

Hargabka

Xaanshidaan xaqiiqdu waxay ku saabsan tahay hargab xilliyeedka, hargabka novel H1N1 (oo horey loogu yaqaaney hargabka doonfaarka) iyo jirada u eeg influenza-ga.

Haddii aad u maleyneyso in canugaaga qabo Har-gabka:

- Wac goobta xanaanada caruurta, iskuulka, kaambka, iyo howlaha kale ee uu ka qeyb qaato.
- **Miyaan u baahanahay in aan guriga joogo?**

Xanaanada Caruurta iyo Dugsiga:

Haa, ma ahan in canugaaga ku laabto ugu yaraan 24 saac kadib marka xumadu ka jabto (isaga oo aan isticmaalin daawada xumada jabisa) **iyoo** in uu waliba caafimaad qabo oo uu nashadaadka ka qeyb qaadan karo. Caadi ahaan waxa tani suurtoagal tahay 5 ilaa 7 maalmood. Haddii ilmahaagu aado dugsiga caruurta caafimaadka liita ama ardayda uurka leh, waxaa laga yabaa in loo baahdo in ay mudo ka sii dheer guriga joogaan.

Ifafaalooyinka

Canugaaga waxaa laga yaabaa in uu qabo:

- qandho/xummad (100° F ama ka badan) **IYO**
- Qufac ama dhuun xanuun

Mararka qaarkood shuban iyo matag ayaa dhici kara. Jirrada waxaa laga yaabaa in ay sii socoto ilaa iyo 7 maalmood.

Haddii canugaaga uu ku dhaco, waxaa laga yaabaa in ay sii socoto ilaa iyo 7 maalmood (badanaa 2 maalmood) ifafaalooyinka si ay u bilawdaan.

Fiditaan

- Adiga oo ku qunfaca iyo ku handhisa.
- Adiga oo taabta gacmo, shay ama dusha kore ee leh ama qaba jeermis-cudur laga qaado, kadibna taabanaya indhaha, sanko, ama afka.

Muddada Lays-qaadsiyo

Inta lagu jiro 24 saacadood ka hor iyo ilaa iyo 7 maalmood ka dib marka uu jirrada bilaabmato.

Wac Takhtarkaaga

Haddii gurigaaga jiro qof:

- ◆ Neefsashada ku adkaata. Ama qaba qandho/xummad sareysa, matag ama shuban oo ay hayso in ka badan maalmo.
- ◆ Hargeb ku soo fatahmey oo qaba xaaladdo caafimaad hoosaad ah ku waasoo ka dhigaya mid qatar ku gelinaya dhibaato caafimaad daro (tani waxaa ka mid ah neefta iyo uurka). Waxaa laga yaabaa in aad u baahan tahay daawada cudurka fayriska lala dagaalamo.

HA SIIN asbiriin ama daawooyinka ay ku jirto salicylate qof da'diisu ay ka yar tahay 19 sano jir.

Ka-hortag

- Goorta aad handhiseyso ama aad qunfaceyso dabool sankoaga iyo afkaaga. Isticmaal istiraasho/naabkin ama shaarka qeybta gacmaha daboosh. Iska xoor istiraashada/naabkinka aad isticmaashey.
- Iska dhaq gacmaha ka dib marka aad taabato wax kasta oo dheecaanada jeermiska-cudur lagu qada la socon kara oo uga iman kara sanko ama afka. Canugaaga waxaa laga yaabaa in uu u baahan yahay in laga caawiyo gacmo-dhaqista.
- MARNA HA la wadaagin wax kasta oo afka galaya, sida koobabka wax lagu cabo, tubooyinka wax lagu cabo, iyo dhalada biyaha.
- Si joogto ah u nadiifi oo jeermiska ka baabi' wax kasta oo taabta dheecaanka ka yimaada sanko ama afka. Kani waxaa ka mid ah gacanta albaabka, gacanta talaajada, furka tubada biyaha, furka armaajada. Isticmaal waxyaabaha jeermiska dila.
- Qaado talaalka hargab xilliyeedka iyo hargabka H1N1 marka loo heli karo ilmahaaga

Macluumaad dheeraad ah, wac waxda caafimaadka ee degmadaada.