Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

Daawooyinka hargabka iyo Qufaca
Cough and Cold Medicines (Somali)

Waxaa jira daawooyin badan oo loo isticmaalo hargabka iyo qufaca oo la soo iibsan karo ayadoon uusan qorin dhakhtar. Daawooyinkaan waxaa loo yaqaan daawooyinka laga soo gato dukaamada (OTC). Daawooyinka OTC-ga ee Duray iyo hargabka ee carruurta gacan kama geysan doonaan in astaamuhu isla markiiba joogsamaan, waxayan sidoo kale sababi karaan waxyeelooyin caafimaad. Isticmaal daawooyinka OTC ee wata digniinaha ku saleysan astaamaha, da'da, iyo miisaanka cunugaaga.

Maamulka Cuntada iyo Daawooyinka (FDA) iyo Akadheemiyada Dhakhaatiirta carruurta ee Mareykanka (AAP) ayaa ku talinaaya Daawooyinka Hargabka iyo Qufaca ee OTC

Da'da	Mala siin karaa Daawooyinka Hargabka ama Qufaca?
Ilmaha ka yar 4 sano	MAYA
Ilmaha jira 4 illaa 6 sano	Kaliya haddii uu oggolaaday dhakhtarkaaga
Ilmaha jira 7 sano iyo kuwa kasii wayn	HAA, marka si sax ah loo siiyo

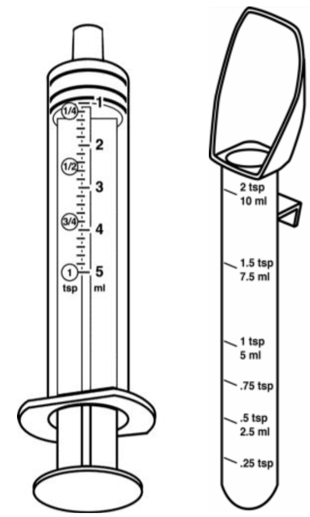
- Daawooyinkaan dhibaato ayay keenayaan haddii cadad badan laga qaato.
- Daawooyinkaan badqab ma ahan haddii aad cunugaaga siiso kuurooyin aad uga badan da'diisa iyo miisaankiisa.
- Isticmaal aalada daawada carruurta lagu cabbiro ama koobka cabbirka ee lagu keeno daawada (Sawirka 1 aad). Ha isticmaalin qaadada jikada caadiga ah.

©2007, dib loo eegay 2022, Nationwide Children's Hospital
Sii socda…

Maadooyinka Lagu daray

Daawooyin badan oo ah daawooyinka hargabka iyo qufaca waxaa lagu daraa wax ka badan hal maando. Maadada lagu daray daawada ayaa ah daawada saxda ah ee aad soo gadatay. Qaar kamid ah daawooyinka waxaa lagu daraa wax ka badan hal maado, maadooyin badana waxaa lagu daraa daawooyinka kaladuwan ee OTC. Haddii daawadu ay ku badan tahay hal maado waxay waxyeelo ku keeni kartaa cunugaaga.

Waa muhiim inaad eegto qoraalka ku qoran dhammaan daawooyinka OTC kahor inta aadan isticmaalin. Arrintaan waxay ka hortagaysaa in cunugaagu qaato hal daawo oo isku mid ah. Ha siin wax ka badan hal daawo oo OTC ah oo ka "kooban" hal maado oo kuqoran baakada. Shaxda hoose waxaa ku qoran maadooyinka inta badan lagu dawo daawooyinka.



Sawirka 1 Isticmaal qalabka cabirista ee caruurta ee loogu talogalay dawooyinka hoore ah.

Magaca Asalka ah ee Maadooyinka lagu daro daawada	Nooca	Waxa loo adeegsado	Tusaalayaasha Magaca Ganacsiga
Guaifenesin	Daawada Qufaca	Waxay soo saartaa xabka	Mucinex®, Robitussin®
Dextromethorphan	Waxay dejisaa qufaca	Waxay yareysaa qufaca	Robitussin® DM; wax kasta o keh magaca 'DM'
Chlorpheniramine Brompheniramine Diphenhydramine	Daawada Xasaasiyada	Xasaasiyada, cuncunka	Benadryl®, Chlor-Trimeton® iyo KUWA KALE OO BADAN
Phenylephrine Pseudoephedrine	Daawada Caburka	Xanuunka sanka ama caburka	Sudafed®, Sudafed PE®, Claritin D®
Malabka ama Agave	Waxay dejisaa qufaca	Waxay yareysaa qufaca	Zarbee's®

Sida loo Daaweeyo Hargabka iyo Qufaca

Waxaa jira qaab badqab leh ood ku daaweyn karto qufaca iyo hargabka cunugaaga adoo adeegsanaaya daawooyinka hargabka iyo qufaca ee OTC.

