NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

Dhuun Xanuunka (Fayraska)
Sore Throat (Viral) (Somali)

Waxaa jiro labo jeermis oo kala duwan oo sababa dhuun xanuunka - fayrasyada iyo bakteeriyada. Labaduba waa ay faafaan waxayna si fudud ugu kala gudbaan dadka.

- Jeermisku wuxuu ku dhex jiraa sanka iyo dhuunta. Marka qofka caabuqa qaba uu qufaco, hindhiso. ama hadlo, jeermisku hawada ayuu galaa. Markaas kadib wuxuu neefta u raaci doonaa dadka kale.
- Jeermisyadu sidoo kale waxay ku dul dhici karaan alaabaha qofka ayaa qaadi kara marka uu taabto alaabtaas.

Inta badan, dhuun xanuunka waxaa sababa fayraska sida hargabka ama qaboowga joogtada ah. Xanuunka dhuunta si iskiis ah ayuu u baaba'aa muddo dhowr maalmood ah ayadoon la daaweyn.

Marka dhuunka uu si degdeg ah ku billoowdo, waxaa laga yaabaa inuu sababay bakteeriyada *streptococci* (strep-tuh-**kaak**-sai), ama strep. **Daawada anti-bayootiga ah laguma daaweyn karo fayrasyada.**

Astaamaha Fayraska

Haddii cunugaagu qabo dhuun xanuun leh wax kamid ah astaamahaan, waxay u badan tahay inuu sababay fayras.

- Dhuun xanuun, oo laga yaabo inuu wato haaro jaalle ah
- Indhaha oo cassan noqda, cuncun, ama biyo yeesha
- Biyo sanka ka yimaada, duuf, ama hindhiso
- Qufac
- Rabitaanka cuntada oo yaraaday
- Jiifida in ka badan inta caadiga ah
- Xanaaq
- Xabeebta

Ogaanshaha Cudurka

Waa muhiim in la oggaado in dhuun xanuunka cunugaagu uu sababay fayras ama bakteeriyada strep.

 ©1989, Waxaa dib loo eegay 2022, Isbitaalka Carruurta ee Qaranka (Nationwide Children's Hospital) Sii Socda…

- Dhakhtarka ama daryeel bixiyaha caafimaadka ayaa qiimeyn ku sameyn doona cunugaaga wuxuuna ka wareysan doonaa astaamahiisa.
- Haddii ay ka shakiyaan inuu qabo bakteeriyada strep, 1 ama 2 suuf oo jilicsan ayaa lagu soo tiri doonaa qaybta danbe ee dhuunta cunugaaga si loo sameeyo 1, ama labadaba, baaritaanka kuyaala bogga xigga. Canugaaga waxaa laga yaabaa inuu hungooda waxyar.
  - Baaritaanka bakteeriyaha dhuunta degdega ah (baaritaanka antijiinka degdega ah). Waxay qaadataa illaa 30 daqiiqo si loo helo natiijooyinka baaritaanka bakteeriyaha dhuunta ee degdega ah. Waad joogeysaa illaa aad ka helayso natiijooyinka.
  - Baaritaanka dhuunta – Mararka qaar baaritaankaan oo kaliya ayaa la sameeyaa. Haddii canugaaga uu sameeyay baaritaanka degdega ee bakteeriyada marhore, isla muunadaas ayaa loo diri karaa sheybaarka si loo sameeyo baaritaanka. Waxay qaadataa 1 illaa 2 maalmood inaad ku heshid baaritaanada. Sheybaarka ayaa ogeysiinaayo dhaqtarka canugaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka, kaas oo kadib ku ogyesiiyo natiijooyinka.
- Baaritaanka dhuunta ee muujiya bakteeriyada ama baaritaanka dhuunta ee cudurka sheega waxay la micno tahay in cunugaagu qabo bakteeriyada dhuunta. Waa inay bilaabaan daawada qalaliyaha ah isla markiiba. Daaweynta hore way ka hortagi kartaa waxyeelada jirka.
- Ogeysii dhakhtarka canugaada inuu qabo bakteeriyada dhuunta. Bakteeriyada dhuunta waxay badanaa sheegtaa caabuqa xataa marka qofku qaato daawada anti-bayootiga. Xanuunkooda dhuunta waxaa loo daaweyn karaa sida fayraska.

Sida loo daryeelo canugaaga

Waxaa jira waxyaabo aad ka caawin karto cunugaaga si uu caafimaad u dareemo.

- Sii cuntooyinka jilicsan, oo ay sahlan tahay in la liqo, sida juuska tufaaxa, baradho la shiiday, mishaarida kulul, ama ukun. Haku qasbin inuu cuno. Canugaaga waxaa laga yaabaa inuusan rabin inuu cunno cunto badan haddii uu dhib ku qabo inuu laqo.
- Sii cabitaano badan, sida biyo, Pedialyte®, cabitaanka tufaaxa, ama jalaato. Sii tiro yar oo biyo ah inta badan (Sawirka 1 aad).
- Si loo xakameeyo xanuunka dhuunta, carruurta:
  - Carruurta **da'doodu ka wayn tahay 1**, sii cabitaan diiran sida biyo shaax dabiici ah oo leh malab, ama cabitaanka tufaaxa. Ha siin malab carruurta da'doodu ka yar tahay 1 sano. Carruurta qaarkood, waxaa dejin kara qaboowga ama jalaatada.
  - Carruurta **ka wayn 4 sano**, sii daawada dhuun xanuunka ama qufaca ama sii

Sawirka 1 aad Sii canugaaga biyo badan si uu in badan u cabo oo yaryar.

