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

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

Cudurka Gacanta, Cagaha, iyo Afka (HFMD)
Hand, Foot, and Mouth Disease (HFMD) (Somali)

Cudurka gacanta, cagaha, iyo afka (HFMD) waa xanuun uu badanaa keeno fayras. Waxaa uu badanaa ku badanyahay carruurta ka yar da'da 5 sano jirka, laakin kurayda iyo dadka waaweyn ayaa sidoo kale qaadi karaan fayraska. Inta badan faafitaanka cudurka waxay dhacdaa xagaaga iyo dayrta.

HFMD waa la is qaadsiin karaa oo si fudud ayuu ugu dhex fidaa qof ilaa qof. Wuu fidi karaa hadii:

- Aad gudaha ugu neefsato dhibcaha fayraska ee ka imaanaya qofka cudurka qaba marka aad kala hadlayso wax ka yar 3 fiit.
- Aad taabato sheey lagu dul hindhisay, lagu dul qufucay, ama lagu dul dhareeray.
- La is-shumiyo, hab la isa siiyo ama lala wadaago koobabka ama lagula cunteeyo weelka shaqsi qaba cudurka.
- Taabashada saxarada (saxarada) shaqsi qaba cudurka. Tani waxay dhici kartaa adoo badalaya xafaayada ka dibna taabta indhaha, afka, amaba sanka.
- Taabashada dhacaanka jirka ee hamburka.

Calaamaddaha iyo Astaamaha

- Astaamaha HFMD badanaa waxay ku baxaan 5 ilaa 7 maalmood ayadoo aan daaweyn la'aan.
- Astaamaha hore waxay u badan yihiin sida hargabka caadiga ah:
  - Qandho
  - Madax xanuun
  - Dhuun xanuun
  - Sanka oo qoyan
- 1 ama 2 maalmood ka dib qandhada, waxaad arki kartaa:
  - Nabaro yaryar (booga) oo ah dhanka cunaha iyo qumanka.

©2012, la muraajaceeyay 2023, Nationwide Children's Hospital
Sii socda…

  - Hamburo finan yaryar ah ama baro guduudan oo ku yaal calaacalaha gacmaha, cagmadhigtada cagta, iyo qaybaha xafaayadda lagu xiro. Badanaa ma ahan kuwa cun-cun leh.
  - Dikaan ama xanuun marka la taabanayo calaacalaha gacmaha iyo cagmadhigta cagaha.
  - Cunta cunista oo xumaato ayadoo ay sabab u tahay dareemida xanuun goorta cunada la liqaayo.
- Ka dib marka ay nabaraha daaweysmaan, maqaarka ayaa dibkici karaa, laakin tani wax xanuun malahan.

Daaweynta

Maadaama HFMD uu yahay feeyras, qalajiyaha ah waxba kama tarayaan. Waxyaabaha soo socda ayaa laga yaabaa inay ka caawiyaan ilmahaaga inuu dareemo fiicnaan:

- Sii cuntooyinka jilicsan ee sahlan in la liqo, sida juuska tufaaxa, baradho la shiiday, mishaari ama ukun.
- **Ha siin asbiriin ama dawo ay ku jirto asbiriin.**
- Markaad siinayso daawada aan qorin dhaqtar ee laga soo iibsado farmashiyaha (OTC), akhri calaamadda si aad u ogaato qiyaasta saxda ah ee da'da ilmahaaga.

Dawooyinka	
Wixii ka yar 6 bilood	• Sii acetaminophen (Tylenol®) si ay uga caawiso qandho iyo cune xanuunka. **Ha siin xanuun** baabi'iyaha ibuprofen caruurta kayar da'da 6 bilood.
Wixii ka weyn 6 bilood	• Sii acetaminophen (Tylenol®) ama ibuprofen (Advil®, Motrin®) si ay uga caawiso madax-xanuunka, qandhada, iyo cune xanuunka. • **Ha siin** daawo qabow adoon la hadlin dhakhtarka cunigaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka.
Cabbitaannada	
Wixii ka yar 1 sanno	• Sii wad siinta caanahaaga, caanaha gasaceysan, ama labadaba. • Waxa kale oo aad siin kartaa Pedialyte®.
Wixii ka weyn 1 sanno	• Sii cabitaanno badan, sida biyo, caano, casiirka tufaaxa, iyo jalaatada. • Ka ilaali casiirka khudradda miraha ee ku badan aashitada, sida casiirka karamberriga, casiirka liinta bambeelaha, ama liin dhadhaanta. Waxaa laga yabaa inay xanuun ku keenaan nabaraha afka ku yaaliin.

