

Hargabka (Samboorka) Influenza (The Flu) (Somali)

Hargabka, oo sidoo kale loo yaqaano samboor, waa jiro uu keeno fayras. Noocyada kala duwan (noocyada) fayraska samboorka ayaa sababo jirooyin sannad walba. Jeermisyadaan waa la iska qaadaa oo si sahlan ayay isugu faafaan qof ku qof.

Sida Samboorka u Faafo

- Fayraska samboorka wuxuu faafaa markii qofka ku neef qaato hawada qof jiran kaas oo qufaco, hindhiso, ama qoslaa wax ka yar 3 fiit ee ka fog qofka kale (Sawirka 1).
- Waxay sidoo kale geli karaan jirkaaga haddii aad taabatid afkaaga, sanko, ama indhaha kadib markii aad taabatid wax uu qof jiran ku hindhisay, ku qufacay, ama ku dhareeray.

Jeermisyada samboorka ayaa ku noolaan karo illaa iyo 2 maalmood sagxadaha adag sida boombalooyinka, miisaska, teebka kumbuyuutarka, mobeelada, iyo qabsiyada albaabka.

Qofka jiran ayaa qaadsiin karo dadka kale ka hor inta aysan ogaan inay qabaan samboorka iyo ugu yaraan 7 maalmood kadib markay jiradaan.

Aastaamaha Samboorka

Aastaamaha samboorka iyo qabowga caadiga way usu egyihiin. Si kastaba, aastaamaha samboorka waxay ku yimaadaan si dhaqso ah oo guud ahaan way ka sii daraan. Canuga qabo samboorka wuxuu yeelan karaa qaar ama dhammaan kuwaan:



Sawirka 1 Samboorka wuxuu ku faafaa neef ku qaadashada hawada qof jiran.

- Qandhada
- Madax xanuun
- Qufaca
- Dhuun xanuun
- Sanka diifta ama qoyan
- Qarqaryo
- Muruq iyo jir xanuunka
- Tabar daro
- Daalka
- Calool xanuun
- Mataqid (matag)
- Shuban

Dadka qaar, samboorka ayaa u hogaamin karo caabuqyada sanqada iyo dhagaha, hargab, ama inuu qalalo (fuuq baxo). Dadka qabo dhibaatooyinka sonkorta, wadnaha, sambabka, ama kelyaha ama difaaca jirka liito ayay ku adkaan kartaa waqtiga la dagaalanka samboorka. Dadkaan waa inay la xiriiraan dhaqtarkooda ama bixiyaha daryeelka caafimaadka haddii ay jiradaan.

Uga hortag Samboorka Tallaalka Samboorka

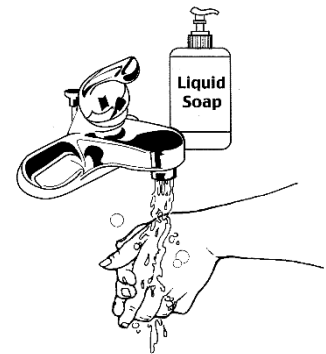
- Qaabka ugu wanaagsan ee lagu caawiyo ka hortagida samboorka ama ku hayo adiga iyo canugaaga inuu idinku dhaco xaalad xun oo oo iyada ah, ayaa ah **helida tallaalka samboorka sannad walba**.
 - Qof walba oo 6 bilood jir ah ama ka weyn waa inuu helaa tallaalka sannad walba.
 - Haddii canugaaga uu ka yaryahay 8 bilood jir oo uu qaadanayo tallaalka waqtiga ugu horeeyay, waa inay qaataan 2 garoojo horaanta deyrta, sida ugu dhaqsiiha badan ee la heli karo.
- Saynisyahanka waxay sameeyaan qaabka tallaalka cusub sannad walba oo ku saleysan waxyeelooyinka ay qiyaaseen inay soo baxayaan. Taasi waa sababta tallaalka uga shaqeeyo si wanaagsan sannooyin qaar badelkii dadka kale.
- Waxaa jiro 2 noocyo oo tallaalka samboorka:
 - Mid ayaa isticmaalo fayraska dhintay. Waxaad ku qaadanaysaa tallaalkaan cirbad (cirbad ahaan). Tan ayaa ah dooqa ugu wanaagsan ee carruurta ka weyn 6 bilood.
 - Kuwa kale ayaa isticmaalo fayraska nool, ee liito. Waxaad ka qaadanaysaa tallaalkaan dhinaca sanku (tuubada sanku). Tallaalka samboorka sanku:
 - Waa in la siiyaa kaliya dadka aanan qaadan karin cirbada.
 - Ayaa loogu talloagalay dadka caafimaadan ee da'da 2 illaa 49 sanno jir oo aan uur aheyn.
 - Waa inaan la siin qof walba ee daryeelayo qof qabo difaaca jirka liito.
- Ka hor intaadan qaadan tallaalka, u sheeg dhaqtarkaaga ama bixiyayha daryeelka caafimaadka haddii:

