ku saabsan cilmi baaraha

Kor u qaad dhaqdhaqaaqa jireed ee ilmaha adiga oo adeegsanaya istaraatiijiyada dhaqdhaqaaqa ee: daraasada koox-kooxda loogu kala soocayo si loo xadido dugsiyada xannaanooyinka Gobolka Stockholm

Waa maxay mashruucu maxaase u doonaysaan idinku in aanu annagu uga qaybgalo?

Wadanka Iswiidhan gudihiisa iyo caalmaka intiisa kaleba waxa jira daraasado la sameeyey oo muujinaya in carruurta ay da'doodu gaarsiisan tahay da'da xannaanooyinka ay ka hoosayso tallooyinkii ay bixiyeen Ururka caafimaadka adduunku (WHO) kaas oo ahaa inay carruurtu ugu yaraan 60 daqiiq oo dhaqdhaqaaq jireed oo xoog leh maalin kasta ay sameeyaan. Ujeeddada talabixinta ayaa ah inay carruurtu xaq u leeyihiin in loo abuuro caafimaad wanaagsan, sida dhaqdhaqaaq jireed, mid maskaxeed iyo aqoon garasho ah. Sidoo kale waxay daraasadu muujinaysaa in dhaqdhaqaaqa jirka ee gabdhuhu uu ka hooseeyo kan wiilasha. Waa muhiim in loo abuuro xaalado ay ku samaynayaa dhaqdhaqaaqa jirka si ay wiilasha iyo gabdhuhuba u gaaraan talo bixintii la sheegay. Xarunta cudurada faafa iyo Daawooyinka bulshadu iyaga oo wada-shaqayn la samaynaya dugsiyada xannaanooyinka ee ay magaalada Stockholm gacanta ku hayso waxay cabbiri doonaan qiyaastii 3000 carruur ah oo ay da'doodu u dhexeeya 3-5 sannadoo heerka ay ka joogaan dhaqdhaqaaqa jirkooda. Ujeeddada cilmi baarista ayaa ah in la muujiyo in istaraatiijiyada dhaqdhaqaaqa ee dugsiga xannaanada carruurtu ay gacan ka geysanayo si kor loogu qaado dhaqdhaqaaqa jirka ee carruurta sidaana lagu abuuro xaalad caafimaad oo wanaagsan hadda iyo mustaqbalkaba. Cilmi baaristani waxay dhiirigelin ku samaynaysaa dhaqdhaqaaqa jirka ee dhexdhexaadka ah in laga dhigo mid isdaba joog ah oo xoog badan sida cayaaro lama filaan ah, socod iyo ciyaaro uu macalinku hogaamiyo iwm. Dugsiga xannaanada ee uu ilmahaagu/carruurtaadu dhigtaan waa mid ka mid ah dugsiyada ka qayb qaadanaya cilmi baarista.

Sidee ayaa cilmi baarista loo samaynayaa?

Mas'uulka ilmaha ee ka qayb qaadanaya waxa uu marka hore ka jawaabayaa su'aalo la soo xaqiijiyey kuwaas oo ku saabsan caafimaadka maskaxda ilmaha, iyo weliba su'aalo ku saabsan hurdada ilmaha. Sidoo kale wuxuu qofka mas'uulka ahi ka jawaabayaa su'aalo kooban oo ku saabsan shaqada uu qabto iyo waxa uu sameeyo markuu firaaqada yahay. Waxa la cabbirayaa dhererka ilmaha, miisaankiisa/culayskiisa iyo awooda gacmihiisa ay leeyihiin, cabbiradaa waxa la samaynayaa oo lala xiriirsiinayaa maalinta la bilaabayo heerka waxqabadka ee dugsiga xannaanada. Heerka aktiifiteetyada waxa la cabbirayaa toddoba maalmood oo isku xiga iyada oo lala kaashanayo aalad ama mitirka cabbira xawaaraha (accelerometer) kaas oo ilmaha gacanta loogu xirayo. Inta lagu gudajiro toddobaadka cabbirka wuxuu qofka mas'uulka ahi ka jawaabidoonaa su'aalo kooban oo khuseeya rootiinka uu maalintii ilmuhu sameeyo. 6 bilood kadib ayaa haddana cabbirkii markale dhammaantii lagu celinayaa, iyo sidoo kale su'aalo maalin kasta ah inta uu soconayo toddobaadka cabbirku. Su'aalaha dhammaantood waa wada dhigitaal.

