

## GURI ISKU DAAWEYNTA KU CAAFIMMAAD

### Buugaada La talinta daryeelka



Dhaqaaleyso buugan la talinta ah



Buugan la talinta caafimmaadka waxaad ka heleysaa cudurada caadiga ah oo guriga lagu daaweyn karo iyo Calaamooyinka ama astaamaha lagu garto iyo dhaawacyada kugu dhaca sida aad isaga daaweyneysid. astaamaha markey bilow yihiin guriga ayaa lagu daaweyn karaa, taasoo xanuunka fududeysa badanaa astaamahana ku yaradaan guri ku daaweynta. Buugaan waxaa kaheley xataa wargelin, sida waqtiga aad la xariireysid xurummada caafimmaadka.

Warbixin fiican cudurarada kala duwan iyo calaamooyinkood ka heleysaa internetka Boggaan laybareriga caafimmaadka ([www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)). laakin ogow in Cudurada iyo calaamooyinka xanuunka wax shaqsi yihiy, Marka hadii arintaada shaki ka qabtid la xariirtaa tusaalo ahaan Xaruntaada caafimmaadka kalkaaliyahood. **Xaaladaha Deg dega ah waxaad wacdaa lambarka guud ee gargaarka Deg dega ah 112!**

Xarunta Caaafimmaadka Waqtiga ey furantahay waxaad ka heleysaa daryeel caadiga iyo daryeelka Gargaar deg deg ubaahan. Jiradaada/calaamooyinka xanuunka iyo daaweyntaad ubaahantahay in ey mid deg dega ah tahay qayaasayo kalkaaliyaha Xarunta caafimmaadka. Kala xariir marka koowaad taleefan ahaan Xaruntaad caafimmaadka.

Habeenkii iyo maalmaha fasaxa, waxa aad wici kartaa Isbitaalkan Dhexe qaybta Gargaarka Deg dega taleefanka dadka lagala taliyo, Haddii kuugu dhaco cudur ama shil kadis ah oo aad la talin u baahan tahay ama daryeel deg deg ah oo lagaala taliyo meeshi saxa oo lagu daaweynaayo. Isbitaalka Dhexe qeybta Gargaarka Deg dega Nambarkooda waa 0100 84 884. **Caruurta iyo waayeelka waa in ey si dhaqsi ah Gargaar ku raadsadaan!**

Farmashiga aad ka heleysaa is daaweynta daawooyinka ku haboon. Shaqaalaha Farmashiga ayaa kaa caawinaayo doorashada daawada saxda ah. Shaqaalaha kuu sheegayo daawada saxda ah. u isticmaal daawada sida loogu talagalay. Shakhaalaha farmashiga waxay xataa kaala talinayaan doorashada daawada saxda ah iyo sida ammaanka leh aad u isticmaaleysid.

Buugan la talinta waxaa lagu soo qoray RAMPE- PROJEKTI oo ka danbeeyay dad xirfadooda daryeelka aassaaska caafimmaadka qatar ku ah, Waqooyiga (karjala) projektaha qeyb ka mid ah. Waxa buugan ku qoran ey isku mid yihiin midda xadkan internatka laybareriga caafimmaadka kujiro boggaan ([www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) ama [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi)) waa la aamini karaa weyna la socdaan isbadalka ku yimaado daaweynta cudurada. Buugan latalinta iska kaashaday waqooyiga (Karjala) Shaqaalaha daryeelka caafimmaadka iyo dadka ku nool aagaas oo war ka dhiibtay buugan latalinta caafimmaadka.



## WAXYAABAHA KU JIRA:

HARGAB, HARGAB IYO QANDHO	7
HARGABKA CARUURTA	8
DHAAWACYO	9
CAYAANKA OO KU QANIINO	10
XANUUNADA MAQAARKA	11
HARGAB XILLIYEED	12
GOORYAAN	14
DHAGO XANUUN	15
DHAGTA OO DHUKAY KU JIRO	16
CUNAHA AMA QUUN XANUUN	17
QANDHO	18
INFAKSHAN CIDIYAHA GALO	19
RONQOR	20
FEEX AMA BURO	21
NABAR MAALEYSTAY	22
SANGOROR	23
DHAAWACYADA DABKA	24
CAABUQ (IFAKSHANKA KU DHACA SANQADA)	25
SHILIN	26
INJIR	27
INFAKSHANKA INDHAHA(DAAF)	28
CUDURKA XUBNAHA TARANKA	29
IS NADAAMIS	30
BURO YAR OO JILICSAN	31
CALOOL KU ADKAATO	32
CUDURADA CALOOSHA	33
LALAB / MATAG	33
SHUBAN	34
KALABAX	35
BUSBUS	36
INFAKSHANKA KAADI MAREENKA OO DADKA WAAWEYN KU DHACA	37



## HARGAB, HARGAB QANDHO LEH

### Astaamaha ama calaamooyinka

- Sanka oo caburma ama xiran
- Hargab
- Cunaha ama quun xanuun
- Qandho ama xumad iyo qarqaryo
- Qufaca waxa uu bilaawdaa labo maalin gudaheed, caadina waaye, in ow qunfaca sii socda ayadoo astaamaha hargabka laga reestay
- Hargabka inta badan waxa uu dadka haayaa laba isbuuc

### Is daaweyn ama daryeelid

- Kataxadir in cabitaan badan cabtid!
- Xasuuso inaad nasato!
- Xasuuso inaad gacmaha dhaqidid! (sida aad dadkale ugu faafin)
- Qufaca iyo hindhiska u istilmaal Guntay la tuuraayo ama ku qufac garabkaada!
- Waxaa Xanuunka kaa fududeyn karo kaniinkan (ibuprofeeni) ama midkan qandhada jibiyo (parasetamoli).
- Sanka cuburan waxaa kaa caawinayo daawadan lagu buufinayo oo farmashiga taal. Weydii farmashiga caawin dheeraad.
- Sharoobada hargabka wax tarkeeda wey yar tahay. Sharoobada hargabka waxey kaa caawin kartaa hadii aad qunfaca ka jiifan weysid. Sharoobada dhakhtarka soo qoro ma xoog badna mida warqad la'aanta lasoo gadan karo.
- Sanka cuburan waxaa kaa caawinayo daawo lagu Buufiyo iyo mid Goojo ah. Weydii Farmashiga!
- Codka xabeepsan (Infakshanka cunaha) Daryeelka ugu wanaagsan waa hadal la'aan. Hadalka xabeebta dhib ayuu codka dhuunta u keenaa.
- Uumi oo ku neefsatid waa mid heer kulkiisa 40 – 44 gaaara oo aad ku noq noqoto adoo ku neefsanayo taas ayaa laga yaabaa iney hargabka kaa caawiso. Daryeelkan hadii uu yahay mid ku dhibaayo jooji.
- Hargab daraadiis mar dhif ah ayaa daryeel Dhakhtar loo raadsadaa. Antibiyootiga ma caawiyoy fayreska, mana loo isticmaalo daaweeynta Hargabka.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii Awooda kuugu yaraato.
- Hadii Astaahama xanuunka darsadaan in kastoo guriga lagu daaweeyay.
- Hadii Qufac ku haayo mudo 3 sitimaan kabadan, oo ku dhibaayo.

## HARGAB OO CARUURTA KU DHACO

### Astaamaha ama calaamooyinka

- Sanka oo cuburma ama xiran
- Hargab
- Qun xanuun
- Qandho dhaxan iyo qarqaryo
- Qufaca waxa uu bilawdaa labo maalin gudahood, caadina waaye inaad sii kufacdid adiga oo hargabkii iyo calaamooyinka xanuunka kareestay
- Hargabka inta badan mudo isbuuc kabadan ayuu dadka haayaa

### Is daryeelid

- Kataxadir in uu cunuga cabitaan badan cabo!
- Waxaad siisaa kaniinka insfakshanka sida (ibuprofeeni) ama kaniinkan xanuunka qandhada (parasetamoli) oo ku haboon qandho jibinta iyo lalab qaadba. **U sii cunuga adoo u fiirinaayo da`diisa iyo miisaankiisa!** Weydii farmashiyaha! **Ilmaha hasiin (asetosalisyilia)!**
- Hargabka daawadiis waa diif tirid. Isticmaal halmar istaraashada!
- Sanka cuburan waxaa kaa caawinayo Goojo lagu shubo iyo mid sanka lagu buufinayo iyo mid Biyo cusba kujiro, oo loogu talagalay.
- Canuga hargabka haayo Sariirtiisa dhinaca madaxa jira Barkin dheeraad joodariga iyo sariirta dhexdooda geli, sida ow xoogaa yar kor ugu qadmo ama sariirta lugaheed buugaag geli.
- Uumi oo ku neefsatid waa mid heer kulkiisa 40 – 44 gaaro oo aad ku noq noqoto adoo ku neefsanayo ayaa kaa caawin karo hargabka. Daryeelkan hadii uu yahay mid ku dhibaayo jooji.
- Sharoobada hargabka wax tarideeda wey yar tahay. Weydii farmashiga Sharoobada hargabka sida loo isticmaalo.
- Antibiyootiga ma caawiyo fayreska, mana loo isticmaalo daaweeynta Hargabka.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Hadii Canuga ku dhaco Qandho ama xumad sare, waana tabar la`aan.
- Hadii Canuga keeno neef tuur xoogan.
- Hadii Canuga neeftiisa xiiqleyn la socoto.
- Hadii Canuga la daaweeyay xanuunkana ka sii darsaday.
- Hadii Canugi dhanqo shan maalin kabadan heyso.
- Hadii Qandhada ey jabeeyso eyna soo laabato labo maalin kadib.
- Hadii Canuga indhahiisa fiishaan.
- Hadii hargabka mudo labo sitimaan kabadan ku haayo

**Waxaa muhiim ah Canuga Caafimmaadkiisa. Hadii canuga kula muuqda mid aad u tabar la, waa inaad markaas geeyso isbitaalka si ey Shaqaalaha xirfadan caafimmaadka leh u baaraan!**



## DHAAWAC

Dhaawacyada maqaarka sare

### Calaamooyinka ama Astamaha

- Dhaawacyada waxay ahaan karaan meelo Xoqan, fiiqmo, dildilaaco iyo meelo jee-xan ama mudan.

