



XAFIIS-KA ADEEGA CAAFIMAAD-KA

10 Civic Center Plaza

Mankato, MN 56001

## **Faya dhowrka iyo Ilaaalinta naftaada iyo qoyskaaga Ogaysiinta ku socda waalidka kuna saabsan Hargab-ka “Flu”**

### **Waamaxay hargab-ka Flu?**

Waa xanuun la isu gudbin karo neefsashada kaasoo looga hortagi karo in la iska talaalo mana ahan sida xanuunada ku dhaca caloosha ama calool xanuunka oo kale, hargabku waxaa sababa fayras ku dhaca sanko, cunaha unasii iyo sanbabada, wuxuu ku bilaabmi karaa si fudud wuxuuna noqonkaraa xanuun wayn asagoo ku gaarsiin kara dhimasho.

### **Waa maxay calaamadaha lagu garto Hargabka?**

Calaamadaha lagu garto waxa aka mida qandho ama xumad, qufac qalalan, dhuun xanuun, madax xanuun iyo daal siyaado ah, cabur ama sanko oo ku xirma iyo guud ahaan jirka oo ku xanuuna. Calamada haas way sii xumaan karaan ilaa aad bukaan jiif noqoto.

### **Maxaad samayn hadaad ku fakarto in ilmahaaga uu hargab hayo?**

- Ilmahaaga ka jooji iskuulka oo ku hay guriga hadii qandhadiisu gaarto 100 digrii (100 degree F). Sidoo kale, ilmahaaga guriga ha joogo hadii cuna xanuun u hayo iyo/ama aad u qufacyo oo uusan qaban karin shaqadiisa maalin laha ah.
- Ilmaha guriga ku nasi cabitaan badana sii
- Antibiotics ama qalajiyuhu uma fiicna qofka hargabka hasoo kabanaya sababtoo ah hargabka waxaa keena waa Fayras ee mahan bakteeriyo.
- Waxaa laga yaaba in ilmuhu u baahan yahay dawo qandho jabin ah si loo xakameeyo qandhada ilmaha. Waxaa raacdaa talooyinka uu ku siiyo dakhtarka ilmahaaga.
- Hadaad aragto in aanay xaaladu fiicnayn ama aanu ilmuhu ka soo raynayn, wac dakhtarka ilmahaaga ama xarunta caafimaadka.

### **Maxaad samayn kartaa oo aad ku difaaci kartaa ilmahaaga iyo qays kaaga?**

- Inaad talaasho 6 bilood kasta oo da'disa ah iyo kuwa waaweyn oo lasiiyo talaalka hargabka sanad laha ah.
- Ka fogee ilmahaaga cid kasta oo xanuunsan ama ay ka muuqdaan calaamadaha hargabka
- Dabool Sanko iyo afka markaa qufacaysid ama hindhisaysid, kuna dabool safaleeti/tissue/naabkin ama marada aad xirantahay.
- Nadiifi gacmahaaga adoo isticmaalaya saabuun iyo biyo ama alcohol ka faraha la marsado oo gel ka ah.
- Cidna hala wadaagin koob ama tuubo aad wax ku cabtay
- Si joogta ah u nadiifi meelaha lawada taabto ama la qabto sida handaraabka albaabka, talaagada Meesha laga furo, telefoonka iyo tuubada biyaha meelaha laga furo/xiro iyo wixii la mida.

**Soo-wac iskuulka ilmahaaga hadii ilmahaagu uu guriga u joogo xanuun u eg hargab-ka Flue dartiis, haday jiraan wax su'aalo ah ama welwel ah oo aad qabto la xiriir kalkaalisada ama adeegayaasha caafimaadka ee iskuulka ilmahaaga.**