Kor u qaad dhaqdhaqaaqa jireed ee ilmaha adiga oo adeegsanaya istaatiijiyada dhaqdhaqaaqa ee: daraasada koox-kooxda loogu kala soocayo si loo xadido dugsiyada xanaanooyinka Gobolka Stockholm

Waxa qofka mas'uulka ah laga rabaa inuu ilaaliyo oo uu hubiyo inuu ilmuhu xiran yahay mitirka, maalin iyo habeen markastaba. Maxaa yeelay waxa laga heleyaa warbixin marka la falanqanayo natiijada jawaabta ee ka soo baxda haddii ay jiraan xiriir u dhexeeya qaababka hurdada iyo heerka aktiifiteetyada. Mitirku biyaha uma adkaysankaro, sidaa awgeed waa in laga saaro markuu ilmuhu qobaysanayo, biyaha ku dhexjiro ama uu dabaalanayo.

Cawaaqibka iyo khataraha uga imankara dadka ka qayb qaata cilmi baarista

Ma jiraan wax khatar ah oo la diiwaangeliyey oo ku saabsan isticmaalka aalada mitirka (accelerometer). Waxa dhicikarta inuu ilmuhu u arko wax dhib ah markuu xirto habeenkii. Haddii ay arrintu sidaa noqoto idinka ayaa faamli ahaan go'aan ka gaaraya inuu ilmuhu xirto habeenkii iyo inkale. Cabbirka uu mitirku (accelerometer) cabbirayo jirka iyo awooda gacanta wax khatar ah kuma lug laha.

Maxaa ku dhacaya macluumaadkayaga?

Mashruucu wuxuu ururin doonaa oo diiwaangeli doonaa macluumaadka uu u baahan yahay ee ku saabsan adiga iyo ilmahaaga/carruurtaada. Macluumaadka la ururinayo marka laga reebo kan korka lagu soo sharaxay waxa ka mid ah maqnaanshaha ilmaha (waxa laga soo qaadanayaa diiwaanka magaalada Stockholm) iyo heerka waxbarasho ee qofka mas'uulka ah iyo dhaqanka nolosha qofka mas'uulka (levnadsvanor). Dhammaan xogta ku jirta cilmi baarista si gaar ah ayaa magac loogu samaynayaa waxaana loo soo bandhigayaa si wadajir ah, taas oo ay macnaheedu tahay in aanay suurtogal ahayn in natiijada soo baxda lala xiriiriyo dugsi xannaano oo gaar ah ama ilmo gaar ah. Dhammaan macluumaadkaa waxa si ammaan ah loogu kaydinayaa Xarunta cudurada faafa iyo daawooyinka bulshada (Centrum för Epidemiologi och Samhällsmedicin), qaybta caafimaadka ee gobolka Stockholm (SLSO).

Jawaabahaaga iyo natiijooyinkaaga waxa loo maaraynayaa si aan qofkale oo aan loo igmani uu u ogaado. Dhammaan macluumaadka shakhsiga waxa loo maaraynayaa si waafaqsan xeerka ilaalinta xogta midowga Yurub (GDPR). Macluumaadka shakhsiga waxa mas'uul ka ah Xarunta cudurada faafa iyo daawooyinka bulshada iyo SLSO oo ah wakiilka ilaaliya xogta. Su'aalaha khuseeya sida loo maaraynayo macluumaadka shakhsiga waxaad kala xiriiraysaa SLSO waa wakiilka ilaaliya xogta adiga oo isticmaalaya gdpr.slso@sll.se.

Waxaad adigu xaq u leedahay in aad sannad walba ka codsankarto qaybta daryeelka caafimaadka ee gobolka Stockholm in lagu siiyo macluumaadka la kaydiyey ee adiga shakhsiyan kugu saabsan. Waxaad kaloo xaq u leedahay in aad cabasho u gudbiso Hey'adda ilaalisa xogta haddii aad u aragto in xogtaada shakhsiyeed si khaldan loo maamulay.

Wixii elektaroonig ku qoran waa la tirtirayaa marka mashruuca si rasmi ah loo joojiyo.

Warbixin ku saabsan natiijooyinka cilmi baarista

Kadib markaad soo dhammaysaan oo aad soo ururisaan cabbiraadaha natiijooyinka, waxaad helidoontaan warbixin faahfaahsan oo ku saabsan hannaanka waxqabadka ilmihiina intii lagu gudajiray labadii toddobaad ee cabbirka. Warbixintu waxay taageero muhiim ah u noqokartaa

Kor u qaad dhaqdhaqaaqa jireed ee ilmaha adiga oo adeegsanaya istaatiijiyada dhaqdhaqaaqa ee: daraasada koox-kooxda loogu kala soocayo si loo xadido dugsiyada xanaanooyinka Gobolka Stockholm

in ilmaha loo abuuro iyo/ama aad sii wadaan xaaladaha heer ku filan dhaqdhaqaaqa jirka ilmihiina/carruurtiina. In la gaaro heerarkii lagu taliyey ee dhaqdhaqaaqa jirka waxay la xiriirtaa faa'idooyinka waaweyn ee uu ilmuhu heleyo hadda iyo mustaqbalkaba

Oggolaansho wargelin ah

Intaydaan ka qayb qaadan cilmi baarista waxaad marka hore buuxinaysaan foom (oggolaansho wargeli ah) halkaas oo aad ku qoraysaan in aad oggolaateen in aad ka qayb qaadataan cilmi baarista idinka iyo ilmihiina/carruurtiinaba. Haddii aad tihiin laba qof oo leh mas'uuliyada ilmaha/carruurta labadiinuba waa wada saxiixaysaan ka qayb qaadashada cilmi baarista. Warqada oggolaanshuhu waxa lagu soo lifaaqay dukumentiga.

