

Macluumaadka Hargabka (flu) ee Waalidiinta loogu talagalay

Waa maxay hargabka/ifilo?

Hargabku waa cudur neefmareen ah oo uu sababo caabuq weerara sanko, dhuunta, iyo sababaha. Cudurku inta badan waa mid fudud ama mid dhexdhexaad ah, uma baahna isbitaal jiifis. Si kastaba ha ahaatee, mararka qaarkood hargabku wuxuu noqon karaa mid daran, xitaa wuxuu keenaa dhimasho. Ogaysiinta waalidka Xogta ku saabsan hargab ka

Maxay yihiin calaamaduhu/astaamuhu?

Calaamadaha hargabka ayaa ka mid ah qandhada, qufaca, cuno qalalan, madax-xanuun, dareemitaanka daal oo daran, iyo kor xanuun. Calaamadahani waxay caadi ahaan ku bilowdaan si lama filaan ah oo waxayna noqon karaan kuwo aad u daran oo joojin kara hawl maalmeedkaaga.

Miyay tahay in ilmahaygu qaato tallaalka hargabka?

Haa. Inaad talaasho midkastoo 6 bilood jira iyo wixii ka wayn si uu u helo talaalka hargabka sanad walba. Qaadashada tallaalka hargabku waxay caawisaa inay ilmahaaga ka ilaaliso hargabka waxayna ka caawisaa inay ka hortagto inay u gudbiyaan dadka aadka uga bukoon kara ifilada - sida dhallaanka, dadka waayeeelka ah, iyo dadka qaba cudurrada dabadheeraad ah.

Carruurta ma halis sare ayay ugu jiraan dhibaatooyinka hargabka?

Mararka qaarkood dadka caafimaadka qaba/dadka ladan, oo ay ku jiraan carruurta, waxaa ku dhici kara dhibaatooyin daran ama

- Cudurka dheef-shiid kiimikaadka (waxaa ku jiro sonkorowga)
- Yaraanshaha difaaca
- Xanuunada dhiigga
- Daaweynta asbirin ee muddada-dheer
- Da'yarta uurka leh xilliga hargabka

Ilmahaygu ma qaadan karaa hal ama laba garoojooyin oo tallaalka hargabka ah?

Waxay ku xiran tahay da'da ilmahaaga iyo haddii ay hore u qaateen tallaalka hargabka. Haddii ilmahaagu jiro 6 bilood ilaa 8 sano jir, isaga ama iyadu waxay u baahan karaan laba garoojooyin ugu yaraan afar toddobaad. Weydii dhakhtarkaaga ama rugtaada caafimaadka.

way u dhintaan hargabka. Carruurta halista ugu jirta dhibaatooyin daran waxaa ka mid ah:

- Carruurta ay da'doodu u dhaxayso 6 bilood ilaa 5 sano jir, laakiin gaar ahaan kuwa ka yar 2 sano
- Carruurta iyo da'yarta 5-18 sano oo leh:
 - Cudurka wadnaha
 - Neefta ama cudur kale oo sambabada ku dhaca

Goorma ayay tahay in qoyskaygu laga tallaalo?

Kahortagga ugu wanaagsan, ee tallaalka hargabka waxaa badanaa la bixiyaa xilliga dayrta horraanta ka hor inta uusan xilliga hargabku bilaabmin. Laakiin waxaad qaadan kartaa wakhti kasta inta lagu jiro xilliga hargabka oo caadi ahaan ah Oktoobar ilaa Abriil.

Sidee ifilada uga duwan yahay hargabka caadiga ah?

Guud ahaan hargabku wuu ka khatarsan yahay ifilada. Hargabka, waxaa laga yaabaa inaad isku aragto diif ama sanko oo kaa xirma, halka ifilada uu keeno jir xanuun, qandho, iyo daal aad u daran. Hargabku inta badan carruurta hawlhooda caadiga ah, laakiin carruurta hargabka qabta waxay inta badan dareemaan xanuun aad u daran oo aanay awoodin inay ciyaaraan. Hargabka oo kale, hargabku wuxuu keeni karaa dhibaatooyin caafimaad oo halis ah sida oof wareenka, caabuqa bakteeriyada, iyo isbitaal dhigista.

