

## Waa Cudur Maqaarka gala (Ringworm)

Gacaliye Waalid/daryeele:

Arrin la xiriira cudurka loo yaqaan Ringworm ayaa lagu tilmaamay laguna daweeey dugsiiga cunugaagu dhigto. Cudurrada sida wanaagasan loo daweeyo ayaan la is-qaadsiin Karin. Si kastaba arrintu ha ahaatee, waxaan doonaynaa inaad la socotaan waxyaabaha soo socda:

<b>Sababta (Cause)</b>	Waa jirro khatar ah oo maqaarka gasha kana dhalata fangaay. Ma aha dixiri.
<b>Astaamaha (Symptoms)</b>	<p><b><u>Oogada (Body)</u></b> –siman, kala baxsan , qaab meersan ee maqaarka. Haddii cunugaaga la qabdsiiyo, waxay qaadanaysaa 4 ilaa 10 beri si ay astaamuhu u bilawdaan.</p> <p><b><u>Dhakada (Scalp)</u></b> – Ayaa leh finan hoolmaya oo laga yaabo inay madaxa oo idil daboolaan. Casaan dhex-dhexaad ah, barar, cun cun meelo soo buuran (malaxi ka buuxdo) ayaa dhici kara. Timaha la qabdsiiyey ayaa adkaada isla markaasna si sahlan u soo go'a. Haddii cunugaaga la qabad siiyey, waxay qaadan kartaa 10 ilaa 14 beri si ay astaamuhu u bilawdaan.</p> <p><b><u>Cagaha (cavaartovga cagtiisa) Feet (athlete's foot)</u></b> – Qolof dhac ama dillaac boog dhacaan yeelata iyo timaha oo togma. Cun cunku waa caadi.</p>
<b>Fidid (Spread)</b>	<p>Iyadoo si toos ah loo taabto maqaarka bukaanka ama rabaayadda la qabdsiiyey (sida badan eeyada iyo bisadaha).</p> <p>La wadaagid ama taabasho shayo fadaraysan. Shayada waxaa ka mid ah koofiyadaha, dharka, qalabka guryaha, daaha qubayska lagu xidho,, qarka barkadaha lagu dabaasho , iyo meelaha khaanadaha wax lagu xirto iyo kuraasta foomka ah ee lagu fariisto ama sagxadaha dhulka.</p>
<b>Xilliga Khatarta (Contagious Period)</b>	Tan iyo inta aan ka arki karto cunugaaga jirrada maqaarka. Marka dawayntu bilaabato, cunugaaga ayaa ah mid khatartiisu yar tahay.
<b>Wac Daryeel-caafimad Bixiyahaaga (Call your Healthcare Provider)</b>	Haddii qof gurigiina jooga uu leeyahay astaamaha. Dhakhtararkaaga ayaa go' aan ka gaaraya haddii dawayn loo baahan yahay. Waa muhiim inaad u raacdo qorshaha dawaynta takhtarkaaga sida uu yahay. Haddii rabaayadi kaa qabto jirradaasi, wac xanaaneeye xoolo (veterinarian).
<b>Ka reebid (Exclusion)</b>	<p><b>Ma u baahan tahay inaad guriga joogto?</b></p> <p><b>Haa</b>, ilaa dawayntu ay ka bilaabato ama haddii aan dhaawada oo idil la dabooli karan. Haddii ay dhakada tahay, ilaa 24 saac kaddib marka dawayntu bilaabato.</p> <p><b><u>Waxqabadyada (Activities)</u></b> - Koob jirdhiska (limit gym), dabaasha iyo waxqabadyada kale oo is taabashadu dhowaan karto, haddii dhaaca aan la dabooli Karin ilaa 72 saac kaddib marka dawayntu bilaabato.</p> <p><b><u>Cayaaraha (Sports)</u></b> - Cayaaraha fudud raac talooyinka daryeel caafimaad bixiyahaagu kugula taliyo iyo qawaaniinta khaaska u ah naadiyada isboortiga.</p>
<b>Ka hor tagga (Prevention)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gacmaha dhaqa kaddib marka aad taabato maqaar wax la qabdsiiyey ee bani aadam ama xayawaan rabaayadda ah.</li><li>• Waxaa dhici karta in cunugaaga kaaga baahan yahay caawinaad gacmo dhaqashada.</li><li>• Dabool magaarka dhaawaca ah.</li><li>• Ku dhaq gogosha, dharka, shanlooyinka, buraayshada biyo kulul iyo saabuun.</li><li>• Ka hubi xubnaha hayga oo dhan iyo rabaayadda calaamaga jirro la qabdsiiyey.</li><li>• HA U OGGOLAANIN caruurta inay taabtaan maqaar rabaayad wax la qabdsiiyey, ilaa inta laga dawaynayo.</li></ul>

Ku wargali arrimaha Xafiiska Caafimaadka Dugsiga. Wixii macluumaad dheeraad ah ka wac Waaxda Cudurrada Faafa ee Degmada Hennepin lam. 612-543-5230.