Ka qayb qaadashadu waa tabarruc

Ka qayb qaadashada aad adiga iyo ilmahaagu ka qayb qaadanaysaa waa mid tabarruc ah oo marka aad doontaan ayaad iska joojinaysaa. Haddii aad doorbidaan in ay daan ka qayb qaadan ama iska joojisaan idinka oo ku dhexjira markaa uma baahnidin in aad sheegtaan sababta aad u joojiseen. Haddii aad doonaysaan in aad iska joojisaan waxaad la xiriiraysaan qofka mas'uulka ka ah cilmi baarista.

Caymis iyo magdhabid

Inta la garanayo cilmi baaristu malaha wax khatar ah iyo dhaawacyo soo gaaraya ilmaha waxaana caymiska daboolaya kan uu ku jiro markuu joogo dugsiga xannaanada/guriga iwm. Carruuraha ka qayn qaata ee dhigta dugsiya xannaanooyinka ee caawimada la siinayo iyo dugsiyada xannaanooyinka ee kaantaroolka lagu samaynayo waxa la siindoonaa hadiyad yar

Cida ka mas'uulka ah cilmi baarista

Xarunta cudurada faafa iyo daawooyinka bulshada waa madaxa mas'uulka iyo xakamaynta xogta shakhsiga. Qofka mas'uulka ka ah cilmi baarista waa Daniel Berglind, oo isna ah qofka lagala xiriiri karo (macluumaadka hoos ku yaala)

Daniel Berglind | PhD | Associate Professor
Department of Global Public Health | Karolinska Institutet
Centrum för Epidemiologi och Samhällsmedicin
104 31 Stockholm | Solnavägen 1E
+46 70-364 47 97
E-post: daniel.berglind@ki.se

robert.berglind@sll.se

Kor u qaad dhaqdhaqaaqa jireed ee ilmaha adiga oo adeegsanaya istaatiijiyada dhaqdhaqaaqa ee: daraasada koox-kooxda loogu kala soocayo si loo xadido dugsiyada xanaanooyinka Gobolka Stockholm

Oggolaanshaha ka qayb qaadashada cilmi baarista

Ku socota mas'uulka ilmaha (haddiii aad tuhiin laba qof oo ilmaha ka mas'uula waxa loo baahan yahay inay labuba soo saxiixaan):

Anigu/annagu waxaanu helay warbixin ku saabsan cilmi baarista waxaanan fursad u helay in aanu su'aalo waydiiyo.

☐ Anigu/annagu waanu oggolaanaynaan in aanu ka qayb qaadano cilmi baarista " Kor u qaad dhaqdhaqaaqa jireed ee ilmaha adiga oo adeegsanaya istaatiijiyada dhaqdhaqaaqa ee: daraasada koox-kooxda loogu kala soocayo si loo xadido dugsiyada xanaanooyinka Gobolka Stockholm"

☐ Anigu/annagu waanu oggolaanaynaa macluumaadka aniga/annaga nagu saabsan sida loo maaraynayo sida lagu sheegay macluumaadka shakhsiga ee cilmi baarista.

Magaca ilmaha	Tobanka lambar ee ilmaha (personnummer)
Dugsiga ilmaha	Xaafada

Meesha iyo taariikhda	Saxiixa mas'uulka 1aad	Magaca oo dhamaystiran
Tobanka lambar ee mas'uulka 1aad (personnummer)		Meylka mas'uulka 1aad
Meesha iyo taariikhda	Saxiixa mas'uulka 2aad	Magaca oo dhamaystiran
Tobanka lambar ee mas'uulka 2aad (personnummer)		Meylka mas'uulka 2aad

Soo sheega meylka warbixinta ilmahaaga/carruurtaad loogu diray markay qabanayaan qaabka aktiifiteetyada:

Kor u qaad dhaqdhaqaaqa jireed ee ilmaha adiga oo adeegsanaya istaatiijiyada dhaqdhaqaaqa ee: daraasada koox-kooxda loogu kala soocayo si loo xadido dugsiyada xanaanooyinka Gobolka Stockholm

Meylka: ____

Mitirka xawaaraha (mitirka) waxa ilmaha loogu xirayaa gacanta aanu aad u isticmaalin (ej huvudhand):

Ilmuhu waa: ☐ Bidixle ☐ Midigle