KAHORTAGGA INFULUWENSADA

Ka badbaadi naftaada iyo tan ehelkaagaba hargabka doofaarka – TALLAAL QAADO!

Waa maxay hargabka doofaarka?

Hargab doofaareedku waa cudur uu keeno fayruuska safmarka ah ee H1N1 2009, fayruuska hargab doofaareedka. Calaamadihiisu waxay la mid yihiin kuwa ka yimaada fayruusyada infuluwensada ama hargab xilliyeedka. Inta badan waxaa lagu yaqaannaa xummad degdeg qofka u qabata (ka badan 38°C), dhuunxanuun, qufac iyo durey. Calaamadaha kale ee jiri kara waa xubnoxanuun, madax xanuun, qarqaryo iyo daal. Sidoo kale hargab doofaareedku wuxuu wadan karaa shuban iyo hunqaaco. Carruurta wuxuu ku keeni karaa caloolxanuun.

Hargab doofaareedku waa xanuun ka duwan hargab xilliyeedka sannad walba yimaada.

Maxay tahay danta ku jirta tallaal qaadashada?

Dad badan ayaan hargab doofaareedka aad ugu xanuunsan, balse dadka qaarkiis wuu soo ritaa. Qof dhallinyaro ah oo caafimaad qaba ayuu xitaa soo ridan karaa. Sidoo kale hargab doofaareedku xanuuno kale ayuu sii horseedi karaa, kuwaas oo ay ugu horreeyaan wareentada, caabuqa marinnada sambabka iyo caabuqa dhegaha oo carruurta ku dhaca.

Tallaalku waa habka ugu wanaagsan ee looga gaashaaman karo hargab doofaareedka iyo cudurrada ka dambeeya. Haddii aan la xanuunsan, macnuhu waa inaan cudurka dad kale la qaadsiin karin – dadka qaarkiis ayaa sababo jira awgood tallaalka u qaadan kari waayey.

Tallaalkan waxaa loogu talogalay, inuu ka hortago fayruuska keena hargab doofaareedka oo saameyntiisu waa mid xooggan. Qiyaastii laba toddobaad gudahood ayuu difaacu ku samaysmaa. Haddii xitaa uu isbaddal ku yimaado fayruuska, waxaa lagu qiyaasay, in tallaalku sidiisa u sii shaqaynayo muddo dhowr sannadood ah.

Haddii la isaga shakiyo qaadista hargab doofareedka, balse cudurka jiritaankiisa aan shaybaar lagu xaqiijin, dantu waxay ku jirtaa tallaalka oo la qaato. Dhib ma keeneyso.

NATIONAL INSTITUTE
FOR HEALTH AND WELFARE

www.thl.fi/sweineflu

Maxaa tallaalka loo qaadanayaa, haddiiba xooggii uu lahaa faafitaanka cudurka laga gudbay?

Inkastoo xooggii uu lahaa faafitaanka hargab doofaareedka laga gudbay, haddana cudurku ma baabi'in. Infuluwensooyinkii hore ee safmarka ahaa ayaa lagu yaqaannaa, inuu fayruusku wareego oo hir kale oo cudur faafa dhaliyo. Tallaal qaadashadu markey sii badataba, waxaa suurtowda in hirka kale ee cudurka faafa uu yaraado amaba uusan imaanin.

Muxuu ka samaysanyahay tallaalka hargab doofaareedku?

Tallaalka waxaa ku jira gaballo yaryar oo lakabyada qolofta fayruuska hargab doofaareedka ah, kuwaasoo lagu kiciyo habdhiska difaaca jirka, si uu cudurka uga hortago.

Si loo wanaajiyo waxtarka tallaalka waxaa lagu daray maaddo xoojiso ah (AS03), taasoo ammaankeeda iyo waxtarkeedaba baaritaanno lagu caddeeyey.

Maaddada wax keydisa waa tiomersaal, taasoo ah iskujir meerkuri ah. Meerkuriga noocaan ah jirka kuma uruurayo oo si dhakhso leh ayuu uga baxayaa. Sidoo kale caddadka meerkuriga ee tallaalka ku jira aad ayuu u yaryahay oo waxaa tusaale ahaan ka badan meerkuriga ku jira kalluunka la cuno.

Tallaalku infuluwenso ma keeni karaa?

Tallaalka kuma jiraan fayruusyo nool oo sidaas ayuusan infuluwenso u keeni karin. Tallaalka hargab doofaareedku wuxuu ka hortagaa oo keliya cudurka uu dhaliyo fayruuska hargab doofaareedka. Tallaalka infuluwenso xilliyeedkuse wuxuu ka hortagaa infuluwenso xilliyeedka ama hargab xilliyeedka oo keliya. Labada tallaalba kama hortagaan hargabka caadiga ah ama dureyga xummadda leh.

Tallaalku ammaan ma yahay?

Tallaalka hargab doofaareedka ee Finland laga isticmaalo waa mid ammaan leh. Xafiiska daawooyinka ee Yurub ayaa laga bixiyey oggolaanshaha lagu iibin karo.

Taallaalka kaddib, barta tallaalka lagu dhuftay waxaa ku imaan kara guduudasho, kuleyl ama barar, gacantana xanuun ayaa laga dareemi karaa. Marmarka qaarkood qofka la tallaalay wuxuu isku arki karaa madax xanuun, caafimaad darro, xanuun kaga yimaada muruqyada iyo laabatooyinka ama qandho. Maalmo gudahood ayey calaamadahaasi xanuunku ku dhammaanayaan, waxaana loo qaadan karaa daawooyinka caadiga ah ee qandhada iyo xanuunka jebiya.

Waxyaabo nafta khatar gelinaya ama waxyeellooyin dabadheeraada lagama filayo tallaalka.

Tallaalkan qof walba ma qaadan karaa?

Tallaalka hargab doofaareedka qiyaastii qof walba ayaa qaadan kara. Haddii ukuntu xasaasiyad daran keento, ama haddii tallaalkii hore ee infuluwensada xasaasiyad laga qaaday, waxaa habboon in tallaalka lagala tashado kalkaaliyaha caafimaadka ama dhakhtarka.

Ma aha in tallaalka la qaato, haddii ay xummad jirto. Xummaddu markay jabto ayaa tallaalka la doonan karaa.

Xaggee tallaalka laga helaa?

Rugaha caafimaadka ayaa ku soo gudbinaya goobaha iyo wakhtiyada tallaalka, tusaale ahaan mareegahooda internetka iyo wargeysyada. Shaqaalaha waxaa u wanaagsan ayagoo shaqobixiyahooda weydiiya, inay tallaalkan ka heli karaan goobaha daryeelka caafimaad ee shaqaalaha. Shaqobixiyeyaasha qaarkood ayaa tallaalka ka qabanqaabiya goobaha daryeelka caafimaad ee shaqaalaha.

Warbixin dheeraad ah oo ku aaddan tallaalka waxaa laga heli karaa rugaha caafimaadka.

NATIONAL INSTITUTE
FOR HEALTH AND WELFARE