

Fayraska shubanka Rotavirus (Somali)

Fayraska shubanka (**row**-tuh-vai-ruhs) waa jiro faafta ee sababtaa shuban. Fayraska si fudud ayuu qofba qofka kale ugu faafaa.

Markii qof uu taabto saxarada qof jiran (saxarada) oo aysan si wanaagsan u dhaqin gacmahooda, waxay ku reebi karaan fayraska wax walba oo ay taabtaan. Fayraska wuxuu galaa jirka markii faraha qofka ay taabtaan wax ku sumeysan fayraska, oo kadib geliyaa farahooda afkooda.

- Fayruska saxarada inta badan wuxuu dhacaa qaboobaha iyo gu'ga. Aad ayay caadi ugu tahay ilmaha iyo carruurta gaareyso qiyaastii 2 sanno jirka, laakin carruurta weyn iyo dadka weyn ayaa ku dhici karo sidoo kale.
- Inta badan ilmaha waa la tallaalay (la tallaalay) ee ka soo horjeedo fayruska saxarada oo wuxuu u dhowyahay inuu yeesho kaliya aastaamaha dhexaadka. Qofka wuxuu heli karaa dacwada dhexaadka ah markale haddii dib u gaaro.
- Fayruska saxarada caadi ahaan ma sababo jirooyin halis ah. Halista ugu weyn waxaa loogu talloagalay ilmaha. Mataga daran iyo shubanka wuxuu u hogaamin karaa inay lumiyaan dhacaanka jirka oo badan (fuuq baxa). Ilmaha qaar waxay u baahan karaan in la isbitaal seexiyo si ay u badesho dhacaanka jirka ee lumay.

Ogaanshaha iyo Aastaamaha

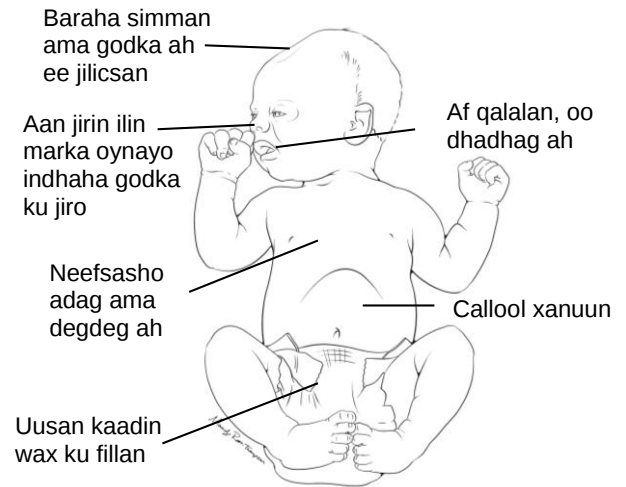
Baaritaanka fayruska saxarada waxaa caadi ahaan lagu sameeyaa sida ku saleysan aastaamaha. Baaritaanada muunada saxarada ayaa si dhif ah lagu sameeyaa. Aastaamaha waxay ku bilowdaan 1 illaa 2 maalmood kadib markuu canuga jiraday oo waxay socon karaan 3 illaa 8 maalmood. Waxaa ku jiro:

- Qandho
- Saxarada biyaha ah ama shubanka
- Lalabada, matagida, iyo lumitaanka cunista
- Calool xanuunka dhexaadka ah ama qabashada

Aastaamaha Fuuqbaxa

Fuuqbaxa waa halista ugu halisan ee carruurta oo waxay noqon kartaa halis. Soo wac dhaqtarka canugaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka haddii aad aragtid kuwa ka mid ah aastaamahaan (Sawirka 1):

- Dhalaanada cusub (0 illaa 4 bilood jirka) – wax ka yar 6 xafaayad qoyan oo hal maalin ah
- Carruurta (4 ta bilood ama ka weyn) – wax ka yar 3 xafaayado qoyan oo hal maalin ama kaadi ah (kaadiyo) wax ka yar 3 jeer halkii maalin
- Kaadi aad u madow
- Af qalalan, dhagdhag ah. Mararka qaar, faruuraha ayaa noqon karo qaleel ama ka qorfeysan banaanka, gaar ahaan qaboobaha.
- Dhoor ilimo ama ilmo la'aan markuu oynayo
- Neefsasho adag ama degdeg ah
- Aan laheyn tamar (itaal daran) ama ay ku adagtahay kicitaanka, u dhaqmo si jahwareersan
- Calool xanuun (xundhur xanuunka) aanan dhammaaneyn



Sawirka 1 Aastaamaha fuuqbaxa.

Daaweynta

Aastaamaha fayruska saxarada caadi ahaan waxay dhammaataa daaweyn la'aan. Maadaama ay sababaan fayruska, qalajiyaha ma caawinayo oo wuxuu ku sababi karaa shuban badan.