Nafisinta cuna xanuunka	
Wixii ka weyn 4 sanno	• Isticmaal lozenges dhuunta ama buufinta. Waa inaysan ku jirin lidocaine. • Ka fogow inaad maqaarka mariso kiriimyada ama jeelyada leh benzocaine (Oragel®, Anbesol®) ama diphenhydramine (Benadryl®), kuwaas oo waxyeello u geysan kara carruurta.
Wixii ka weyn 6 sanno	• Haddii ilmahaagu ku luq-luqan karo isagoon liqin, ku qas ¼ ilaa ½ qaadada shaaha oo milix ah hal koob oo 8-wiqiyadood ah oo biyo diirran ah. Ha sameeyan sawaxan cod ah hana ku luq-luqdaan biyaha cusbada 2 ilaa 3 maalinkii, sida loogu baahdo. Ha u ogalaan inay liqaan. Banaanka ha u soo tufaan.

Goorta ay tahay in la Waco Dhakhtarka

Soo wac dhaqtarka canugaaga ama daryeel bixiyaha caafimaadka haddii ay qabaan:

- Qoor xanuun ama xabad xanuun.
- Dhibaata ka heysata liqitaanka.
- Malax, dheecaan, barar, ama meel weyn oo casaan ah oo ku wareegsan nabar kasta.
- Aastaamaha fuuqbixida:
  - Afka oo qalala ama dhegdhega
  - Indho aan ilmo lahayn, oo hoos iskugu dhaca
  - Kaadi aad u madow
  - Barta jilicsan ee ilmaha ee madaxooda waxay u egtahay mid hoos u dhacday
  - Annan wax qoyaan ku lahayn xafaayada 4 illa 6 saacadood ama ka badan
  - Aanan kaadin 6 ilaa 8 saacadood
- Uu ka yar yahay 3 bilood – oo wuxuu qabaa heerkululka ah oo ah 100.4° (F) ama 38˚ (C) ama ka sareyso.
- Uu kawayn yahay 3 bilood uuna leyahay heerkulka dabada ama kilkisha (fashfashka) oo kabadan 102° F (38.9° C) kasoo hoos u dhacayn marka daawada lasiiyo.
- Uu ka weyn yahay 4 sano - Heerkulka afkuna uu kabadanyahay 102° F (38.9° C) in ka badan 3 maalin aanan hoos u dhicin marka daawada lasiiyo.
- Suuxdin, aad u daalan, aanan awoodin in uu foojiknaanta saaro, ama ay ku adag tahay in uu ka jawaabo ama ka kaco.
- Aanan ku roonaaanay dhawr maalmood gudahood.

Ka hortaga

Ma jiro talaal lagaga hortagayo HFMD. Wuxuu si fudud u fidaa usbuuca ugu horreeya ee qofku la xanuunsado. Wuxuu jirku ku sii jiri doonaa usbuucyo ka dib marka uu ilmaahaagu fiicnaado oo wali wuu ku sii fidayaa dadka kale. Si looga hortago faafitaanka HFMD:

- Bar cunugaaga inuu:
  - Uu san taaban finanka ama indhaha marmarin ama xooqin.
  - Ka fogaado in fariihisa ama boombalayaasha lagu ciyaaro uu galiyo afkiisa.
  - Ku dul hindhiso ama ku qufaco tiishka ama laabtada suxulka.
  - Ku dhaqaan gacmahoodan saabuun iyo biyo diiran had iyo jeer. Ay dhaqaan gacmahooda ka dib marka ay taabtaan finanka, ay aadaan musqusha, ka hor inta aysan taaban cunada, ka hor inta aysan wax cunun, ka dib marka ay taabtaan xoolaha.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo diiran had iyo jeer.
- Ka dil jeermiska musqusha, boombalada lagu ciyaaro iyo walxaha kale ee ilmahaagu taabto adoo isticmaalaya saabuun iyo biyo ama jeermis-dileyaal kale sida Lysol® or Clorox®. Feeyraska ayaa ku dul noolaan karaa ashyaadaa maalmo.
- Ha wadaagin waxyaabaha ay ka midka yihiin:
  - Koobabka wax lagu cabo
  - Weelasha wax lagu cuno
  - Istaraashooyinka
  - Taweelada
  - Buraashyada
  - Shanlooyinka
- Ka fagoow hab isasiinta, is-shuminta, amaba hoosta laga gelo ilma qaba xanuunka.

Kulaabashada Dugsi ama Daryeel Sii-hayn Ilmo

- U sheeg xarunta daryeelka ilmahaaga ama dugsiga inay qabaan xanuunka HFMD. Waa muhiim in shaqaalaha dugsiga iyo waalidiinta kale ay ogaadaan si ay fiira gaar ah ugu yeeshaan calaamadaha.
- Ilmahaaga ha joogaan guriga oo yeeynan aadin dugsiga ama xannaanada ilmaha ilaa ay soo marto 24 saacadood qandho la'aan iyo nabaraha afka iyo hamburyadaba ay daaweysmaan.