Waa maxay nooca tallaalka hargabka ee la rabo in ilmahaygu qaato?

Waxaa jira dhowr nooc oo tallaalka hargabka ah oo la heli karo. Daryeel bixiyahaaga caafimaadka ayaa oggaan doona nooca tallaalka ee ilmahaaga kuugu fiican. Waxaa ugu muhiimsan ayaa ah in la tallaalo.

Tallaalka hargabka iyo xasaasiyadda

Carruurta qaba xasaasiyadda ukunta/beedka waxay si badbaado leh u heli karaan tallaalka hargabka. Xasaasiyadda nafta qal-qal geliya ee ka dhasha tallaalka hargabku ayaa ahmid aad dhif u ah. La hadal daryeel bixiyahaaga caafimaadka haddii ilmahaagu uu ka yeeshay falcelin nafta qal-qal geliya tallaalka hargabka.

Maxaa dhacaya haddii ilmahaygu hayo hargab?

- Guriga joog haddii adiga ama ilmahaagu aad bukootaan.
- Naso oo cab cabitaanno badan.
- Waxaa laga yaaba in ilmuhu u baahan yahay dawo qandho jabin ah so loo xakameeyo qandhada ilmaha. In aad raacdo tilmaamaha takhtarkaaga.
- Antibiyootiggu qofka kama caawin doonaan inuu ka bogsado hargabka. Hargabku waxa keena fayras oo ma aha bakteeriya.
- Ilmahaaga u gee dhakhtarka ama rugta gargaarka degdegga haddii isaga ama iyada:
 - Si degdeg ah u neefsanayo ama ay dhib ku tahay
 - Qabo midab maqaar oo buluug ah
 - Aanu cabbayn cabbitaan ku filan iyo uu fuuqbaxay
 - Ma tooso oo isdhexgalka la ma yeesho dadka kale
 - Aad ayuu wax kasta u dhibsadaa oo isagu ama iyadu ma rabo in la qabto

- Wuu bogsadaa oo haddana mar kale ayuu wuxuu la bokoodaa, qandho iyo qufac aad u daran
- Hadaad aragto in aanay xaaladu fiicnayn ama aanu ilmuhu ka soo raynayn wac dakhtarka ilmahaaga ama xarunta caafimaadka.

furo, telefoonka iyo tuubada biyaha
meelaha laga furo/xiro iyo wixii la mida.

Maxaan samayn karaa si aan naftayda iyo dadka kaleba u ilaaliyo?

- Tallaal qaado.
- Iska ilaali ag joogidda dadka jiran.
- Sanka iyo afka ku qabso tissue markaa qufacaysid ama hindhisaysid.
- Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ama isticmaal nadiifiyaha gacanta oo laga sameeyay alkalada.
- Dhallaanka sabiga ah ka ilaali adiga oo aan gaynayn meel dad badan jooga ama xubnaha qoyska ee buka marka hargabku ku dhex jiro bulshadaada.
- Cidna hala wadaagin koob ama tuubo aad wax ku cabtay
- Si joogta ah u nadiifi meelaha lawada taabto ama la qabto sida albaabka Meesha la qabto, talaagada Meesha laga

Ka warran dawooyinka ka hortagga fayraska?

Daawooyinka lagula dagaallamo fayraska waxay ku siin karaan xoogaa difaac ah haddii aad bayla u noqoto hargab. Isla markiiba la xiriir daryeel bixiyahaaga caafimaadka haddii ilmahaagu uu ku dhaco hargabka ifilada oo uu khatar sare ugu jiro dhibaatooyin ka yimaada hargabka.

Minnesota Department of
Health Immunization Program
(Barnaamijka Tallaalka Waaxda
Caafimaadka ee Minnesota)
PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-
0975 651-201-5503 or 1 -800-657-3970
www.mdhflu.com