

# FITIMIIN –D DHEERIYA

## Carruurta, dumarka uurka leh iyo dumarka nuujinaya

DHAMMAAN CARRUURTU WAXAY U BAAHAN YIHIIN FITIMIIN D DHEERIYA 2 ISBUUC JIR LAGA BILLAABO.



Ilmaha yar waxaa habboon ina la siiyo fitimiin D3 oo dareere ah.



Ka xaqiiqso tayada fitimiin D-da baakedka, caddad ahaan inta fitimiin ee ku jirta gojadiiba/dhibicdiiba.



U isticmaal sida lagu faryey caddada la isticmaalayo, caddadaasna waxaa lagu sugayaa ilmuhu inuu helo fitimiin D ku filan, sidoo kalena inaan laga badin.

### 2 isbuuc – 12 billood

Ilmaha si dhameystiran loo nuujiyo 10 mikrogram ( $\mu\text{g}$ )/24kii saac\*

Ilmaha, kaasoo la siiyo in ka yar maalintii 500 ml/ 24kii saac bedelka caanaha hooyada/waxyaabaha laga sameeyey dabiiciga\*\* 10 mikrogram ( $\mu\text{g}$ )/24kii saac\*

Ilmaha, kaasoo la siiyo maalintii 500–800 ml bedelka caanaha hooyada/waxyaabaha laga sameeyey dabiiciga\*\* 6 mikrogram ( $\mu\text{g}$ )/24kii saac\*

Ilmaha, kaasoo la siiyo in ka badan maalintii 800 ml bedelka caanaha hooyada/waxyaabaha laga sameeyey dabiiciga\*\* 2 mikrogram ( $\mu\text{g}$ )/24kii saac\*

Sanad jir 10 mikrogram ( $\mu\text{g}$ )/24kii saac\*

2 – 17 jir 7,5 mikrogram ( $\mu\text{g}$ )/24kii saac\*

Dumarka uurka leh iyo dumarka nuujinaya 10 mikrogram ( $\mu\text{g}$ )/24kii saac\*

\* Isticmaal fitimiin D dheeri ah afar iyo labaatankii saacba.

\*\* Caddada inta lasiinayo ilmaha waxay ku xiran tahay bedelka caanaha hooyada/waxyaabaha laga sameeyey dabiicig iyo abuurka ama mushaarida ay ku jiraan fitimiin D-da.