- Sii cunugaaga cabitaan badan, oo inta badan biyo ah, maraq hilibka digaaga, ama maraq hilibka. Yaree cabitaanka juuska ah ee aad siiso iyo cabitaanada ciyaaraha si aad uga ilaaliso sonkorta.
- Marka uu dareemaayo qufac, 1 illaa 2 qaado oo malab ah ku qas biyo diiran oo leh liin. **HA siin malab ilmaha ka yar 1 sano.**
- Xaqiiji in cunugaagu helo hurdo ku filan.
- Isticmaal daawada caburka ee lagu buufiyo sanka iyo caaga ilmaha looga soo saaro xabka si aad uga ilaaliso cabir kahor inta aadan siin cunto ama uusan seexan.
- Qolka ku shid uumi qaboow oo hawada nadiifiya. Ha isticmaalin uumi kuleyl leh. Wuxuu sababi karaa gubasho.
- Si loo dejiyo xanuunka dhuunta, ilmaha waawayn waxay isticmaali karaa nacnaca la muudsado ee bi'iya dhuun xanuunka ama waxay ku luqluqan karaan biyo cusbe ah. Si aad u sameyso biyo cusbo leh, ¼ illaa ½ oo qaado oo cusbo ah ku qas biyo diiran oo ah (1 koob) 8 wiqiyood.
- Waxaad daawadaan u isticmaali kartaa inaad ku dejiso qandhada, ama inaad ku daaweyso cuncunka iyo xanuunada. Hubi inaad akhrido qoraalka baakada kadibna sii kuurada saxda ah:
  - Acetaminophen (Tylenol® ka carruurta/ilmaha socod baradka ah)
  - Ibuprofen (Motrin® ama Advil® ka carruurta ama ilmaha yaryar)
- Ha siin canugaaga aasbiriin ama waxyaabaha wata aasbiriinka (Sawirka 2 aad).
- Ha siin cunugaaga daawooyinka ay ku qoran tahay in loogu talagalay dadka waawayn.
- Mar walba akhri xaqiiqooyinka daawada ee ku qoran baakada kuna saabsan maadooyinka laga sameeyay. Arrintaan waxay kaa caawinaysaa inaad fahanto waxa daawada loogu talagalay. Sidoo kale waxay kaa caawinaysaa inaadan ilmahaaga siineyn kuurooyin badan oo isku daawo ah haddii aad isticmaalayso wax ka badan hal daawo.

Sawirka 2 aad Ha siin canugaaga waxyaabaha uu kujiro aasbiriinka.

Goorta ay tahay in la waco dhakhtarka

Wac dakhtarka ilmahaaga ama daryeel bixiyahaaga caafimaadka haddii cunugaagu:

- Nabaro ku leeyahay dhuunta (barar), uusana hadli karin, ama uu ka cabanaayo dhuun xanuun.
- Dareemaayo qufac saa'id ah ama cod xabeeb leh.

- Dhibaato ku qabo neefta ama uu dareemaayo xiiq ama ay neeftu dhibayso.
- Isku badelo midab baluug ah ama cawl ah.
- Ka canto dheg xanuun, haddii uu soo jidjiido dhegaha, ama uu madaxiisa geesaha u ruxo.
- Dhibaato ku qabo wax la qida ama haddii uu diido inuu wax cabo 4 illaa saaacado ka badan.
- Uusan xiiseyn ciyaarista ama haddii uusan si "sax ah wax u sameyn."
- Dareemaayo qandho aan hoos u dhaceen ama ka baaba'ayn kadib marka uu qaato daawo.

  Fadlan raac tilmaamaha soo socda ee la xariira qandhada:

  - **Ilmaha ka yar 2 billood:** haddii qandhadu ka badan tahay 100.4° Fahrenheit (F) ama 38° Celsius (C) marka heerkulka laga cabiro dabada (dabada ilmaha).
  - **Ilmaha ka yar 2 sano:** kadib 1 maalin, haddii qandhadu ka badan tahay 102° F (38.9° C) marka laga cabbiro heerkulka dabada ama ay ka badan tahay 103° F (39.4° C) marka laga cabbiro gudaha gacanta, qaybta hore ee madaxa ama dhegta.
  - **Ilmaha jira 2 sano ama kasii wayn:** kadib 3 maalin, haddii qandhadu ka badan tahay 102° F (38.9° C) marka laga cabbiro heerkulka afka ama dabada ama ay ka badan tahay 103° F (39.4° C) marka laga cabbiro gudaha gacanta, qaybta hore ee madaxa ama dhegta. Heerkulka jirka ee laga cabbiro afka laguma talinaayo in laga qaado carrurta ka yar 4 sano.