HA FAAFIN HARGABKA

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

Yaa laga tallaalayaa hargab doofaareedka?

Dadweynaha koox-koox ayaa loo tallaalayaa.
Tallaal qaadashada xor ayaa loo yahay waana lacag la'aan.

1

Shaqaalaha daryeelka caafiimaadka ee daaweeya bukaanka xanuunka qaaday ama bukaanka u nugul xanuun qaadista, daryeelka arrimaha bulshada, wadayaasha baabuurta dadka xanuunsan lagu qaado iyo dadka ka shaqeeya farmashiyeyaasha qeybtooda adeegga macaamiisha

Dadkan shaqadooda ayey xanuunka ku qaadi karaan oo tallaaliddoodu waxay badbaadinaysaa bukaanka.

2

Haweenka uurka leh

Inta badan haweenka uurka leh cudurka aad uguma xanuunsadaan. Balse waxay ku jiraan halis ka weyn midda kuwa ay isku wakhtiga yihiin oo cudurku si daran ayuu u soo ridan karaa. Tallaalka ay hooyadu qaadato wuxuu sidoo kale difaacaa dhallaanka noloshiisa bilaha ugu horreeya.

3

Dadka jirradooda awgeed halista ugu jira da'doodu waa 6 bilood – 64-jir

Dadkan waa kuwa tusaale ahaan daawo joogto ah u qaata xanuunada wadnaha ama sambabka, xanuunka dheefshiidka, shaqo yaraanta beerka ama kelyaha ee joogtowday, daryeelka ama cudurka daciifiya difaaca jirka, xanuunka dareemayaasha oo dabadheeraaday ama cudurka muruqyada dareenwadayaasha.

Jirradooda awgeed dadka uu halista u yahay ayaa ku jira khatarta ugu weyn ee uu cudurkani sida daran ugu soo ridan karo. Cudurka aasaasiga ah ayaa sidoo kale sii xumaan kara oo awoodda waxqabadka hoos u dhigi kara.

4

Carruurta caafimaadka qabta ee da'adoodu u dhexeyso 6–35 bilood

In badan ayey carruurta yaryari infuluwensa ama hargab u xanuunsadaan oo hargabkaas awgiisna isbitaal geyntoodu ay caadi ahaanta ka badantahay. Sidoo kale aad bay wax u faafiyaan.

5

Carruurta iyo dhallinyarada caafimaadka qabta ee da'doodu u dhexeyso 3–24 sano iyo inta gudanaysa shaqada qaran ee ciidanka

3–24-jirka ayaa ugu badan inta u xanuunsatay hargab doofaareedka. Inkastoo xanuunkoodu uu mid fidud u badnaa, haddana qaarkood xanuun daran ayaa ku dhacay.

6

Dadka jirradooda awgeed halista ugu jira waa kuwa gaaray 65-jirka

Inkastoo 65-jirku halista uu ku qaadi karo hargab doofaareedka ay ka yartahay midda bulshada inteeda kale, haddana xanuunka caadiga ah ayaa kordhiya khatarta ay infuluwensa adagi ugu dhacdo.

Tallaalidda bulshada inteeda kale waxaa la go'aaminayaa, kaddib markii la arko qaabka uu hargab doofaareedku u fidayo.

NATIONAL INSTITUTE
FOR HEALTH AND WELFARE

www.thl.fi

Waa maxay hargabka doofaarka?

Hargab doofaareedku waa cudur uu keeno fayruuska cusub ee safmarka ah 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 38ºC), 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. Sidoo kale qofka la tallaalay uma gudbiyo cudurkan dadka kale. Tallaalkan waxaa loogu talogalay, inuu ka hortago fayruuska keena hargab doofaareedka oo saameyntiisu waa mid xooggan. Qiyaastii laba toddobaad gudahood ayuu difaacu ku samaysmaa.

Muxuu ka samaysanyahay tallaalka hargab doofaareedku?

Tallaalka waxaa ku jira gaballo yaryar oo lakabyada qolofta fayruuska hargab doofaareedka ah.

Tallaalka waxaa ku jirta maaddo xoojiso ah, taas oo wanaajisa waxtarkiisa. Maaddada xoojisada (AS03) ee lagu isticmaalay tallaalkan waxaa oggolaanshaha lagu iibin karo soo saaray Xafiiska kormeeridda daawooyinka ee Yurub. Baaritaan ka horreeyey oggolaanshaha iibinta ayaa lagu caddeeyey, inay maaddadan xoojisadu waxtar iyo ammaanba leedahay.

Maaddada wax keydisa waa tiomersaal, taasoo ah iskujir meerkuri ah. Meerkurigu 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 doofaareedku waa mid ammaan leh. 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 calaamadaha infuluwensada oo kale, sida muruqyada iyo laabatooyinka oo xanuuna, madax xanuun ama qandho. Maalmo gudahood ayey calaamadahaasi xanuunku ku dhammaanayaan, waxaana loo qaadan karaa daawooyinka caadiga ah ee qandhada iyo xanuunka jebiya. Waxyeello daran 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 qaadashada tallaalka lagala tashado kalkaaliyaha caafimaadka ama dhakhtarka.

Ma aha in tallaalka la qaato, haddii uu jiro xanuun xummad wata.

Xaggee tallaalka laga helaa?

Rugaha caafimaadka ayaa ku soo gudbinaya goobaha iyo wakhtiyada tallaalka, tusaale ahaan mareegahooda internetka iyo wargeysyada.

Warbixin dheeraad ah oo ku aaddan tallaalka waxaa laga heli karaa rugaha caafimaadka, goobaha caafimaadka dhallaanka iyo hooyada iyo daryeelka caafimaad ee iskuullada.

NATIONAL INSTITUTE
FOR HEALTH AND WELFARE

www.thl.fi