

## **Madax wareerka ku dhaca Carruurta Headaches in Children (Somali)**

Madax xanuunku waa mid kamid ah cabashooyinka ugu badan ee ay carruurta iyo dhallinta ka cabtaan. Waxaa jira noocyo badan oo kaladuwan oo kamid ah madax wareerka. Nooc kasta waxaa loo daaweyn karaa si kaduwan kan kale. Dib u eegis wayn oo lagu sameeyo taariikhda ilmaha iyo qiimeyn jireed ayaa gacan ka geysan karta in la oggaato nooca madax wareerka uu ee dareemaayo cunugaaga.

### **Noocyada Madax wareerka**

**Madax wareerka loo yaqaan Goonjabka** – Madax wareerkaan waa nooc kamid ah madax wareeryada oo aad u daran lehna astaamo gaar u ah wuxuuna qofka ugu soo noqnoqdaa si joogta ah. Haddii aad aaminsan tahay in cunugaagu qabo madax wareerka goonjabka, waa inaad balana ka qabsato dhakhtarka cunugaaga si uu qiimeyn ugu sameeyo.

**Madax wareerka Kacsanaanta** – Madax wareerkaan waa mid inta badan qofka ku dhaca waana nooc madax wareer oo khafiif ah. Cunugaagu wuxuu dhihi karaa waxaan daremayaa xanuun sida in madaxiisa faashad si adag loogu xiray. Qaar kamid ah waxyaabaha inta badan sababa waxaa kamid ah welwelka shucuurta, daalka badan, biyo cabid la'aanta (inuusan qofku biyo badan cabin).

**Madax wareerka laga qaado caabuqa** – Madax wareeryadaan waxay yimaadaan marka qofku qabo caabuqyada faafa sida hargabka iyo qaboowga. Caadiyan waxay baaba'aan marka cudurka baxo. Caburka sanku iyo caabuqyada waxay sababi karaan madax wareerka aagaga u dhaw indhaha iyo sanku.

**Madax wareerka laga qaado cunista daawooyinka dheeraadka ah (Madax wareerka laga dhaxlo cunista kuurooyin daawo oo dheeraad ah)** – Cunugaaga ha siin daawooyinka xanuun baabi'iyaha ee lagu gado dukaamada wax ka badan 2 maalmood asbuucii. Haddii cunugu qaato daawooyin badan waxaa ku dhici kara madax wareerka laga dhaxlo cunista daawooyinka badan. Kuwaan waa madax wareeryada isla markiiba

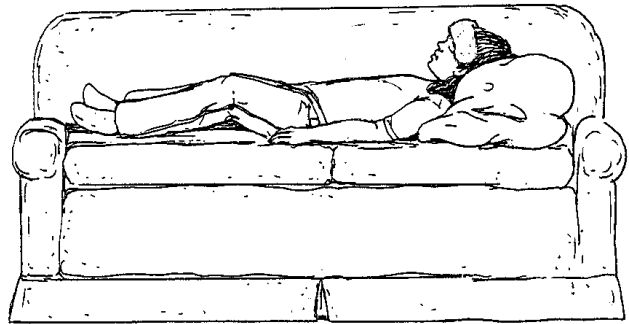
soo noqda, badanaa qofka ku dhaca, waxayna leeyihiin xanuun badan. Haddii cunugaagu u baahan yahay daawooyin badan, waydii dhakhtarkiisa.

**Madax wareerka laga dhaxlo dhaawaca madaxa** – Madax wareerku wuxuu noqdaa mid joogto ah marka qofku dhaawac kasoo gaaro madaxa. Inta badan waa madax wareer khafiif ah oo baaba'a muddo 2 asbuuc gudahood ah. Hase yeeshee, mararka qaar, madax wareerku wuxuu sii jiri karaa muddo dhowr asbuuc ah ama billooyin ah kadib dhaawaca madaxa.

**Madax wareerka laga qaado ciladaha ilkaha (sida ciladaha ka jira kala-goysyada lafta daanka)** – Marka ilmo uu dhibaato ama xanuun ka dareemaayo daanka, dhafoorka (qaybta jilicsan ee u dhaxeeya indhaha iyo dhegaha) ama marka uu maqlo codadka sida inay wax isku garaacmayaan marka uu furo daanka, waa inay la kulmaan dhakhtarka ilkaha. Isku garaacista ilkaha ayaa sidoo kale sababi karta madax wareerka noocan ah.

## Daaweynta guriga

- Daawada ugu wanaagsan ee lagula tacaalo madax wareerka khafiifka ah, ama aan joogtada ahayn waa nasashada iyo isdejinta.
- Isticmaal habka lagu dejiyo xanuunka ama saar wax diiran, wax kasta oo cunugaaga ka caawinaaya inuu dareemo caafimaad.
  - Madaxa ama qoorta ka saar maro qaboow ah, maro yar oo gacan qabsi ah oo qoyan ama maro aad duubduubtay oo uu kujiro baraf (Sawirka 1 aad). Si toos ah barafka ha u saarin maqaarka sababtoo ah barafku wuxuu waxyeelo u geysan karaa maqaarka.
  - Saar baro qoyan oo diiran, laakiin oo kululeyn madaxa ama qoorta ama u oggoolow cunugaaga inuu kusoo qubeysto biyo diiran.
- Waxaad siin kartaa daawooyinka xanuun baabi'iyaha ah ee lagu dawo dukaamada sida ibuprofen (Motrin<sup>®</sup>, Advil<sup>®</sup>), acetaminophen (Tylenol<sup>®</sup>), ama naproxen (Aleve<sup>®</sup>). Akhri qoraalka dhalada ku qoran ee lagu ogaanayo kuurada saxda ah iyo xiliga aad siineyso daawada cunugaaga.
  - Si aad cunuga oga ilaaliso madax wareerka laga dhaxlo qaadashada daawooyinka dheeraadka ah, ha siin daawada xanuun baabi'iyaha 2 maalmood ka badan halkii asbuucba.
  - Ha siin aasbiriin ama daawooyin kale ilaa inuu dhakhtarku oggolaado maahee.



