Ilmahaaga waxaa laga yaabaa in uu leeyahay:

Injirta Madaxa Gasha

Qof walba ayaa injiri gali kartaa. Injirta madaxu waxay leedahay midab casaan ah waxayna ku dhalataa madaxa. Dherarkeedu waa ka yar yahay 1/8", waxayna le'eg tahay qaansadan[--]. Waxay ku dhashaa (qandhicil) madaxa. Qandhicilku aad buu u yar yar yahay (wuxuuna le'eg yahay irbad caaradeed) midabka qandhicilkuna waa giir giir ama cadaan.

Hadii aad u malaynayso in ilmahaaga injiru gashay, u sheeg qofka ilmaha kuu haya ama wac iskuulka ilmahu dhigto.

Sunta injirta ilmahaaga madaxiisa mari ka dibna eeg madaxa ilmaha maalin walbana ka gur wixii qandhicil ah ee aad ku aragto. **Ugu yaraan waxay qaadataa 2 asbuuc in lagu takhaluso injirta.**

Hadii qandhicilka u jira qalfoofka madaxa ¼ inch oo dhan aan la gurin, qaar ka mid ahi waxay u dilaaci karaan injir ilmaha gasha.

Qof kasta oo dadka qoyska ka mid ah ka eeg madaxiisa injirta. Kaliya injirta ka dil xubnaha qoyska ka mid ka ah ee injirtu ay madaxooda gashay, kuligoodna isku mar ka dil.

Imahaygu ma inuusan aadin baa iskuulka iyo meesha ilmaha lagu hayo? Maya, laakiin injirta madaxa ilmahaaga ku jirta waa in la dilaa. Ilmahaaga waxaa lagu boorinayaa in isaga iyo ilmaha kale madaxyadoodu aanay is taabtaan.

Wixii akhbaar ah oo dheeraad ah wac, khadka Hennepin County ee HSPHD-Epidemiology ee 612-543-5230 ama wac Waaxda caafimaadka ee deegaanka.

Astaamaha lagu garto madaxa injirta leh

Cuncun iyo madaxa qoorta ah. Ka fiiri: 1) tinta injir dhex socota inta badan injirta madaxu ma badna; 2) (qandhicilka) tinka ku dhagdhagan inta badan waxaa lagu arkaa dhagaha dabadooda iyo qadaadka; 3) madaxa foodiisa hore iyo qadaadkaba waxaa kaloo lagu arkaa xagatimo.

Hadii ilmahaaga ay injiri gasho, waxay qaadataa 7 ilaa iyo 10 cisho in qandhicilka injirtu uu ijnir nool isu rogo.

Sida ay ku faafto injirtu

- Labo madax oo is gaara ama is taabta
- Wadaagida shay'aasha madaxa loo isticmaalo sida (shanlada, gar feedha, koofiyadaha, iwm.).

Injirtu ma boodo mana duusho; ee waa ay gurguurataa madaxana waa ay ka soo faniini kartaa. Injirta madaxu in ka badan 48 saacadood ma noolaan karto madaxa la'aantii, qindhicilkana waxay dhashaa injirtu inta ay madaxa ku jirto uun hadii ay injirtu madaxa ka dhaco qandhicikeedu ma noolaado. Injirtu ma gasho xoolaha.

Xiliga Injirta la si qaad siin karo

Inta aan lagu buufin sunta injirta disha.

Wac dhaqtarkaaga

Wac dhaqtarkaaga ama farmashiyahaaga si ay talo kuu siiyaan ku saabsan cirib tirka injirta. Injirta waxaa lagu dili karaa sun aad adigu iskaa u gadato oo disha ama dhaqtarka ayaa kuu qori kara sun lagu dilo.