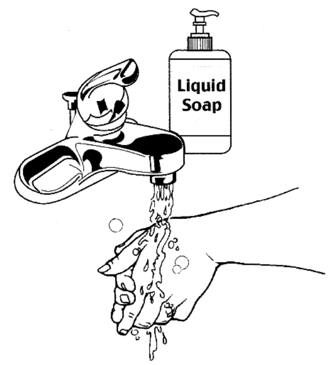
daawada lagu buufiyo dhuunta. Aqri summada lagu ogaanayo garoojada saxda ah ee canugaaga. Ha isticmaalin buufinada dhuunta ee wato benzocaine, sida midaan ay sababi karto falcelinta daawada.

  – Carruurta **ka weyn da'da 6 sano ee awooda inay luqluqdaan ayagoon laqin,** isku darka ½ qaado oo cusbo ah oo ah 8 waqiyadood oo biyo qandac ah. U oggoloow inuu sameeyo cod uuna ku luqluqdo iskudarka 2 illaa 3 mar maalintii muddada dhowrka maalmood ee xigga ah. Ha u ogolaan in canugaaga liqo biyaha cusbada leh; hana iska tufo.

- Marka uu dareemaayo qandho ama dhuun xanuun, sii acetaminophen (sida Tylenol®) ama ibuprofen (Advil®, Motrin®) adoo u siinaya qaabka dhakhtarku kuugu soo qoray. Aqri summada lagu ogaanayo garoojada saxda ah ee canugaaga. Ha siin kaniiniga aasbiriinka ama waxyaabaha wata aasbiriinka.

Sida loo Ilaaliyo Dadka Kale

- Gacmo dhiqista wanaagsan AAD bay muhiim u tahay. Nadiifi gacmahaaga iyo gacmaha cunugaaga badanaa idinkoo isticmaalaya ssaabuun iyo biyo. Dhaq gacmaha 15 illaa 20 ilbiriqsi, ama isla tirada waqtiga ay qaadato in la heeso heesta Dhalasho Wanaagsan (Sawirka 2 aad). Haddii saabuun iyo biyo aan la heli karin, gacma nadiifiye aalkolo ka samaysan kaasoo ay kujirto ugu yaraan 60% aalkolo ah ayay tahay in la isticmaalo. Ismarmari gacmaha illaa ay ka qalalayaan.
- Hubi inaad dhaqdid galaaska biyaha uu ku cabo canugaaga iyo maacuunta cuntada uu ku cuno kuna dhaq biyo saabuun leh oo kulul kahor inta aysan dadka kale isticmaalin.



Sawirka 2 aad Dhaq gacmaha badanaa si aad gacan oga geysato ku faafinta dadka kale fayraska.

- Sii canugaaga bac jilicsan una oggoloow inuu geliyo waxyaabaha la isticmaalay bacdaan. Qoynta sanka iyo afka cunugaaga waxay keeni kartaa inuu cudurka faafo.

Goorta ay tahay in la waco dhakhtarka ama Daryeel Bixiyaha Caafimaadka

Wac dhakhtarka cunugaaga ama daryeel bixiyahaaga caafimaadka haddi:

- Uu bilaabo jiidida sankiisa.
- Qabo dhibaato neefsashada la xariirta.
- Uusan wax cuni karin waxna cabi karin.
- Dareemo dhuun xanuun sii jirta muddo ka badan 3 maalmood.
- Uu bilaabo dhareer, uusan hadli karin ama codkiisa jilco.
- Uu dareemo qandho (hoos fiiri):

<table>
<tr><th>Da'da</th><th>Wac haddii heerkulka jirta uu yahay ama aad dareento qandho</th></tr>
<tr><td>Carruurta ka yar 3 billood</td><td>– 100.4° Fahrenheit (F) ama 38° Celsius (C) ama in kasii badan.</td></tr>
<tr><td>Carruurta ka wayn 3 billood</td><td>– 104° F (40° C) ama kasii badan.
– Ka badan 102° F (38.9° C) muddo ka badan 2 maalmood ama haddii uu soo noqnoqdo.
– La daaweeyay si loo xakameeyo qandhada, laakiin aysan shaqeyn.</td></tr>
<tr><th colspan="2">Da' kasta - Wac haddii aad dareento qandho iyo:</th></tr>
<tr><td>– Haddii ilmuhu qabo nabaro aan caadi ahayn.</td><td>– Haddii uu u muuqdo inuu xanuunsan yahay, ama dareemaayo dawakhsanaan.</td></tr>
<tr><td>– Haddii uu Joogay meel aad u kulul, sida gaari aad u kulul.</td><td>– Haddii uusan wax cuneyn ama wax cabbeen uuna muujinaayo astaamaha in jirkiisu biyaha ku yar yihiin - afku qalalo ama adkaato, haddii uu muujiso indho taagni, kaadi madoow ah, xafaayad qalalan, ama haddii uusan kaadinba.</td></tr>
<tr><td>– Haddii qoortiisa adkaato, uu dareemo madax wareer, dhuun xanuun, calool xanuun, matag, ama shuban.</td><td>– Haddii uu qabo dhibaato la xariirta nidaamka difaaca jirka uuna u muuqdo inuu la xanuunsan rabo, cudurka saameeya unugyada dhiiga cas ama kansar, ama haddii uu qaato daawooyin la ciifiya nidaamka difaaca jirka.</td></tr>
</table>