### Is daaweyn ama is daryeelid

- Gacmaha dhaq
- Ku nadiifi nabarka biyo dareerayo iyo saabuun ama ku nadiifi alkalholka jirka. Adigoo si taxadiran uga bixinayo wasaqda, tusaalo ahaan ciid iyo Dhalo
- Si taxadirad dhaawaca suuf ama faashad nadiif ah ugu riix, sida ow dhiigu u joogsado.
- Faashad gabal yar nabarka korsaar adigoo tusaalo ahaan Faashada dhaawaca ku duubayo ama sharootada jirka kula dhajjinaayo. Balastarka in uu huuriyo ayaa laga yaabaa.
- Faashada Dhaawaca kabadal ugu yaraan halmar maalintii ama kabadan, faashada hadii dheecaan ka soo baxo (Si taxadiran uga qaad nabarka Hadii faashada ku dhagto biyo ayaa lagu qoyn karaa si ey faashada uga fuqdo.)
- Hadii dhaawaca dheecaamo biyo ku nadiifi labo jeer maalintii.

### La xariir gargaarka deg dega ama xarunraada caafimmaadka, Hadii

- Hadii Dhaawaca dhiig baxiisa joogsan mudo 20 daqiiqo ayadoo la riixaayay.
- Hadii Dhaawaca uu yahay meel jar jaran oo wasaq leh.
- Hadii dhaawaca yahay meel la qaniinay ama dhaawac weyn.
- Hadii Dhaawaca waxa ku jiro yihiin, tusaalo ahaan dhalo, aadan ka bixin karin.
- Hadii Dhaawaca aadan nadiifin karin.
- Hadii Dhaawaca keeno xanuun, hur iyo gaduud.
- Hadii Dhaawaca dheecaamo.
- Hadii Dhaawaca Qandho keeno.

**Hadii dhaawaca talid u baahan yahay waa in lix saac gudaheed lagu talo.**

**Hubi inaad qabtid tallaalka teetanaha iyo tallaalka xoojiyaha, kaa soo 10 kii sano mar la laqaato.**

## CAYAAN KU MUDO ama KU QANIINO

Cayaanka Finland intiisa badan qaniinkood waa mid aan halis laheen / Meesha ay kaa qaniineen iskeed ayey u reesaneysaa.

Shinida iyo xuunka oo kale qaniinkood dhib uma keento dadka waaweyn oo caafimmaad qabo.

### Calaamooyinka ama astaamaha

- Mudida iyo qaniinka cayaanka waxey keenaan maqaarka oo gaduuta, kuuskuusto iyo cuncun.

### Is daryeelid

- Nadiifi meesha la qaniinay.
- Hadii barar iyo xanuun yimaado waxaad saari kartaa baraf adoo maro ka xajinaayo! Hadii loo baahdo cun kaniinka xanuunka! barafka maqaarka si toos ah ha u saarin.
- Cuncun waxaa loo isticmaali karaa kareemkan (kortisoni) oo qafiif ah, Farmashiga ayaa ka heley.

### La xariir gargaarka deg dega ama xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii qaniinyadii hore kuugu kiciso alerji.
- Hadii xanuunka iyo bararka darsadaan oo neefsiga adkaato.
- Hadii qandho lalabo iyo wareer isku araktid.
- Hadii Shinnida meelo badan kaa qaniinto ama meelaha ey kaa qaniintay yihiin afka, cunaha ama indhaha, hadii aad isku aragtid Calaamooyinka kor lagu soo sheegay.

### Farmashiga ayaad ka gadan kartaa wadqad dhakhtar la´aan (waxaa fiican in ay guri-ga kuu yaalaan:

- Boomaato (kortisoni) oo qafiif ah oo meesha la qaniinay lamarinkaro
- Dawo alerji (kyypakkaus) xanuunka fududeyso(ayaa loo qaadan karaa Gargaar deg degga ah hadii alerji timaado)
- Cuncunka u cun kaniinkan xasaasiga (Antihistamiini)
- Kaniinka xanuunka!

### Haduu bararka si deg dega ah ku saa´ida, neeftana adkaato, waa inaad Gargaar Deg deg ah raadsataa!

## XANUUNADA MAQAARKA

Maqaar in uu qallalo waxaa keena hawada qallalan, qubeys ama dhaqid badan iyo is bedelka hawada, heer kulka xilliyada (qabowga iyo kuleylka). Maqaarka infakshan waxaa u keeni karaan xasaasi, bakteeri, fayres ama infakshanka fangas, kiimiko, dhaxal ah ama waxyaabo kale. Cuncunka waxaa keeno, dhidid, kareemada aad dufan u leh, murug ama dhar ku xoqo.

### Calaamooyinka ama Astaamaha

- Maqaarka oo qallalan, boor leh, nabro, gaduud iyo cuncun
- Infakshanka Maqaarka waxa uu u keenaa inuu maqaarka gaduuto, hur iyo ama damqasho
- Maqaarka ka soo bixi kara finan dheecaan leh

### Is daaweyn ama daryeelid

- Maqaarka nadiifi, sida caadiga ah ku dhaq biyo qandac ah ama diirran iyo saabuun qafiif ah hadii loo baahdo.
- U dhaq una qalaji si fiican faraha lugaha, faraha dhexdooda iyo meelaha laalaabka, isticmaal boolbaro ama faashad geli faraha dhexdooda iyo meelaha laalaabka, hadii ey jilcaan.
- Maqaarka qallalan iyo xasaasiyida fudud waxaa lagu daryeeli karaa, kuwan farmashiga yaal, mid waa kareemo jirka ama kareem maqaarka qoyneyso oo cuncunkana kaa yareyneyso.
- Maqaarka xasaasiga ku yimid loo isticmaali karaa kareem ah (kortisoni) oo farmashiga taalo.
- Xoqitaanka jooji! Cidiyaha gaabi ama isticmaal galofis mara ah, sida uu xoqitaanka u joogsado.
- Iska ilaali waxyaabaha maqaarka dhib u keeno (ikm. saabuunka, xafaayada qoyan ama dhididka).
- Kareemka firinjeerka ama Qaboojiyaha geli, si ey maqaarka u qaboojiso markaad isticmaaleysid.
- Istimaal kastuumo ama nigis suuf ah aan kugu dhaganeen/ ama dabacsan

### La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Hadii Maqaarka xasaasiga meel weyn kuyaal, Dheecaan ama qoyaan leh.
- Hadii Cuncunka yahay mid aad u daran, inkastoo guri isku daaweysay.
- Hadii Xasaasiga astaamo guud wato, kuwaas oo ah Qandho ama xanuun.
- Hadii Maqaarka xasaasiga guri ku daaweynta kuma reesanin.

## HARGAB XILLIYEED

Hargab xilliyeedka waa fayres si Deg deg u keena infakshan Neef mareenka sare. Cudur faafkan waxaa uu yimaadaa Qabow walba. Hargabka Dadka caafimaadka qaba waxay ka soo kabsadaan mudo 1-2 sitimaan ayagoo sariirta ku nasanayaan. waayeelka iyo carruurta yaryar, iyo sidoo kale dadka qaba cudurada aassaasiga ah waxaa uu hargabka u keeni karaa cuduro labaad sida (infakshanka dhagaha, Infakshan sambabka ku dhaco oo isbitaalka lagu daaweeyo. Qofka hargabka ku dhacay waxa uu dadka ku faafin karaa maalma kahor inta uu astaamooyinka bilaaban iyo mudo ilaa 3–7 maalin kadib. Cudurka intuu abuurmaayo faafintiisa ilaa astaamaha ka bilowdaan badanaa waxay qaadataa mudo 2–3 maalin ah.

### Calaamooyinka ama astaamaha

- Qandho kadis ku timaado oo daran
- Cunaha ama Quun xanuun, qufac iyo hargab
- Astaamooyinka kale waxay yihiin xubno xanuun, madax xanuun, Qarqaryo iyo daal, marmar matag iyo shuban. Ilmaha caloosha aa xanuuni karto.

### Is daaweyn ama daryeelid

- Xanuunka haduu yar yahay dadka qatarta ku jira kama mid tihid, Dhakhtar inow ku baaro ama fayres lagaa daaweeyo uma baahnid, iska ilaali xariirka dadka kuu dhaw, guriga joog intaad jirantahay.
- Nasiino iyo in cabitaan lacabo waa muhiim.
- Qandho iyo xanuunka waxaa jabinaayo kaniinyada xanuunka oo Farmashiga laga helo!