- Adiga ama canugaaga aad qabtaan dhibaatooyin walboo caafimaadka ama alaarjiyada. **Tallaalka badqab ayuu u yahay qof walba ee qabo alaarjiga ukunta ama alaarjiga thimerosal.** (Thimerosal waa la dhowraa oo loo isticmaalo tallaalada qaar. Ma jiraan tallaalka samboorka horay loo baakideeyay, oo garoojo kaliya ee wataa thimerosal. Sidoo kale, thimerosal ma ahan tallaal walbo oo carruurta la siiyo.)
- Aad uur tahay. Tallaalka samboorka waa badqab oo waa lagu talliyay inta lagu jiro uurka.

Qaababka Kale ee looga Hortago Samboorka

Waxaa jiro waxyaabo kale oo adiga iyo canugaaga aad sameyn kartaan si aad uga illaalisid inuu ku dhaco samboorka.

- Ka fogow taabashada indhahaaga, sankaa, iyo afka marwalboo suurto gal ah.
- Dabool sankaa iyo afkaaga istiraasho markii aad qufaceysid ama hindhiseysid. Ku tuur istiraashada meel ka baxsan halka qof kale uusan taaban karin iyaga. Dhaqo gacmaha markaas kadib.
- Gacmo dhaqashada joogtada ah oo wanaagsan **aad** ayay muhiim u tahay (Sawirka 2). Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo oo ugu yaraan 15 illaa 20 ilbiriqsi, ama cadadka waqtiga ay qaadata in lagu heeso “Dhalasho Farxad leh” 2 jeer.
- Haddii aadan laheyn helitaanka saabuunta iyo biyaah, ku nadiifi gacmaha tirtiraha gacmaha alkulada ka sameysan ama jeermisdilaha jeelka gacmaha kaas oo ah ugu yaraan boqolkiiba 60% oo alkulo ah. Ismari gacmaha illaa ay ka qalalaan.
- Dhaq waxyaabaha loo isticmaalo cabitaanka iyo ku cunista kuleelka, saabuun biyo ah. Ha wadaagin iyaga.
- Tirtir sagxadaha laga yaabo inay dushooda ku leeyihiin jeermisyada fayraska. Istimaal tirtiraha jeermis dilka ama saabuun iyo biyo.
- Ka fogow dadka jiran.
- Guriga joog markii aad jirantahay.
- Ku dhaqan dabeecad caafimaad wanaagsan. Cun cunto dheelitiran, cab biyo badan, oo qaado nasiinyo kugu fillan oo xoojinayo difaaca jirkaaga.



Sawirka 2 Gacmo dhaqida joogtada ah waxay ku caawin kartaa ka hortaga faafida fayruska dadka kale.