- Hubi in canugaaga helo nasiinyo badan.
- Sii cuntooyin joogta ah. Haddii canugaaga uu matagayo, sug dhoor saacadood oo isku day markale.
- Ka fogow cuntooyin walboo midibka gaduudan ama cabitaanada laga yaabo inay u egyihiin dhiiga ku jiro shubanka ama mataga.
- Ha siinin daawooyinka dukaanka laga iibsado si aad u joojisid shubanka ama mataga.
- Hubi heerkulka canugaaga adiga oo isticmaalayo saacada cabirka dhijitaalka. Ku dhaq saacadaada illaa isticmaal walba kadib.

- Isticmaal kaliya saacada cabirka (ee futada ilmaha) ee ilmaha **ka hooseeyo 3 bilood** jirka.
- Ilmaha **4 bilood oo da'da ah ama ka weyn**, qaad heerkulka futada, dhagta, ama kilkisha (kilkisha).
- Markii canugaaga gaaro **4 sanno jir**, bilood (afka) heerkulka waa caadi.

Wixii fuuq baxa:

- Sii wad siinta caaaha naasaha ama caanaha gasaca ilmaha, iyo caanaha ilmaha iyo carruurta weyn. Ha siin biyo kaliya.
- U sii dareere dheeraad ah kabasho yar maalinta oo dhan. Ha siinin furuudka juuska ama biyaha ku badan sonkorta, sida Hi-C®, Hawaiian Punch®, Kool-Aid®, ama sharoobo. Juuska badan wuxuu sababi karaa shuban.
- Canugaaga wuxuu u baahan karaa inuu cabo biyaha buuq soo celinta afka (ORS) sida Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, ama K-Electrolyte®. ORS ayaa ka caawisa badelida biyaha (cusbada) iyo dhacaanada canugaaga u baahanyahay.
 - Waxaad ka iibsana kartaa ORS oo ah dareere ama qaab budo ah ama sida jalaatooyinka ulaha farmashiyada intooda badan adigoon warqad dhakhtar haysan. Sumadaha dukaamada ORS waxay u fiican yihiin sida magac astaan.
 - Cadadka waxay ku xirantahay culeyska canugaaga. Weydii dhaqtarka ama bixiyaha daryeelka caafimaadka inta la siinayo. Ha ku shubin biyo hoos (ku milanka) ama haku qasin ORS caanaha gasaca.
 - Sii canugaaga waxyaaba kale ee uu cabo. ORS waa inaan loo siin sida dhacaanka kaliya ah oo wax ka badan 6 saacadood.
- Ha isticmaalin cabitaanada ciyaaraha iyo daaweynada guriga badelkii ORS. Ma lahan isku qaska saxda ah ee birta.

Ka hortaga

Kuwaan ayaa ah qaababka ugu wanaagsan ee looga hortago fayraska shubanka inuu ku faafo dadka kale.

- Hubi in canugaaga helo tallaadada fayraska shubanka waqtigeeda. Mida ugu horeyso oo ku bilaabaneyso da'da 2 bilood. Dhammaan garoojooyinka waa in lagu siiyaa 8 bilood da'da ah.
- Dhaq gacmahaaga ka hor iyo kadib badelka xafaayad walba, kadib ku caawinta canugaaga qubeyska, ka hor taabashada cuntada, iyo cunista ka hor (Sawirka 2).

- Haddii canugaaga uu da' ku fillan yahay ee ku guurguurto ama ku socdo, dhaq gacmahooda inta badan.
- Bar carruurta weyn si aad uga fogaatid taabashada afkeeda.
- Ku tirtir boombalooyin walba ee canugaaga caadi ahaan geliyo afkooda iyo sagxadaha adag ee canugaaga taabto jeermisdilaha, biyaha baliijka, ama saabuun iyo biyo.
- Ku dhaq sagxadaha adag islamarkiiba biyo kulul oo saabuun leh.
- Ha u dirin canugaaga dugsiga ama daryeelka carruurta illaa shubanka uu ka joogsado.



Sawirka 2 Gacmo dhaqashada wanaagsan waa qasab.

Goorta la Wacayo Dhaqtarka

Wac dhakhtarka cunugaaga ama daryeel bixiyahaaga caafimaadka haddi:

- Uusan cuneynin ama cabeynin dareeraha oo u egyahay mid fuuqbaxay.
- Ku leeyahay dhiig saxaradooda.
- Qabaan calool xanuun daran.
- Qandho aad u sareyso. Isticmaal cabiraha dhijitaalka oo wada dhaq isticmaal walba kadib.

Da'da	Heerkulka ama Qandhada
Carruurta ka yar 3 billood	– 100.4° Fahrenheit (F) ama 38° Celsius (C) ama in kasii badan
Carruurta ka wayn 3 billood	– 104° F (40° C) ama in kasii badan – Ka sareyso 102° F (38.9° C) oo wax ka badan 2 maalmood ama soo noqnoqdo – La daaweeyay si loo xakameeyo qandhada, laakiin aysan shaqeyn
Da' Walba – uu Qabo Qandho iyo:	
– U muuqdo mid aad u jiran, aad u ooya, ama aad u dawaqsan.	– Haddii ilmuhu qabo nabaro aan caadi ahayn.
– Qabo qoor adag, madax xanuun xun, ama dhuun xanuun daran.	– 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.