**Hadii aad qabto cudurada aassaasiga ah ama ka mid tahay dadka halista ku jira, waa inaad Gargaar daaweyn si deg deg ku raadsatid, intey astaamaha xanuunka daran yihiin ama ka sii darsadaan!**

### Astaamaha cudurada Caruurta Ee Daaweyn iyo gargaarka Deg deg u baahan

- Canuga oo aan kaceynta ama dhaq dhaqaaq sameyn
- Neefsiga oo adkaado
- Maqaar oo cagaar ama boor boor isku badala
- Canuga oo aan wax ku filan cabeynin
- Canuga oo matag daran oo joogta ah matagayo
- Canuga oo xanaaq iyo oohin oo aan dhabta ku aamuseyn
- Astaamaha hargabka intey baaba`aan oo dib usoo laabtaan

### Astaamaha cudurada Dadka waaweyn Ee Daaweynta gargaarka Ded dega u baahan.

- Neefsiga oo adkaato
- Xanuun ama cadaad aaga feeraha keenaan
- Wareer lama filaan ah ama isku dhacyaac
- Matag aad u daran ama joogta ah
- Astaamaha hargabka oo intey baaba`aan dib u soo laabtaan

### **Faafinta cudurka sidan soo socoto baa loo yareyn karaa**

- ilaali afkaada iyo sankaa adoo isticmaalayo istiraasho ama guntay oo la tuurayo markaad isticmaashid. Markaad qufaceysid iyo markaad hindhiseysid hadii aadan istaraasho heysanin, funaanada garabkeeda ku qunfac, gacanta ha ku quficin.
- Gacmahaada ku dhaq biyo iyo saabuun ama isticmaal alkoholka gacmaha markaad banaanka kasoo laabatid, gaar ahaan raashiinka kahor iyo qufaca iyo hindhiska kadib. iska ilaali inaad taabato Indhaha, Sanka ama Afka Hadii aadan markaas gacmaha dhaqin.

**TALLAALKA HARGAB XILLIYEEDKA WAA HABKA UGU MUHIIMSAN OO HARGAB XILLIYEEDKA LOOGA HORTAGO!**

## GOORYAAN

Gooryaanka inta badan galaa caruurta da´da u dhaxeeyso 3-10 sano, sidoo kale caruurta da´daas ka weyn iyo dadka waaweyn xataa wuu galaa. Gooryaanka waa dirxi cad oo milimitri ka yar. Faafintiisa waa sababo ukuntiisa iyo qofka gacantiisa oo wasaq soo raacdo oo afka gaarto, Gooryaanka wuu ku faafi karaa xataa qofka oo meel wasaq taabto ama qofki oo futada xoqo ka dibna gacanti jirka kale iyo afka taabato.

### Calaamadaha Gooryaanka

- Cuncun futada oo habeenki yimaado
- Saxarada oo Gooryaan ku aragtid
- Intaas waxaa sii dheer, rabitaanka cuntada oo luma iyo xanaaq
- Xoqida waxay keeni kartaa inow maqaarka Bakteeri ku dhaco

### Is Daaweyn

- Gooryaanka daawadiisa u cun labo mar oo sadax sitimaan u dhaxeeyso (Daawada warqad la´aan aad farmashiga ka helee). Weydii farmashiga!
- Daawada gooryaan maalintaad cuntid maalinta ku xiga go´yaasha iyo dharka jiifka waa la dhaqaa iyo qolka oo la xaaqo. Gooryaanka ukamahiisa oo jooradiga iyo bus-tayaalka kujira waxaa looga baabain karaa Saunada kulleel keed iyo banaanka xil-liga qabowga jira.
- GACMO DHAQID IYO MUSQUL NADIIFISKA WAA LA BADINAAYO!
- Cidiyaha oo gaabiyo.
- Daaweynta waa in isku waqti qoska bilaabaan, xataa kuwa aan gooryaanka ku jirin
- Haduu caruurta sadex meelood gooryaan galo, waa in caruurta dhan la daaweey-aa. Looma baahna inaad ka maqnaatid xanaanada gooryaan daraadiis.

### La xariir Gargaarka deg deg ama xaruntaada caafimmaadka, hadii

- Labo mar daaweyn kadib hadii calaamadaha Gooryaanka isbadalin.
- Hadii agagaarka futada finan kasoo baxaan.

## XASUUSO INAAD WARGALISO XANAANADA IYO ISKUULKA!

### Iskuuleyda waxaa lala xariiraa Kalkaaliyaha ISKUULKA!

## DHAGA XANUUN

Dhaga xanuunka waxa badanaa sababa waa infakshan, oo caadi ah inuu ku dhaco Ca-ruurta da´da iskuulka gaarin. Infakshankan Asalkiisa yahay fayres ama bakteeri.

### Calaamadaha infakshanka Dhakta nuujinaayo

- Xanuun iyo dhakta oo dikaanta
- Hargab, qufac, qandho
- Maqalka oo yaraado
- Dhakta oo dheecaanta
- Habeenkii oo yimaado Xasillooni darro
- Xanaaq
- Raashiin rabid la´aan
- Hargab canug yar ku dhaco oo labo sitimaan kabadan socda
- Indhahoo fiishka weli wadaan ayagoo la daaweeyay

### Is daawey ama daryeelid

- Hadii xanuun u adkeysan kartid habeenki kuugu bilowda, waad sugi kartaa ilaa waagu ka baryo, haduu xanuunka darsaneyn ama yar yahay waad sugi kartaa ilaa maalinta ku xigta oo la shaqeeyo.
- Xanuun gargaarka deg dega waxaa loo cuni karaa kaniinka infakshanka (ibuprofeeni) ama midkan xanuunka iyo qandhada (parasetamoli). **Adoo u fiirsanaayo Cagna Da´diisa iyo miisaankiisa!**
- Waa la isticmaali karaa goojada dhagta kabaabayso hadii dhagta ey dheecaameyn
- Sariirta dhinaca madaxa jira Barkin dheeraad geli sdow kor u qadmato xoogaa ama sariirta lugaheed hoos buugaag geli sida ey kor u qaadmo.

### La xariir Gargaarka deg dega ama xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii xanuunka ku joogsan waayo daawada xanuunka 1–2 maalin gudahood.
- Hadii Dhagta gaduudato.
- Hadii Dhagtoo dareere ka yimaado (Dheecaan /ama dhiig).
- Guri isku daaweynta hadii xanuunku ku reesan waayo.

## DULEELKA DHAGTA OO DHUKAY XIRO

Dhukay´ga waxaa uu difaaca maqaarka duleelka dhagta, asagoo maqaarka iyo xuub dhagta kor saaran. Dhag xiranka waxuu yimaadaa markuu dhukayga bato uu si deg deg ku qalalo ama markaad dhukay iska saareyso inaad sii riixdo, hadii dhagta Biyo sii galaan oo dhuuqo biyihi, barar ayey dhagta u keenaan kaasoo duleelka dhagta xiro.

### Calaamooyinka

- Maqalka oo xumaado ama daciifo
- Dhagtoo guuxdo ama shanqarto
- Xanuun
- Wareer ama dawakhaad
- Dhagtoo culees laga dareemo

### Iska daryeelida iyo kahortaga dhukay´ga

- Haddii dhagta xirantahay waxaa sababay dhukay, xirankan u isticmaali kartaa goojo jilcineyso oo farmashiga taalo, adoo u isticmaaleysid sida loogu talagalay.
- Dhukay´ga waxaa lagu jilcin karaa saliida jirka adoo labo maalin isticmaalo. Weydii farmashiga caawinaad dheeraad!

### La xariir Gargaarka Deg dega ama xaruntaada caafimmaadka, Haddii

- Haddii dhagta si Deg deg ah ku xirmato, dhagtana xanuun keento
- Haddii Dhag xiranka wareer la jiro.
- Haddii dhagta dheecaanto.
- Haddii isku daaweynta guriga wax kuu tariweyso.

Dhag nadiifinta ama mayrid sameynayaan dad daryeelka caafimmaadka soo bartay, hadii ey suuro galiweyso in aad adiga nadiifiso ama mayrtid.



## CUNAHA AMA QUUN XANUUN

Cunaha ama Quun xanuunka badanaa waxaa keeno waa cunaha oo infakshan ku dhaco, sanko oo cuburma, kaasoo keeno inow cunaha qallalo, cunaha xanuu waxaa u keeni karo wax kasta oo xuubka dheecaanka dhib u keena, guud ahaan Sigaarka, busta iyo kemikaalka. Cunaha iyo dalqada infakshanka ku dhaco waxaa keeni karo fayres ama bakteeri.

### Calaamadaha ama astaamaha

- liqidda oo xanuun keento
- Cunaha oo qallalo, cunaha oo xoq xoqan
- cunaha oo gaduuto/xuub saaran
- Cunaha xanuunkiisa oo ilaa dhagta laga dareemo ayadoon dhagta infakshan qabin

### Is daaweyn

- Fayreska cunaha xanuunka u keeno waa calaamadaha koowaad ee hargabka, kaasoo iskiisa u reestaa.
- Xanuunka waxaa lagu yareyn karaa kaniinka infakshanka (ibuprofeeni) ama midkan xanuunka iyo qandhada (parasetamoli).
- Xanuunka laqida waxaa kaa fududeyn karo kaniin la dhuuq dhuuqo (imeskelytabletti)/ ama mid lagu buufiyo.
- Dareere ama biyo kugu filan cab!

### La xariir Gargaarka deg dega ama Xaruntaada Caafimadka, Hadii

- Hadii Cunaha xanuunkiisa qandho la'aan yahay, kaasoo socda mudo 1-2 sitimaan ayadoo la oqoonsan wixii sababay.
- Hadii Cunaha xanuunka qandho sare wato, waxaa laga maarmaan ah in aad daawo doonato maalin gudaheed.
- Hadii Dad kuu dhaw laga helay ifakshankan cunaha (Angina), Cunahaada waa gaduud iyo qandho ku heysa.
- Hadii isku daaweynta guriga wax kuu tariweyso.