**Sawirka 1 aad** Nasi oo saar wax qaboow ama qandac ah si uu madax wareerka oga baaba'o.

- Marar badan ha siin daawooyinka xanuun baabi'iyaha ee lagu gado dukaamada. Haddii aad sidaas sameyso cunugu wuxuu qaadi karaa madax wareerka laga dhaxlo cunista daawooyinka badan.

## Qorista diiwaanada

Hayso diiwaanka madax wareerka illaa intii muddo ah. Arrintaan waxay ka caawinaysaa dhakhtarka inuu qorsheeyo daaweynta cunugaaga. Waxaad isticmaali kartaa Diiwaanka Madax wareerka ee kujira bogaga ugu danbeeya ee Buug yarahaan, kalaandarrka, ama ablikeeshinka raadraaca ku sameeyo madax wareerka.

## Goorta la raadsado daryeelka degdega ah

U qaad cunugaaga qolka xaaladaha degdega ah ama wac 911 **isla markiiba** haddii uu dareemo:

- jaha-wareer
- madax wareer saa'id ah, oo daran oo uu markii koowad dareemo
- matag saa'id ah oo aan joogsaneyn (matag si xawli ah oga soo baxaaya afka)
- hurda la'aan saa'id ah (haddii aan la kicin karin)
- araga indhaha oo aad u xumaaday (haddii 1 kii waxba ay la noqdaan 2 wax marka uu fiiriyo)
- madax wareer wata xanuunka uu ka dareemaayo qoorta ama cabasho uu ka muujinaayo qoorta, gaar ahaan qandho uu dareemaayo

## Goorta ay tahay in la waco dhakhtarka

Wac dhakhtarka cunugaaga haddii madax wareerka cunugaagu:

- dareemo maalin kasta, gaar ahaan marka uu aado dugsiga ama uu ciyaaro.
- dareemo ayadoo uu sidoo kale xanuun ka dareemaayo indhaha ama dhegaha, isku dhexyaac, lalabo ama matag, layrka ama codka oo dhibaaya, ama kabuubyo.
- si joogto ah ugu soo laablaabto marba marka kasii dambeeyana uu kasii daro.
- uu la mid yahay madax wareerka ay dareemaan xubnaha kale ee qoyska.
- uu ka dhasho dhaawac kasoo gaaray madax uusana ka baabi'in muddo asbuuc kadib.
- uu yahay mid aad u daran oo kasoo kiciya hurdada.

## **Ka hortaga**

- Xaqiiji in cunugaagu helo hurdo ku filan aadna geysa balamaha dhakhtarka. Waa inuu seexdo uuna soo kaco waqti isku mid ah maalin kasta.
- Sii cunto waqtiyo isku mid ah. Ilmahaaga ha u oggolaan inuu cuntada ka baado oo uusan cunin.
- Cunugaagu waa inuu cabo cabitaan badan, gaar ahaan biyo. Sidoo kale waxaa la siin karaa cabitaanada ciyaaraha.
- Hubi in cunugaagu helo jimicsi joogto ah ama uu ciyaaro ciyaaraha joogtada ah.
- Ha caawi inuu mareeyo welwelka iyo dareenkiisa marka uu xanaaqsan yahay. Ku dhiirigeli inuu si furan kuula hadlo si aad u oggaato wax dhibaaya.
- Qaar kamid ah carruurta waxay xasaasiyad ku qabaan cuntooyinka qaarkood, sida jakulaatada, cuntooyinka ay kujirto maadada nitrades (burka la solay, hilibka qadada, baasto makarooniga iyo hilibka doofaarka), cuntooyinka leh monosodium glutamate (MSG), jiiska mudada yaalay, cuntooyinka la shiilay, maadada kafeega (kafeegga, shaaxa, cabitaanada fudud ee leh kafeega, iyo cabitaanada laga helo tamarta). Waxaa wanaagsan inaad ka ilaaliso cuntooyinka si aad u aragto in madax wareerku meesha ka baxo.

## **Dabagalka ballamaha**

- Dhakhtarka cunugaaga wuxuu doonayaa inuu cunugaaga ku arko balamaha dabagalka ah. Waa muhiim inaad ilaaliso balamahaan dabagalka.
- Fadlan soo qaado Diiwaanka Madax wareerka marka aad la kulmayso dhakhtarka.

**Diiwaanka Madax waraarka ee:** \_\_\_\_\_

<b>Taariik- hda</b>	<b>Waqtiga maalintii</b>	<b>Imisa ayuu madax wareerka ilmaha hayay</b>	<b>Qeex madax wareerka, astaamaha kale ee ka dhashay madax wareerka iyo daaweynta kasya oo lagu xakameeyay.</b>	<b>Heerka xanuunka 1 ILLAA 10 (1 = Khafiif, 10 = Aad u daran)</b>

**Diiwaanka Madax waraarka ee: \_\_\_\_\_**

<b>Taariik-hda</b>	<b>Waqtiga maalintii</b>	<b>Imisa ayuu madax wareerka ilmaha hayay</b>	<b>Qeex madax wareerka, astaamaha kale ee ka dhashay madax wareerka iyo daaweynta kasta oo lagu xakameeyay.</b>	<b>Heerka xanuunka 1 ILLAA 10 (1 = Khafiif, 10 = Aad u daran)</b>