

**Ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu soo gaadhay:****Norovirus**

Norovirus Waa caabuq fayras ah oo ku dhaca caloosha iyo mindhicirrada.

**Haddii aad isleedaay ilmahaagu wuxuu qabaa Norovirus**, u sheeg xannadada caruurtaada ama wac dugsigaa.

**Ilmahaaga ku hayso guriga oo ha u dirin xannaanada iyo dugsigaa** ilaa iyo inta ay ka soo wareegto 24 saac marka mataggu istaagay.

Cid kasta oo shubmeysa ama matageysa waa inaysan aadin harooyinka, barkadaha, beeraha biyaa iyo barkadaha kulul ilaa intaa uu kaa joogsanayo shubanka iyo/ama matagga.

Wixii macluumaad dheeri ah, wac Hennepin County HSPHD - Epidemiology ee 612-543-5230 ama wac Waaxda Caafimaad ee Xafadaada.

**Ka hortagga**

- Gacmahaaga dhaq markaad suuliga isticmaasho amba aad xafaayad beddeshay. Gacmahaaga dhaq ka hor diyaarinta cuntada ama cunin. Ilmahaagu waxaa laga yaabaa inuu u baahan yahay caawin gacmo dhiqista.
- Nadiifi oo jeermiska ka tirtir shay kasta oo ay gaadhay saxaro. Tani waxaa ka mid ah musqulaha, kuraasta tuunji, saxanka, alaabta ilmuhu ku ciyaarto, iyo meelaha xafaayadda lagu beddelo. Isticmaal waxyaabaha dila jeermiska
- Iska ilaali inaad biyo liqdo marka aad ku jirto harooyinka, biyaha laysku saydho, barkadaha, beeraha biyaha, ama barkadaha biyaha kulul.

**Astaamaha**

Ilmahaagu wuxuu yeelan karaa indho biyood, shuban, matag, iyo xummad. Calaamadaha kale waxaa ka mid ah madax xanuun, majiiris caloosha iyo daal. Cudurkani inta badan wuxuu jiraa 24 ilaa 48 saac.

Haddii ilmahaagu uu cudurkan qabo, waxay qaadan kartaa 1 maalin ilaa 2 maalmood in calaamadaha ay bilaabmaan.

**Fidin**

- Iyadoo la cuno raashin ama cabitaan ay gaadhey saxaro.
- Taabasho gacan, shey ama meel ay gaadhey saxaro.
- Marka uu qof matago kaddibna jeermisku hawada raaco.

Norovirus wuxuu si fudud ugu faafaa qoyska.

**Mudada fidida**

Cudurkani wuxuu fidi karaa ilaa iyo inta fayrusku uu ku jiro saxarrada caadiyan ilaa 3 malmood, kaddib marka calaamadihii ay istaageen. (hase ahaatee mararka qaarkood ilaa 2 toddobaad).

**Wac daryeelaha caafimaadkaaga**

- Haddii qof ka tirsan qoyska uu leeyahay calaamadaha. Daaweyn u gaar ah looma hayo.