**Hadii Cunaha xanuunka la socdaan hadal oo la fahmeyn ama neefta oo adkaato, Wax laqidi oo ku dhibto ama afka oo aadan kala furi karin, Waa inaad isla markaasba raadsatid la talin caafimmaad!**

## QANDH AMA XUMAD

Qandho waxaa laga wadaa marka heer kulka jirka ka sareeyo sida caadiga ah. Cuduro badan ayaa sababo qandho. qandhada waxaa badanaa keena fayres oo hargab iyo qadho leh. kaasoo kuleelkiisa maalmaha bilowga sareeyo, qandhadaasna maalmo badan ku heyso. Qandhada heer kulkeed 40 gaarta badanaa halis ma leh, laakiin waxaad dareemeysaa tabar la'aan iyo jirka oo dareeraha ka baxo, korkana ku qalalo. Qandhada leh Isbadalka Deg dega waxay ka mid tahay cudurada infakshanka keena. waxaa xataa kaloo sababi karo fayreska oo caloosha ku yimaada, kaasoo sababa matag, shuban iyo qandho. Infakshan maqaarka (tusaalo ahaan maqaarka oo nabar barar la socota ama xasaasiga maqaarka)(ihoruuusu) waxaa kaloo qandhada lasocota calaamooyinka infakshanka kuwaas soo ah, maqaarka oo ku gaduuto oo ku huro. Qandhada waxaa keena karo fayraska iyo bakteeriyada iyo cudurada kale.

### Calaamooyinka

- Qarqaryo iyo murqo xanuun
- Madax xanuun
- Daal

### Is daaweyn

- Cab dareere ama cabitaan badan!
- Ha qaban shaqo badan.
- Naso, lasoco xaaladaada.
- Si qandhada u jabto qolka qabooji, gasho dhar qafiif ah iyo kaniinka qandho iyo xanuun jibiska sida loogu talagalay u qaado.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii awoodaada si deg deg ah ku daciifto.
- Hadii qandhadi kuuga darsoomo sur xanuun iyo matag.
- Hadii qandhada kuugu darsoomo xanuun kalabaxyada oo hal iyo kabadan ku hurraan kuna gaduutaan.
- Hadii qandhada kuugu darsoomo xanuun caloosha qeyta hoose ama dhabarka qeybta hoose ama hadii iska dareentid calaamooyinka infakshanka kaadi mareenka.
- Hadii Qandho ku heyso in 3–4 maalin kabadan, mana aha mid harkabka caadiga keenay.
- Hadii qandhada ba'do dibna u soo laabato labo maalin kadib.
- Hadii Maqaarka gaduuto.

## INFAKSHANKA CIDIYAHA

Infakshanka cidida keena cidida maqaarka ku wareegan in uu bararo uu go'aa. cidiha hadii aad loo gaabiyo waxay keenaan in ey cidida maqaarka dhex gasho. Infakshanka cidiha ku dhaco waxa uu geli karaa cidida geesaheed maqaarka ku wareegan ama hoos xididka maqaarka cidida difaaca. faraha lugaha in cidiya maqaarka galaan waxaa keena kabaha ciriiriga ah.

### Calaamooyinka ama astaamaha

- Xanuun iyo hur Faraha lugaha iyo gacmaha
- Cidida maqaarka ku wareegsan oo gaduuto
- Cidida maqaarka ku wareegsan oo dheecaamo
- Xanuun joogta ah (jirada Raagta) Infakshanka cidida maqaarka ku wareegan in uu bararo uu cidida ka go'ayaa. maqaarka cidida ku wareegsan ka muuqato gaduud oo aad xanuun dikaan yar ka dareentid.

### Is Daaweyn / iyo Kahortag

- Cidiyaha oo qaab saxan loo jaro, nadaafada oo lagu dadaalo.
- Cidida maqaarka ku wareegsan oo ka taag taagmo rifidda ama goynta oo la joojiyo.
- Cidida maqaarka ku wareegsan oo aan qoyin.
- Xanuunka iyo Qandhada hadaad u baahantahay u qaado kaniinka ifakshanka ama kaniinka xanuunka iyo dhandhada.
- Sida ugu muhiimsan oo loo difaaco Xanuunka joogtada ee maqaarka cidida ku wareegsan, waa qoyaan ka ilaalin.
  - o Hadii loo baahanyahay isticmaal galoofyo adoo maro ka xajinaayo.
  - o Dhaq cidiyaha Gacmaha /iyo Lugaha / Biyo ku waraabinaa halmar maalinti.
  - o Habeen walba Cidida maqaarka ku wareegsan alkoholka jirka mari illaa iyo ifakshanka ka yaraado.
- Cidiyaha faraha lugaha iney cidiyaha maqaarka galaan, ka hortagooda ugu muhiimsan waa in kabo kugu filan oo dabacsan la isticmaalo.
- Ka ilaali lugahaada huurka iyo qoyaanka (tusaalo ahaan, sida kabo buud ama isborti oo qoyan).
- Ka difaac waxna ka xaji Gacmahaada iyo Lugahaada Hawadan qabow.

### Hadii aad u baahantahay La xariir kuwa Lugaha Daryeelo!

#### La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Hadii isku daaweynta guriga wax kuu tariweyso.
- Cidida maqaarka ku wareegsan oo ku gaduuto, ku huro, iyo xanuun daran iyo dheecaan keenaan.

## **RONQOR**, ikm. Buro kala duwan

Ronqorta waa wax isku aruuro oo gees leh, kaa soo maqaarka xoqmid iyo cadaadiska isku difaaco.

### **Calaamooyinka ama astaamaha**

- Ronqorta marka ey soo baxeyso waxaad dareemee barar weyn, barar kaas oo maqaarka kudahiisa ku koraayo, taas oo u keento ronqorta cadaadis iyo xanuun.

### **Is Daaweyn ama Daryeelid**

- Ronqorta waxaa lagu baabiyaa labo sitimaan daawo balastar ama sharooto kujiro oo lagu dhajinaayo ronqorta (salisyylilaastari), ka gooso balastarka gabal ronqorta la'eg saar ronqorta adoo bastarka kula dhajinaayo, ka badal balastarka labo maalin dhaaf illaa iyo ronqorta xidideed ka baaba'aan, Is daryeelkan badanaa 2-4 sitimaan gudaheed uu ku hirgalaa.
- Ronqor baaba'inta waxaa dedejin kara, adigoo ronqorta ku qafiifinayo labo maalin dhaaf geedka laguha lagu xoqo oo farmashiga yaalo, Ronqorta xoqida ku qafiifi adigoo maqaarka kale dhaawac u keeneeyn!
- Ronqor dib u koritaankeed u dhigan tahay in lagu badalo kabaha kuwo kula eg iyo in ronqorta laga xajiyo maro jeex buste ah oo wareegsan kabaha. Sidoo kale, gashi doorsoon kabaha cagta laga xajiyo ama gashi gel ah (geelipohjalliset) aa laga yaa-baa in ay saxaan xaaladda.
- Daryeelka qaboojinta ama goojada ma lagu daaweeyo Ronqorta.
- Waa inaad la xariirtaa kuwa lugaha daryeelo, hadii aad ronqorta ka socon weysid ama baabi'anteed aad ku guuleysan weyso. Kuwan lugaha daryeelo aa midi ku qafiinayo Ronqorta.

### **La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada Caafimmaadka, Hadii**

- Hadii Astaamooyinka is badelin inkastoo guriga isku daaweysay iyo adoo daryeel aan ku caawin ka soo helay meesha daryeelka lugaha.
- Hadii Ronqorta ka muuqato astaamo infakshan:iyo xanuun, hur iyo gaduud keento.

## **BURO JILICSAN AMA FEEX jilicsan, ka fiiri. bogogga Buro iyo Ronqor**

Buro jilicsan waa dalool feyres u keena finan caruurta, kaasoo dhif ku ah dadka waaweyn. Buroyaalka guud ahaan ku badan yihiin dadka maqaarkooda qallalan iyo ilmaha. Buroda mudoda ey ku dhalato waa labo sitimaan ilaa lix bilood. buro jilicsan waxa ey badanaa jirka ku yaalaan mudo bilo ah, mararka qaarkood muddo sanado ah, oo in ay baaba'aan raadkoodana la waayaa. Xariirka caruurta in la xaribo ma loo baahno, fayreskan waa mid aan halis laheen, sidoo kale Xanaanada iyo iskuulka waa la'aadi karaa. Burodan badanaa daryeel la'aan ey iskeed u baaba'aan.

### **Calaamooyinka ama astaamaha**

- Buroda jilicsan waa fin jirka ku midib ah oo dhexroor keed labo millimitir ah, taasoo dhexdeeda ka muuqda god xundur u'eg.
- Marmarka qaarkood buroyaalka waa dhowr xabo, buroyaalka badanaa waa toba-naan ama boqolaal xabo
- Burada waxa ey ka soo baxaan badanaa maqaarka jilicsan, sida laalaabka, cajirada iyo kilkilaha
- Buro hal xabo ah waa laga yaabaa in la aqoonsan waayo

### **Is daaweyn ama daryeelid**

- Xoqodka ka ilaali.
- Ha xogin Buroda jilicsan.
- Jirka oo kareemka caadiga la mariyo iyo kareem (hydrokortisoni) kujiro aa astamaha lagu fududeyn karaa.
- Nadaafada gacmaha aad muhiim u ah!

### **La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada caafimmaadka, Hadii**

- Hadii buroyaalka kuwo aad u tira badan oo waaweyn yihiin.
- Hadii agagaarka Buroyaalka ku yaalaan ku huraan, ku gaduutaan ama dheecaan keenaan.
- Guri isku daryeelka Astamaha xanuun ma isku badalin.

## NABAR MAALEYSTAY

Nabarka maaleysto waa jeermisyo (stafylokokki iyo ama streptokokki) oo u keena maqaarka infakshan, kaas oo si fudud caruurta isugu faafiyaan, dadka waaweyn aad ugu yar yahay, nabarkan xariirka is taabashada uu ku faafaaa.