Daaweynta

- Dhaqtarka ayaa laga yaabaa inuu amro daawada fayraska la dagaalanto si ay uga caawiso canugaaga inuu dhaqso bogsado. Waxay si wanaagsan u shaqeysaa haddii la bilaabo 48 saacadood kadib markii aastaamaha bilowdaan.
- Maadaama fayraska uu sababo samboor, **qalajiyaha ayaanan caawineyn**.
- Hubi heerkulka canugaaga adiga oo isticmaalayo saacada cabirka dhijitaalka. Marnaba ha isticmaalin saacada cabirka meerkuriga. Ku dhaq saacadaada illaa isticmaal walba kadib.
 - Istickmaal 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.
- Haddii canugaaga uu qabo xanuun aam qandho, waxaad siin kartaa acetaminophen (Tylenol®) ama ibuprofen (Advil®, Motrin®) sida lagu tilmaamo. Aqri summada lagu ogaanayo garoojada saxda ah ee canugaaga.
- **Ha siin canugaaga aspirin ama waxyaabaha wata aspirin. Ha siin ibuprofen carruurta ka yar 6 bilood** (Sawirka 3).



Sawirka 3 Marnaba ha siinin aspirin haddii aad u maleysid in canugaaga qabo samboor. Hasiin xanuun baabi'iyaha ibuprofen caruurta kayar da'da 6 bilood.

Goorta la Waco Dhaqtarka

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

- Qandho sareyso.
 - Wuxu ka yar yahay 3 bilood oo wuxuu qabaa heerkululka ah oo ah 100.4° Heerka (F) ama 38° Digriiga (C) ama ka sareyso.
 - Uu **ka weynyahay 3 bilood** oo uu qabo heerkulka:
 - Ee 104°F (40°C) ama ka sareyso.
 - Ka sareyso 102°F (38.9°C) wax ka badan 2 maalmood ama soo laalaabato.
 - Oo loo daaweeyay inay yareyso, laakin aysan shaqeynin.
 - Oo **da' walba**, uu qabo qandho iyo:

- U muuqdo mid aad u jiran, aad u ooya, ama aad u dawaqsan.
- Qabo qoor adag, madax xanuun xun, ama dhuun xanuun daran.
- Haddii ilmuhu qabo nabaro aan caadi ahayn.
- Uu qabo dhibaatooyinka difaaca jirka oo aad ugu badan inay jiradaan, sida cudurka unugyada dhiiga, kansarka, ama uu qaato daawada daciifisa difaaca jirka.
- Cunis yar ama cunis la'aan, uusan cuneyn ama cabeynin, ama muujinayo aastaamaha fuuqbaxa.

Aastaamaha Fuuqbaxa	
<ul style="list-style-type: none"> ● Kaadiyo kaadi madoow ah. <ul style="list-style-type: none"> – Dhallaanka cusub (0 illaa 4 bilood oo da'da ah) wuxuu leeyahay wax ka yar 6 xafaayad oo qoyan maalintiiba. – Canuga (4 bilood ama ka weyn) wuxuu leeyahay wax ka yar 3 xafaayad qoyan maalintii ama kaadiyaa wax ka yar 3 jeer maalintiiba. ● Af qalalan ama dhagdhag ah. ● Neefsiga adag ama degdega ah. ● Ku adagtahay kicitaanka (itaal daran), u dhaqmaa qof jahwareersan, ama uusan garaneyn waxa ay sameynayaan. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Uusan kaadin (kaadinta). ● Aan ilin ka imaanaynin markuu oynayo. ● Indho u eg inay god ku jiraan. ● Baraha jilicsan ee madaxa ilmaha wuu simmanyahay, god ah, ama gudaha usoo jiido. ● Xundhur xanuunka (calool xanuunka) oo aan dhammaaneyn.

- Aastaamo walboo kale ee aanan dhammaan ama ka sii darto.

Booqashada Xafiiska Dhaqtarka, Rugta caafimaadka, ama Isbitaalka

- Haddii aad qabtid aastaamaha samboorka, waxaa lagu weydiin karaa inaad xiratid maaskaro si aad u illaalisid dadka kale.
- Haka walaacin haddii aad aragtid shaqaale ama dadka kale oo xiran maaskaro. Waxay ka hortageysaa faafida jeermisyada.