- Sunta farta ku dul qoran sida ay leedahay u isticmaal kana taxadar sunta. Sunta qaarkood waa in mar labaad madaxa lagu celiyaa 7 ilaa 10 cisho ka dib marka hore. Sunta injirta lagu dilaa ma aha 100% taabo gal mar walba khaasatan marka lagu dilayo (qandhicilka)

- Qandhicil guridu waa qayb muhiim ah oo ka mid ah la dagaalanka iyo yareynta injirta madaxa. Qandhicilku marka uu dhasho wuxuu markiiba ku dhagaa tinta salkeeda,wuxuuna u baahdaa in gacanta lagu guro. Ka eeg bogga xiga kan sida loo guro qandhicilka. **Sii wad in**

aan ka eegto madaxa iyo shanlada injir muddo 2 asbuuc. Hadii qandhicilka qalfoofka madaxa u jira ¼ inch oo dhan aan la gurin, qandhicilkaas wuxuu isu rogi injir nool ilmahaaguna waxaa ku dhalin injirta madaxa. Qandhicilka madaxa qalfoofkiisa u jira ¼ inch wuxuu u badan tahay in u horey injir u noqday ama dhintay.

Ka Hor taga Injirta Madaxa

- Ku boori ilmahaaga in uu iska dhowro in madaxiisa iyo madaxa qof kale is taabtaan.
- Eeg madaxa ilmahaaga bil walba mar. Hadii qof dadka qoyska ka mid ahi uu madaxiisu injir leeyahay, dadka kale oo dhana waa in iyana laga baaraa injirta.
- Marnaba cid ha la wadaagin shay’aasha tinta loo isticmaalo sida (biinanka, shanlooyinka, gar feedha, iwm.). Ku nadiifii adigoo dhex galiyo biyaha dili injirta mudo10 daqiioq ah alaabta tinta ama ku nadiifi biyo kulul oo saabuun leh 5 daqiioqo.
- Marna cidna ha la wadaagin shukumaanada, gogosha, dharka, koofiyadaha
- Si fiican u faakuyuum roogaga, kuraasta galka leh, joodariyaasha, iyo kursiyada gawaarida. **Sunta kutaanta lagu buufiyo si loogu dilo ha isticmaalin** waayo taasi waxay dhalin kartaa in suntaasi la buufinayaa ay gaarto xubnaha qoyska oo dhan.
- Biyo diiran ku dhaq dharkii la xirtay 3 dii cisho ee ugu dambaysay (sida, jaakadaha koofiyadaha, gambada), gogosha, iyo shukumaanada biyo kulul ku dhaq kuna qalaji qalajiyaha ugu yaraan 20 daqiiqo ka hor inta aan mar kale la isticmaalin. Dharka sida harqadaha, ama boorsooyinka garabka ee aan la dhaqi karin ama la qalajin karin waa in la lagu dhaqaa “dry cleaned” ama waa in boorso bac ah lagu xiraa 2 asbuuc.

CIMRIGA INJIRTA MADAXA

Qan **INJIR** **Habar** Lays 4-5 nits/day

Sida loo guro qandhicilka

Marka aad gurayso qandhicilka nal isticmaal (Weynaysadu waa ay kaa caawin araga qandhicilka)

- Tinta 4 qaybood u kala qaybo, qayb walba u sii kala qaybi qaybo 1-inch ah
- Ka bilow qalfoofka madaxa, isticmaalna shanlada qandhicilka ee birta ah, ama cidiyehaaga si aad gaar ugu eegtid qab walba oo timaha ah
- Isticmaal shanlo ama cidiyehaaga si aad qandhicilka uga gurto tinta salkeed ama manqas isticmaal si aad ugu goyso qandhicilka tinta ku dhagan.
- Gur qandhicilka 1/4 inch u jira qalfoofka mar kasta oo tinta aad shalayso
- XASUUSNOW: WAXAY QAADTAA ILAA 2 asbuuc in laga takhaluso injirta..

Akhbaar dheeraad ah oo injirta madaxa ah waxaa laga heli karaa Minnesota Department of Health (MDH) website. Eeg **www.health.state.mn.us.** Gali satuukha baarida: head lice.

Prepared by Hennepin County Human Services and Public Health Department (HSPHD)

September 2015

Hennepin