### Calaamooyinka

- Sida caadiga geeska afka iyo bilowga duleelka sanko oo nabar maqaar qafiif leh kasoo baxo, Kaa soo boqo, inta aan la aqoonsan kahor
- Nabarka unogyadiisa oo dheecaamo, kaas oo midib jaalo leh oo ku qallalo maqaarka nabarka. Nabarada maaleystay iyo nabarka maqaarka la'aanta waxay ku faafaan jirka meel weyn labo maalin gudaheed
- Qanjiirada aa barar iyo xanuun keeni karo
- Astamaha xanuunka maqaarka oo Qandho leh

### Is daaweyn ama Daryeelid

- illaali nadaafada gacmaha.
- Nabarka Biyo ku waraabi adoo saabuun ku dhaqeysid oo aad qallajineysid labo mar maailintii.
- Maqaarka ku nadiifi alkoholka jirka.
- Nabarka maaleystay kareem jeermiska ka difaaceeyso, mari labo mar maailintii hal sitimaan.
- Infakshanka hadii uu soo laabto, markaas faafinta ka timid Qoyskaada ama dadka kale sankooda. Infakshanka waxa uu ku dhici karaa xayawaanka guriga, Gaar ahaan eyga dhagaha waaweyn oo laalaado leh. Markaas waxaa wanaagsan in qoska dhan duleelka sanko laga mariyo kareemka jeermiska difaaco, iyo in eygana mid boolbaro ah dhagaha loogu shubo shan habbeen isku xigaan. Weydii farmashiga caawin dheeraad!

### La xariir Gargaar Deg Dega ama Xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii Astamaha nabarka maaleystay oon muddo sitimaan ku baaba'in.
- Hadii Astamaha nabarka maaleystay meel weyn tahay ama nabarka sii faafaayo ayadoo la daryeelayo.
- Hadii Nabarka canuga hada dhashay ka soo baxo.
- Maqaar xanuun oo qandholeh.
- Hadii nabarkan maaleystay kasoo baxo wajiga, garka ama madaxa.

## XASUUSO WARGALIN XANAANADA IYO ISKUULKA!

**Da'da iskuulka waxaa lala xariiraa kalkaaliyaha iskuulka!**

**Faafinta waxey joogsaney 2 maalin kadib markii nabarka la daaweeyo ama 1 maalin kadib markii kaniinka antibiotika la cuno.**

## SANGOROR / DHIIG BAXA SANKA

Sangorarka waa mid mar iskiis u bilowda ama waxaa keeni karaan tusaalo ahaan hargab, sanko oo xoog loo siimiyo, sanko oo la fareeyo, dhaawac sanko ku dhaco ama dhiig kar.

### Calaamooyinka

- Sangorarka waa laba nooc oo kala duwan mid waa dhiig bax yar iyo mid dhiig bax badan.

### Is daaweyn ama daryeelid

- Ka siimi Sanka xinjirta dhiiga.
- Tuuji sanko ilaa 15–30 daqiiqo adoo marna dayn.
- Ku fadhiiso kursi adoo horey u foorarsan.
- Saar wax qabow ama baraf / barafka saar sanko iyo surka adoo (maqaarka wax ka hajinaayo barafka).
- Cad Baraf/cad baraf afka geli kaa soo qaboojinaya sanko iyo cunaha agagaarkood.
- Iska ilaali mudo laba maalin sanko inaad fareeyso, Bood bood iyo culeys qaadid, raashiin iyo cabitaan kulul, qubeys kulul, Kuleelka Sauno iyo qamriga.
- Kahortaga Sangorarka waxaa kaa caawinkaro goojo sissin laga sameey oo xuub sanko dheecankiisa qowneyso, goojo vitamin A ku jira oo sanko lagu shubo ama mid lagu buufiyo oo sanko qoyda. caawin dheeraad, Weydii shaqaalaha farmashiga!
- Farmashiga waxaad ka iibsan kartaa faashado ama tixraac sandaaryo, taas oo dhiig baxa ku joojineysid.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii Sangorarka joogsan mudo ilaa 2–3 saac gudaheed.
- Hadii Sangorarka uu soo noqnoqda.
- Hadii Sangorarka yahay mid badan.

## DHAAWACYADA DABKA

**Heer koowaad ee gubashada waa mid maqaarka sare ku eg**, maqaarka waa gaduunaa waana xanuun. Waxaa uu leeyahay xanuun xafaf leh laakiin bacool malahan. Tusaalo ahaan waxaa keeni karo kuleylka qoraxda ama dareere kulul. Gubashada yar guriga aa lagu daaweyn karaa.

**Heerka labaad ee gubashada waa mid ilaa gudaha gaara.** tusaalo ahaan waxaaa keeni karo dareere kulul, uumi bax ama saliid, meesha gubatay waa gaduudantahay, weyna ba-rareysaa waana meel xanuun badan oo bacool leh.

### Is daaweyn ama daryeelid

- Qabooji meesha gubatay si Deg deg ah biyo qaboow 15–30 daqiiqo sidow dhaawaca ugu koobnaado meesha gubatay xanuun kana uga yaraado.
- Kasaar faraantiga iyo jijinta oo kale inta meesha eysan bararin.
- Habajin bacoolka ama biyo galeenka.
- Xanuunka waxaad u cuni kartaa kaniinka xanuunka ama midka xanuunka iyo infakshanka (parasetamoli, ibuprofeeni).
- Ka xaji faashad yar kareem ama saliid leh nabarka si eysan faashada ugu dhagin nabarka. faashad yar oo nadiif ah korsaar kuna sii duub faashad kale, faashada ka badal 2–3 maalin gudahood ama sidii loogu baahdo.
- Ka ilaali nabarka xoqida iyo dhaq dhaqaaqa loo baahneyn.
- Faashad si tartiib ah uga fur, hadii faashada ku dhagto nabarka biyo ku qoy intaad furin.
- Ku nadiifi nabarka biyo nadiif ah si fiican, nabarkana dhowr. Markii nabarka uu sii reysanaayo waxaa marin kartaa kareemka jirka caadiga ah.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama xaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Hadii meesha gubatay Nabarka uu calaacasha ka weyn yahay, kaasoo bacool leh ama dhaawac kale ka muuqdo.
- Hadii meelaha gubatay yihiin wajiga, xubinta taranka ama kalabaxyada agagaar kooda.
- Hadii meesha gubatay fash fashto ama xanuun keento, kuleyl, ur ama qandho.
- Hadii meesha gubatay ku reesan weyso 2 sitimaan gudahood.



## CAABUQ AMA INFAKSHANKA SANQADA

### Calaamooyinka ama Astaamaha

- Xaako badan iyo dheecaan ku dareero cunaha.
- Xanuun daran iyo culeys daamanka kadareentid, xanuun Gaar ahaan marka aad foorarsato, waa calaamooyin caadi ah oo aan markasto la socon.
- ilkaha kore oo ku xanuuna ama funduska ama isha hoosteed oo cadaadis ka dareentid
- Hargabka caadiga waxaa uu keenaa xanuun iyo cadaadis aad ka dareentid daamanka

**Xanuunka fudud antibiyooti lagu ma daaweeyo, Sida caadiga ee hargabka loo daryeelo ayaa ku filan, calaamooyinka xanuunada fudud badanaa labo maalin gudahood ayey iskood u baaba'aan.**

### Is daaweyn

- Daawada alarjiga yareyso Sanka xuubka gudahiisa lagu buufiyo ayaa kaa fududeyn Kara xanuunka.
- Sanka oo lagu nadiifiyo biyo, adoo isticmaaleysid jalmad loogu talagalay (sarvikuono).
- Cab dadeere badan ama cabitaan badan.
- Kaniinka infakshan iyo qandho jibiska (parasetamoli, ibuprofeeni) u qaado sida loogu talagalay.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama xaruntaada caafimmaad, Hadii

- Hadii Xanuunku mid daran yahay.
- Hadii Qandhada ama xumada ku heyso mudo 5 maalin kabadan.
- Hadii awoodaada yaraato ama tabar la'aan isku araktid
- Hadii isku daaweynta guriga wax kuu tariweyso.

**Infakshankaan daryeelka ubaahan waxaa uu badanaa bilowdaa ugu horeyn sitimaan gudahiisa ayadoo laga fiirinaayo xiliga hargabka bilowday. Daamanka oo sitimaan waqti ka yar xanuun qafiifan kaa haayo, dhakhtar daryeelid iyo kaniin antibiyooti uma baahnid. Badanaa infakshanka daamanka iskood ay u reestaan.**

## SHILINTA (PUNKKI)

Markaad ku socoto meelaha geedaha iyo cowska leh isticmaal kabaha buudka ah iyo surwaal luga dheer leh, surwaalka iskaalshada dhex gali. isticmaal dhar cad si cayaanka ow uga muuqdo. iska Hurguf dharkaada intaadan Guriga galin, iskana hubi in uu kuugu dhagan yahay, maqaarkaada ka fuji hadii uu ku dhagan yahay. shilinta waxaadadka ka soo gaari kartaa dufta xayawaanka guriga.

### Is Daaweyn

- Ka saar jirka shilinta adoo shilinta maqaarkaada meesha ey kaga dhagan tahay, adigoo si habsan farahaaga ugu qabaneysid kadibna jirka ka siibeysid. Iska ilaali inaad bajiso shilinta jirkeeda qeybta danbe. Farmashiga aad ka heleysaa biinso shilinta lagu buxiyo.
- Shilinta meesha ay qaniintay ku Nadiifi daawada dareeraha jeermiska difaaco.
- Xanuunka iyo bararka baraf saar, hadii aad u baahato kaniinka xanuunka cun.
- Lasoco astaamaha isbadalka maqaarka ku yimaado, meesha la qaniinay oo ga-duudato isla maalintii waa mid tagayo.

### La xariir gargaarka Deg dega ama xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii bahalka meesha uu kaa qaniinay agagaarkiisa ama jirka meelahiisa kale oo fin weyn oo ugu yaraan 5cm la'eg oo kuus kuus balaaran oo xasaasi leh, maqaarka xasaasiga waxa uu ahaan karaa mid jirka ku midib ah.
- Hadii Shilinta qaniinyadiisa kadib qandho ku qabato, lalabo, madax iyo xubno xanuun ama calaamooyinka Qallalka.

