

Ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu soo gaadhay:

Canbaar

Canbaartu waa caabuq fangas ah. Ma aha dixiri. Caabuqa madaxa wuxuu ku badan yahay caruurta. Caabuqa cagaha wuxuu ku badan dhallinyarada iyo dadka waaweyn.

Haddii aad isleedahay ilmahaadu wxuu qabaa canbaar, u sheeg xannaanada ama wac dugsigiga.

Canbaarta jirka/cagaha ama madaxa haddey jirto **ilmahaada guriga ku heyso oo ha u dirin xannanada iyo dugsigiga ilaa** daawada loo bilaabo.

Dhaqdhaqaaqa: Yaree jimicsiga, dabaasha, dhaq dhaq yadaada dadka ku dhowaneyso haddii nabarka la dabooli waayo ama 72 saacadood ka sao wareegto bilabista daawada.

Ciyaaraha: Ciyaartoyda waa inay raacaan talooyinka ay bixiyaan daryeelka caafimaad iyo xeerarka gaarka ah ee horyaalka ciyaaraha

Wixii macluumaad ah dheeraad ah, wac Hennepin County HSPHD-Epidemiology ee 612-543-5230 ama wac Waaxda caafimaadka xaafadda.

Astaamaha

Jirka - Goobaabin balaadhan oo nabaro cas cas oo ka muuqata maqaarka. Haddii ilmahaagu canbaar ku dhacdo, waxay qaadanaysaa in calaamaduhu ay bilaabmaan 7 ilaa 21 maalmood.

Cagaha ("Cagta ciyaartoyqa") - goobaabin sida fargal wareegsan ama dilaac maqaarka. Cuncunku waa caadi.

Basada - wuxuu ku bilaabmaa qolof yaryar oo ka soo baxda basada taasoo dabooli karto madaxa oo dhan. Kuwaaso noqon kare casaan, barar, cuncun iyo meelo kuuskuusan oo malaxl ku jirto. Tinta waxay noqdaan kuwo jilicsan oo si fudud u daadata. Haddii ilmahaadu ay canbaar ku dhacdo, calaamadaha in lagu arko waxay qaadan kartaa ilaa 14 maalmood.

Fidin

- Taabashada maqaarka qof qaba canbaar ama xayawaan (inta badan eyda iyo bisadaha).
- Wadaagista ama taabashada alaabo fadaraysan sida koofida, burushka timaha, dharka, alaabta guriga, meelaha qubayska, kuraasta barkadaha dabaasha, qolka labiska ama dabaqyada.

Mudada fidida

Ilaa iyo inta aad jirka ilmahaada ku arkayso canbaar. Marka finanku ay sii yaraadaan daaweyntana ay bilaabato, waa yar tahay in ilmahaada laga qaado.

Wac daryeelaha caafimaadkaada

- Haddii qof ka tirsan guriga uu leeyahay calaamadaha. Dhakhtarkaaga ayaa go'aamin doona haddii loa baahan yahay daaweyn. Waa muhiim in la raaco tilmaamaha daaweynta dharkarka sida ay tahay.
- Haddii aad u malayso in xayawaanku uu qabo canbaar, wac dharkarka xoolaha.

Canbaar

Canbaartu waa caabuq fangas ah. Ma aha dixiri. Caabuqa madaxa wuxuu ku badan yahay caruurta. Caabuqa cagaha wuxuu ku badan dhallinyarada iyo dadka waaweyn.

Kahortagga

- Gacmaha dhaq kaddib marka aad taabato maqaarka cudurka dadka iyo xayawaanka. Waxa laga yaabaa in ilmahaagu uu u baahdo caawin gacmo dhaqista.
- Ha u oggolaan caruurta inay taabtaan maqaarka xayawaanka jirran ilaa iyo inta laga daweynayo.
- Dabool nabarrada maqaarka.
- Biyo kulu oo saabuun leh ku dhaq gogosha, dharka, shanlooyinka, iyo burushyada.
- Hubi dhammaan xubnaha qoyska iyo xayawaanka calaamadaha caabuqa.