## INJIRTA MADAXA

In badan lama arki karo Injirta. si loo arko injirta waa in timaha lagu shanlanleeyaa shanlo carab ama shanlo ilko yar yar leh, ayadoo warqad cad hoos la dhigaayo si loo arko injirta. warqada aa si fudud looga arkaa. xataa qandhicilka iyo injirta (=ukumahood cad) waxaa loo arki karaa marka madaxa si fiican loo baaro. Shanlada injirta loogu talagalay waxaad ka heleysaa Farmashiga.

### Calaamooyinka ama Astaamaha

- Injirta waxay cuntaa lafta madaxa, taas oo sababta cuncun
- Xoqida maqaarka madaxa ayaa infakshan iyo nabro u keena madaxa

### Is daaweyn ama is Daryeelid

- Shaambada injirta
  - o Shaambada Injirta Tinta markii la dhaqaayo Shaambada injirta madaxa Mari adoo toban daqiiqo kadib dhaqaayo.
  - o Daryeelkan ku celi sitimaan kadib.
  - o Daawadan, shaambada injirta (Permetriini) waxay ku haboon tahay ilmaha 6 bilood ka weyn.
  - o Daawadan shaambada injirta (Malationi) waxay ku haboon tahay ilmaha labo sano ka weyn.
  - o Waxaa kaloo isticmaali kartaa daawadan injirta (malationili) timaha madaxa mari adoo ku dhaqaayo shaambada caadiga 12 saac kadib. xadidka isticmaalka isaga mid yihiin shaambada (Malationi).
- Daawdan dareeraha injirta
  - o Daawdan dareeraha injirta mari timaha iyo maqaarka madaxa kuna hey adigoo raacayo tilmaamaha baakada ku qoran, markaas kadib shaambo caadi ah ku dhaq.
  - o Daryeelkan lagu celinaayo hadii loo baahdo 7–10 maalin kadib.
  - o Daawadan silikon laisku keenay ku jiraan ula jeedkood iyo awoodood yihiin iney cuburaan meelaha qandhicilka iyo injirta hawada ka helaan, taas oo sababta iney injirta dhimato.
  - o Daawadan silikon ku haboon yihiin da kasta iyo xataa hooyooyinka uurka leh iyo waqtiga ey nuujinayaan.
- Qandhicilka waxaa loo isticmaalaa shanlo carab ama shanlo ilko yar yar leh.
- Qamaarad, koofiyaasha iyo dharka sariirta waxaa lagu dhaqaa biyo kuleelkood 60 ah iyo saabuunka dhahrka.
- Dharka iyo alaabta aan dhaqid xamili karin bac ku shub si ey dawada uga baxeyn ku xir labo sitimaan. Injirta aa ku dhimanayso ama Dharka iyo alaabta aan dhaqid xamili karin geli qaboojiyaha mudo 24 saac
- Inkastoo injirta dadka gasha eysan xoolaha gelin, waa in reerka eygooda lagu dhaqo shaambada injirta oo eeyaha loogu talagalay.

### La xariir Gargaarka deg dega ama xaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Hadii maqaarka madaxa nabro yar yar ama xasaasi ku dhacaan.
- Hadii astaamaha xanuunka is badakin inkastoo guriga isku daaweysay.

### XASUUSO WARGELIN XANAANADA IYO ISKUULKA!

**Da'da iskuulka waxaa lala xariiraa kalkaaliyaha iskuulka!**

## INFAKSHANKA INDHABA (DAAF AMA INFAKSHAN XUUBKA ISHA)

Infakshanka indhaha waxaa keeno dhoor waxyaabood. Hargabka kuugu dhaco aa u keenaayo infakshan xuubka indhaha (Indhahii oo gaduuto, fiish kayimaado iyo cun cun xafaf leh) Iskood ey u Baaba'aan labo maalin kadib markii aad hargabka kareesato, Xanuunadan oo kale badanaa uma Baahna kulan Dhakhtar.

### Calaamooyinka

- Indhaha oo ku gaduuto / ama ku hura /dareen gubasho
- Indhaha oo dheecaan adag oo jiid jiidmo kayimaado
- Indhaha oo isku dhago ama daboolmo
- Indhaha oo ilmeeyo

### Is daaweyn

- Infakshanka indhaha midka fudud Antibiyooti la'aan uu ku reesanaa laba maalin gudahood.
- Ka nadiifi indhaha fiishka iyo dheecaanka.
  - o Nadiifiska indhaha u isticmaal biyo la kuleyliyay oo qaboobay suuf iyo faashad.
  - o Marka aad Gacmaha u dhaqdid si taxadiran, adoo suufka wareega Isha maqaarkeeda kore nadiifinayo. Istickmaal marwalba suuf nadiif ah.
- Nadiifin taxadiran waa in la sameeyo ugu yaraan sadex mar maalintii ama ka badan haddii loo baahdo.
- Indhaha dheecaan ka nadiifinta waxa ey joojiyaan Bakteeriyada iyo faafinta.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Hadii Indhaha ku xanuunaan iftiinkana dhibo.
- Hadii Indhaha agagaarkooda barar keenaan.
- Hadii Indhaha araga ka yaraado ama daciifo.
- Hadii infakshanka ku reesan waayo labo maalin gudahood.

## CUDURADA XUBNAHA TARANKA

Cudurka xubnaha taranka ku faafaa xariirka galmada. Cudurada xubnaha taranka galo waa:

- o kalamidiya (klamylia)
- o kondolom (kondylooma)
- o Waraabow (Kuppa)
- o Jabto (tippuri)
- o Xubnaha taranka oo isnaadamis ku dhaco (sukuelinherpes)
- o Cudurka HIV, AIDS

Marmarka qaar infakshanka qamiirka siilka, isnaadamiska iyo cagaarshowga (hepatiitti B) waxaa lagu tiriyaa cudurada xubnaha taranka.

### Calaamooyinka ama Astamaha

- Cudur walba ee xariirka galmada astaamo xanuun la'aan wuu ahaan karaa, ilaa iyo xilli sanada gaarayo.
- Kaadida oo kuleyl hur leh iyo/ama caloosha qeybta hoose oo ku xanuunta.
- Kaadi mareenka oo dheecaan ka yimaado
- Nabro xubinta taranka xuubka dheecaanka ka soo baxa

### Is daaweyn

- Waxaa laga guul gaari karaa cudurka, marka sida ugu dhaqsi badan cudurka lagu helo. Antibiyootiga waxaa lagu daaweyn karaa kuwa kamid yihiin kalamidiya, waraabow iyo Jabtada. cudurkan HIV ma laga reesto laakiin daawooyin cudurka hor u socodka infakshanka hakinkara, una keenaayo in waqti dheer cururka infakshankiisa kana dhigaayo astaamo la'aan.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii kaadida keento kuleyl hur leh , hadii Dheecaan ka yimaado kaadi mareenka ama dhaawac ku yaal xubnaha taranka iyo xuubka dheecaanka. Astaamooyinkaan ama Calaamooyinkaan Baaritaan ayey u Baahan yihiin Labo Maalin Gudahood!
- Waxaa soo gashay xariir galmo aan ilaashaneyn, taas oo shaki kuu keento inaad curururka xubnaha taranka ka qaadey. Waxaa ku filan in aad baaritaan raadsato labi maalin gudaheed.

**Hadii aad shaki ka qabtid inuu cudurkan xubnaha taranka kugu dhacay, Isticmaal kondom si uu cudurka u faafinta. Isticmaal marwalba kondhom waqtiga galmada. Kondon oo si saxan loo isticmaalo ayaa cudurada xubnaha taranka faafintooda joojiyo. Cudurada xubnaha taranka waa ku faafaan xataa xariir galmada oo la iskaga tago afka / ama futada!**

## ISNADAAMIS

Is nadaamiska waxaa sababa dhase 0,3–0,5 mm la´eg oo caaro caaroyaalka mid ka mid ah lagu tirayo. isnadaamisku waxa uu ku faafaa xariirka taabasho dheer. waxaa faafin ku filan hal dhase oo dhedig ah. salaam ama taabasho gaaban kuma filna in uu dhase qof ilaa qof kale u gudba. Waxaa macquul ah in dhase laga qaado qof dhese kujira joodarigiisa ama dharkiisa kale, waxaa taas sababay in dhase dhedig marka uu maqaarka ka soo baxo mudo 1–2 maalin uu nool yahay. Dhaseha dadka galo xayawaanka ma galo kuwa xayawaanka galana ma galo dadka. Dhase dhedig ah waxaa uu maqaarka gudahiisa ku nool yahay mudo bil ah, waqtigaas ku sii beerayo maqaarkan uu qodayo gudahiisa ukomo gaarayo 60 – 90 ukomo. Isnadaamiska waxa uu bilaabanaa marka lagabilaabo faafka 3–6 sitimaan gudaheed, iyo markii jirka uu keeno difaac oo iska difaacayo dhaseha iyo dheecaankiisa.

### Calaamooyinka ama Astamaha

- Cun cun habeenkii yimaado
- Cuncun iyo is xoqid joogta ah gaar ahaan faraha dhexdooda, calaacasha iyo gacanta laabka kore, ilmaha waxa ey ka galaan xataa cagaha, oo dhase dhedig ah qodo godod dhirirkooda 0,5–1 cm gaaro, taas oo godka gees kiisa kale ka muuqato dhibic yar oo madow.

### Is daawen ama daryeelid

- Hadii dad kuu dhaw, Xanaanada ama Iskuulka laga helo dhase oo Dhakhtar soo aqoonsaday iyo Qoyskaada Calaamadaha cudurka ka heshid, daaweynta waa la bilaabi karaa dhakhtar la tashi la´aan.
- Farmashiga aad ka heli kartaa warqad dhakhtar la´aan kareem (permethrin) ku jiro. kareem weel 30 gram ayaa ku filan dadka waaweyn in ey hal mar isticmaalaan. Ilmahana waxaa ku filan kalabar ½ weel.
  - o Kareem oo habeenki qubeeska kadib la marinaayo jirka oo dhan, adoo ka bilaabaayo qooqrta oo hoos u sii wadaayo, ha iloowin agagaarka Xubunaha taranka iyo faraha dhexdooda.
  - o Xuubabka dheecaanka kareemka ma la marinaayo.
- Subixi si taxadaran aa maqaarka loo nadiifinaayaa.
- Qoyska kuwa cuncunka sii haayo mar labaad aa daryeelayaa.
- Qoyska kuwa astaamahaan laheyn daryeel hal mar ah aa ku filan.
- Waxaa muhiim ah dadka is la dagan in isku waqti la daryeelo taas oo aan ku xirneen in uu cuncun jiro ama jirin. waxaa looga hortagaa faafinta ama Isku daarashada”, oo qofki aan la daryeelin oo astaamaha laheyn in uu ku faafiyo kii dhasehi laga daryeelay labo sitimaan kadib.
- Dhase ama isnadaamis daraadiis in guriga loo naadiifiyo looma baahna. Dharka dhaqida kuwa fudud, tusaalo ahaan caruurta dharka roobka sida caadiga ayaa loo dhaqaa. Waxaa ku filan, dharka aad badana isticmaasho in aadan gashan labo maalin ama biyo kulul aa lagu dhaqaa adoo raacayo talada baakada daawada ku qoran.

### La xariir gargaarka deg dega amam hjaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Daawada cuncunka ma joojin 2–3 sitimaan ama cuncun oo soo laabta labo sitimaan kadib.

### XASUUSO WARGELIN XANAANADA IYO ISKUULKA!

**Da´da iskuulka waxaa lala xariiraa kalkaaliyaha iskuulka!**

## **BURO AMA FEEX, fiiri bogogga. xataa Ronqor iyo Buro jilcan**

Burooyinka waa burooyin aan halis lahayn oo ka soo baxaan maqaarka ama xuubka dheecaanka. Burodan waxay badanaa ka soo baxaan gacmaha iyo cagaha ayagoo maqaarka ka kuus kuusan.

### **Calaamooyinka ama Astaamaha**

- Buro marka ey dhalaneyso waa barar jirka ku nooc ah, marka ey sii weynaato isku badasho mid xoqan. Kuwa qadiimka oo waaweyn waa kuwo qalleel iyo go'go iyo xanuun daran keeni karo.
- Burooyinka lugaha waa labo nooc: mid jirka kasoo bararto, iyo kuwo tira badan oo aad u isugu dhaw dhaw oo jirka gudahiisa ku abuurmo.
- Buroyaalka gacmaha waxa ay ka faafaan badanaa unugyada cidiyaha.
- Cidiyaha oo ilkaha lagu jaro iyo maqaarka cidaha oo la gooyo aa buroda keento.
- Faruuraha geeskood, baalasha indhaha iyo duleelka Sanka buroyaasha kasoo baxa, badanaa waa kuwa xarig oo kale u laalaado.

### **Is daaweyn ama Daryeelid**

- Buroda badanaa labo sano gudaheed ey ku baaba'aa.
- Buro waxaa ku daaweyn kartaa Aashito (salisylihappoa), waxaa xataa lagu daaweeyaa jerto (maitohappoa) oo balastar ah oo aad ka heleysid Farmashiga labo daawo Mid (Aashito- ama balastar ) ama ayagoo Goojo, gel ama kareem ah.
- Balastarka ka ka gooso gabal buroda la'eg korsaar buroda adoo balastar kale kula dhajinaayo. Balastarka waa in la badalo 2–3 maalin dhaaf (ka fiiri faahfaahin dheeraad baakada daawada).
- Goojada, gelka iyo kareemada maalin walba aa la isticmaalaa.
- Farmashiga aad ka heleysaa Daawo lagu qaboojiyo burooyinka gacmaha oo dada-jin karto inaad ka reesato, laakiin daryeelkan buroyaalka lugaha ma caawiyo.
- Mar mar buroyaal lagu dhajiyay gabal sharooto la dhaho (ilmastointiteippi) oo loo isticmaalo (booskii balastarka) waa daryeel ku filan.

### **La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada Caafimmaadka, Hadii**

- Buroda lugta ka socon weysid ama kuwa gacmaha xanuun keenaan.

## CALOOSHA ADKAATO

Caloosha adkaato waa cudur caadi ah. Dadka waaweyn waxaa u keeni karo qofkii oon aan helin dareere ama biyo ku filan, raashiin buunsho la'aan iyo jimicsi ama aalamiinto la'aan.

### Calaamooyinka

- Mandhicirka shaqeyntiisa oo yaraato / Ama calooshi oo ka adkaato sidey u shaqeyn jirtay.

### Is daaweyn ama Daryeelid

- Cab subixi iyo raashiinka kahor 1–2 galaas oo biyo ah. ugu yaraan 2 liitar biyo maallintii waxay jilcinayaa mindhicirka.
- Cun raashiinka waqti joogta ah, una ruug ama calaanji si fiican.
- Isticmaal raashiin buunsho ku jirta, sida qamadiga iyo qudaarta. marka lagu daro iwm. sida miro (luumut, viikunat), iyo mishaarida aa caloosha adkaato kaa caawinayaan.
- Dhaq dhaqaaq iyo jimicsi sida ey calool shaqeyta u fududaato.
- Gal musqusha ama suuliga waqti joogta ah.
- Caloosha adkaato Waxaa loo isticmaali kartaa Daawooyin farmashiga warqad la'aan laga gadan karo, kuwaas oo mindhicirka gudahiisa jilcinaayo, daawooyinka oo kala kuwo budo ah, dhagxaan yar yar, dareere ama mid dabada laga qaato. Farmashiga ayaa ka helaysaa caawin sida daawooyinka loogu talagalay iyo isticmaalka saxan oo ammaanka leh.

### La xariir Gargaarka Deg Deg ama Xaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Hadii si deg deg ah ku bilaabato in caloosha ku adkaato oona saxaradii adkaato ama saxarada dhiig la socdaan.
- Hadii calool adkaanta kuugu dheeraado astaamooyin kale, tusaalo ahaan daal joogta ah, calool xanuun daran, Lalabo, matag, Qandho iyo Shuban.
- Hadii Xanuunki oo waqti dheer ku haaya iyo Guri ku daaweyntii oo kuugu filnaan weyso



## CUDURADA CALOOSHA

### LALABO / MATAG

Lalabo matag lasocota waa astaamo caadi ah, taas oo ku dhacda qof walba mar intuu nool yahay, ku dhawaad dhamaan matag iyo shubanka si lama filaanka ku bilowda iskood ey u reestaan 1–3 maalin gudahood.

### Calaamooyinka ama Astaamaha

- Badanaa mataga waxaa sababo infakshan ku yimaado mindhicirka. Matag Ded deg ku bilowda, badanaa waa mid daran oo ka kooban waxa caloosha kujira ama dheecaan cagaar isla markaas caloosha oo jilceyso iyo shuban, caloosha oo xanuun adkaan iyo Qandho keento.
- Calaamadahaan jirka dareeraha in uu ku yaryahay: Kaadi yaraan, Carabka iyo maqaarka oo qalallaan, tabar la'aan iyo Indhaha oo god galo.

### Is Daaweyn ama Daryeelid

- Dareera ama cabitaan ku filan la cabo(tusaale ahaan, Casiir fudud wax yar yar cab (deciliter ama kayar markiiba) adoo ku ceshanaayo marar badan in kuugu filan, Tusaalo ahaan Qaado biyo ku cabiro 10 daqiiqaba mar cab. Biyaha waxaa wanaagsan iney qabow yihiin.
- Hadii dareeraha matag kaa keeno, sug labo saac kadib cab.
- Dadka waaweyn matag laba maalin socda uma keeni karo qatar dheecaanka jirka kabaxayo iyo hadii caloosha ku celin karinba.
- Baraf dhuuq dhuuq, cun Jalaato nooca cabitaanka.
- Xilliga mataga inta uu socda, lasoco dareeraha jirka inuun ku yaraan.
- Dareeraha jirka ka lumay waxaa soo celintiisa kaa saacida karo cabitaan buda ah oo farmashiga yaal. Waxaa ku jira maadooyin kuwaas oo Vitamiino oo kaa caawina dareeraha jirkaada ka lumay soo celintooda iyo caloosha, mindicirka dajineyso. Weydii caawim dheeraad Farmashiga.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii intaadan Matagin kahor Shil gashay ama wax kugu dheceen.
- Hadii Mataga kadib Awood ama tabar la'aan ayaa noqoney.
- Hadii Dareere kuugu filan aadan cabi kartin ama matag joogta ah oo waxaa aad cabtay aad soo celineysid iyo adoo iska dareemo astaamaha dareere yaraanta.
- Hadii xanuun daran ku haayo.
- Hadii Jirooyinka aassaaska qabtid, tusaalo ahaan Sokorow, Dhiiga iyo sokorta cabirkooda oo mar sareeyo marna hooseeyo.
- Astaamooyinka xanuunka kugu dheeraado iyo isku daaweynta guriga oo wax kuu tariweyso.

**Caruurta iyo waayeelka waa iney si deg degsan daaweyn ku raadsadaan!**

## SHUBAN

Sababaha ugu badan shubanka keena waa infakshan kaas oo iskiis u reesto. sidoo kale antibiyootiga xataa waa kenaa markii caloosh, mindhicirka Bakteeriyadeed eysan sinneyn, sidaas daraadeed intaad antibiyootiga cunaysid waxaa fiican in aa la qaadato kaniin bakteeriyada caloosha simaayo (maitohappobakteeri).

### Calaamooyinka ama Astamaha

- Shubanka badanaa leeyahay saxar oo jilcan iyo shuban imaad tira badan maalin gudaheed
- Calool Xanuun oo mudo yar ku haayo, lalabo iyo matag
- Calaamadahaan jirka dareeraha in uu ku yaryahay: Kaadi yaraan, Carabka iyo maqaarka oo qalallaan, tabar la'aan iyo Indhaha oo god galo.

### Is daaweyn ama Daryeelid

- ilaali nadaafada gacmaha
- Ka taxadir inaad dareere badan cabto, Iska ilaali mac macaanka. Xilliga calool xanuunka dadka waaweyn waxay dareere u baahan yihiin ka badan 3 liitar/maalintii.
- Cabitaan qafiif ah cab, Biyo, Shaah, cabitaan miraha laga sameeyay ama hilib iyo maraq digaaga.
- Ku Cab qaadada Biyo qabow 5–10 daqiiqaba mar, Hadii caloosha wax hayneyn.
- Dareeraha jirka ku lumay waxaa soo celintiisa kaa saacida karo cabitaan buda ah oo farmashiga yaal, Waxaa ku jira maadooyin kuwaas oo Vitamiino oo kaa caawina dareeraha jirkaada ka lumay soo celintooda iyo caloosha, mindhicirka dajineyso.
- Farmashiga ka heley kaniinka bakteeriyada caloosha simaayo (maitohappobakteeri) waa mid isticmaalkiisa lagula talinaayo.
- Isku day inaad cunto raashiin fudud oo dhalaalayo sida iwm. qudaarta, dooro ama malay, iyo rootiga qalallan (korppuja, näkkileipä).

### La xariir Gargaarka De dega ama Xaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Hadii ciyaalka ama waayeelka shuban daran haayaa, Ayaga shubanka jirka uu dareere ka bax u keena, kaa soo naftooda halis galin karo. La soco awooda guud!
- Hadii awooda guud hoos u dhacda.
- Hadii shubanka dhiig lasocda.
- Hadii xanuun daran ku haayo.
- Hadii Jirooyinka aassaaska qabtid tusaalo ahaan Sokorow, Dhiiga iyo sokorta cabirkooda oo mar sareeyo marna hooseeyo.
- Hadii Dareere kuugu filan aadan helin waxaana isku araktay inow jirkaada dareeraha ku yar yahay.
- Dibada aad ka soo laabatay.
- Shubanka oo mudo sitimaan ka badan ku haayo.
- Antibiyootiga ayaa dhawaan cuneysay, kaa soo waqtigaas ama kadib shuban iyo qandho keeno.

### Caruur yar yar iyo weyeelada si dhaqsi daryeel ku raadsadaan!

## KALABAX

Kalabaxa waxaa keena seedaha oo dabco oo ay kala jiidmaan ama kala dillaacaan qayb ahaan. kalabaxa daryeelkeed waa in la helo gargaar Deg deg ah. Meesha kala baxday waxay keeni kartaa barar iyo xanuun.

### Sadax Qaab oo loo Daryeelo:

- **Qabow** – Saar baraf ama wax qabow dhaawaca (Laakin wax ka xaji)
- **Kor u qaad** – adoo taageerayo addinka si uu bararka u dago.
- **Duubid** (dhuuji) – Ku duub bantaajo meesha kala baxday ilaa mudo labo maalin. iskajir in aad u adkeysid.

### Daryeelka sida aad u sii wadeysid

- Xanuunka waxaad u qaadan kartaa hadii aad u baahantahay kaniinka xanuunka ama kaniinka Qandhada iyo xanuunka u qaado, sida loogu talagalay.
- Almiito meesha kalabaxday loo bilaabi doonaa sida ugu dhaqsida badan, markaad awooda oo xanuun baaba' o (1–3 sitmaan dhaawaca kadib).

### La xariir Gargaarka Dedg dega ama Xaruntaada caafimmaadka, Hadii

- Hadii xanuunka yahay mid daran oo qaboobeyn.
- Hadii addinka ku heywaayo/ama Meel ku taaksiga adkaato.
- Hadii Addinka barar wayn ka muuqda.
- Hadii Astamaha cururka oo kasii daraan iyo isku daaweynta guriga oo lagu reesanin.

## BUSBUS

Busbuska waa mid aad u faafo oo ka mid ah fayresyada Herbka qandhada keena. fayreskan waa mid si fudud ku faafayo maalin kahor inta uu Busbuska soo bixin iyo 5 maalin kadib, marka uu kuugu faafo mudoda uu ku dhalanaayo waa 14–21 maalin. Badanaa Busbuska marka u dhalanaayo finan aa jirka ka soo baxa, taas oo jirka u keenta finan kuus kuusan gaduudan oo cun cun leh. Qaar finanka ka mid oo si deg deg isku badalaan bacool oo daah ama daruur leh, oo badanaa baqaayo ama dhexda isaga aruuraan ey raad ku reebaan jirka 2 maaalin gudahood. Badanaa Busbus cusub jirka ka dhalanaa mudo 3–4 maalin ah. (Busbuska waxaa badanaa caruurta usoo raaca markuu dhalanayo ama maalinkahor Astaamaha guud, tusaalo ahaan Qandho, qufac, raashiin rabid la’aan iyo daal). Busbuska astaamaha waxay ahaan karaan kuwo fudud, jirka oo ka soo baxo busbus aan badneen. Busbuska marka uu reesanaayo ma faafo. **Cudurkan Busbuska ka hortagiisa waxaa la isaga difaaci karaa tallaal xoogan.**

### Calaamooyinka ama Astamaha

- Busbuska Qandho uu leeyhay marka uu dhalanayo
- Bacoolka busbuska oo cun cun leh
- Busbuska ka soo bixi karaa xataa xuubka dheecaanka afka
- Madax xanuun
- Qunfac
- Raashiin rabid la’aan
- Daal marka uu busbuska dhalanaayo ama maalin kahor

### Is daaweyn

- Busbuska badanaa iskiis ayuu u reestaa mudo 1–2 sitimaan ah.
- Caruurta waa in guriga joogaan oo lagu daaweeyo mudo 5-6 maalin ah iyo ilaa busbuska bacoolkiisa ka qallalaan.
- Qandhada waxaa lagu jebin karaa kaniinka qandhada- iyo infakshanka, dhar qafiif oo la gashto iyo qolka oo la leeriyo.
- Ha xoqin busbuska, hadii loo baahdo cidiyaha gaabi habeenkina galoofis gasho.
- Cuncunka waxaa u isticmaali kartaa daawadan cuncunka oo afka laga qaato (anti-histamiini).
- Kareemka Busbuska cuncunkiisa kaa caawineyso Farmashiga aad ka heleysaa warqad la’aan. kareemkan (Kortisoni) ha isticmaalin.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama xaruntaada caafimmaadka (kala xariir taleefan marka hore), Hadii

- Hadii aad uur leedahay oon aan horey busbus kuugu soo dhicin oo xariir taabasho la yeelato dad busbus qabo.
- Hadii aad waqti dhaw dhashay adiga ama canuga aad ku aragtid astaamaha busbuska.
- Hadii cuncunka yahay mid daran, Boomaatada busbuskana ku caawin. Hadii loo baahdo takhtarka aa kuu qori karo Daawo cuncunka kaa fududeyso.
- Hadii Bacbaca jirka ku yaal ka muuqda infakshan oo aad u gaduudan oo ku hurayaan iyo ama dheecaamaayo.
- Hadii Qandhada soo laabato.
- Hadii Astamaha cururka oo kasii daraan iyo isku daaweynta guriga oo lagu reesamin.

## INFAKSHAN KAADI MAREENKA EE DADKA WAAWEYN

Infakshanka kaadi mareenka ku dhaco waxow ka mid yahay infakshiyada caadiga ah. Inta badan waxa uu ku dhacaa haweenka iyo waayeelka.

### Calaamooyinka ama astaamaha lagu garto

- Kaadida oo badato
- Kaadida oo ku gubto
- Qandho
- Dhabarka qeebtiisa hoose iyo caloosha qeybta hoose oo ku xanuunaan
- Lalabo iyo matag
- Kaadida oo dhiig la socoto

### Is daaweyn ama daryeelid

- Cab cabitaan badan sida kuwan laga sameeyo (karpalo iyo puolukka). iyo biyo badan.
- Cun kaniinka xanuun hadii aad ubaahan tahay.
- Kaadi heysta oo la faarujiyo (3–4 saac mar iyo marwalba xariirka galmoda kadib ah).
- Nadaafada ka taxadir.

### La xariir Gargaarka Deg dega ama Xaruntaada Caafimmaadka, Hadii

- Hadii Astamaha xanuunka la socdaan Qandho, Dhabarka qeybta hoos ooe xanuun keeno iyo tabar la'aan.
- Hadii Astamaha kale la socda yahiin lalabo iyo matag.
- Hadii aad heshid daryeelka daaweynta shucaaca ah ama daryeel daaweyn kiimiko (radiotherapy ama chemotherapy).
- Hadii aad Qabtid Cudurka Sokorta Ama Uur aa leedahay ama waa nuujisaa.
- Hadii Waayeel isku Dhac Deg deg ah ku dhaco.
- Hadii Kaadida dhiig la socoto.
- Hadii astaamaha ifakshanka kaadi mareenka lagu arko ragga iyo caruurta.
- Inkastoo antibiyootiga lagu daaweeyay hadii calaamadaha cudurka sii socdaan.
- Calaamooyinka infakshanka kaadi mareenka ku dhacay hadii guriga ku daryeelid ku reesan waayo.

**Hadii aad Uur leedahay la xariir xarunta Hooyooyinka Saacadaha la shaqeeyo!**

Xasuusta Ku qoro

Xasuusta Ku qoro

Xasuusta Ku qoro





**JYTE**