Warqada Salaxan ee Waalidiinta
Dugsiyada K-12
Warqaddan looguma talo-galin dugsiyada carruurta tabbaalaysan ama dugsiyada/ barnaamijyada ardayda uurka leh

Gacaliye: Waalid/ Masuul:

Sanad dugsiyeedka soo socda inta lagu guda jiro waxaa laga yabaa in dad badan oo dugsiyada dhigta ama bulshada ka mid ahi, oo tiradii caadiga aheyd kasii badani, ay qaadaan jirrada dureyga (influenza-ga). Isagoo dheeri ku ah dureyga 'influenze-ga' aynu caadi ahaan inoogu dhaco xilliga qaboobaha/ jiilaalka, waxaa sii dheer oo laga yabaa in aynu aragno kaysaska durigan loo yaqaan Novel H1N1 influenza ("dureyga doofaarka") kaasi oo soo ifbaxay dayrtii lasoo dhaafay. Dureyga loo yaqaano 'Novel H1N1' maa aanu wada bixin xilligii guga, sidaa awadeeed waxaa laga yabaa in xilliga dureygu mar hore bilowdo.

Xiligan hadda, H1N1 waxa uu weli u muuqdaa mid u eg durey xiliyeedka marka laga eego sida ay dadku ugu jirroonayaan ama uu u fidayo. Dad badan oo degan Minnesota ayaana qaaday dureygan novel H1N1, isla markaana ka bogsaday dhib la'aan. Hadaba sida virus-yada kale dureyga novel H1N1 waxa uu noqon karaa jirro halis ah. Waxaana jira dad loo dhigay cusbitaalka jirradan H1N1, waxaana u geeriyooday dhowr qof. Dadka Minnesota ee qaaday jirradan novel H1N1 waxa ay u badnaayeen faca carruurta dugsiyada. Dadka u sii nugul halista durigani (sida duri xilliyeedka iyo duriga 'novel H1N1') waa dadka qaba xanuuno kale (sida xanuunada wadnaha, sambabada iyo kalyaha, xiiqda, sonkorowga, ama difaaca jirkoodu cudduradu daciif yahay), dumarka uurka leh, carruurta ka yar 5 sannadood (gaar ahaan kuwa kasii yar 2 sano) ama dadka ka weyn 65 sano.

Dureygu waxa uu fidaa marka qofka duriga qabaa uu qufaco ama hindhiso. Waxa aad inaga caawin kartaa ka hortagga faafidda dureyga halka aad joogto [magaca dugsiga] hadii aad qaado tallaabooyinka soo socda ee muhiimka ah:

1. **Ilmahaaga ku hayso guriga hadii ay qabaan calaamadaha dureyga.** Taasi oo ah xumad ka sii badan 100 digrii Feerah-heit ama kasii badan, qufac iyo/ama cuno-xanuun. Waana in aad calaamadahaa ka hubisaa ilmahaaga subax kasta inta aanay aadin dugsiga (waxa aanad isticmaali kartaa su'aalaha hubinta ee ku lifaaqan oo ku caawin kara). Ardayda lagu arko calaamadahan *guriga ayaa loou soo diri doonaa.* Calaamadaha kale ee lagu arki karo waxaa ka mida diif ka socda sanka, madax xanuun, jir xanuun, hungaaco iyo calool shuban (kuwaasi oo ay la socdaan xumad, qufac iyo cuno-xanuun).

2. **Carruurta xanuunsani waa in ay guriga joogaan** ugu yaraan 24 saacadood *kadib* marka xumaddu ka tagto iyada oo aan la siin daawada xumadda yaraysa sida Tylenol ama Motrin. Caadi ahaana waxa ay guriga joogaan 5 ilaa 7 maalmood. Carruurtuna waa in aanay dugsiga kusoo laaban ilaa inta ay ka bogsanayaan oo ay ka qeybqaadan karaan nashaadaadka dugsiga, xattaa hadii xumaddu ka tagtay 24 saac ka hor. Carruurta guriga joogta ee leh calaamadaha dureyga waa in ay baajiyaan la kulanka dadka kale, marka laga reebp sababo la xiriira daryeelka caafimaadka. Tani waxaa ka mid ah in ay ka joogaan goobaha iyo nashadaadka la aado dugsiga kadib. Hana isticmaalin daawada aspirin-ka ama aspirin ku jiro marka uu ilmahaagu qaado calaamadaha dureyga.

Qodobo muhiima oo dheeraada:

- Carruurtu waa in ay guriga joogaan ilaa 24 saacadood kadib marka xumaddu ka tagto, xattaa hadii ay qaataan daawada dureyga ee Tamiflu (oseltamivir) ama xataa laga hubiyay in aanu qabin dureyga. Hubinta durigu markasta sax maaha.
- Marka aad nala soo xiriirto ee aad noo sheegayso in ilmahaagu xanuunsan yahay, fadlan noo sheeg in ay qabaan calaamadaha dureygaueg (calaamadaha dureyga). Tani waxa ay naga caawin kartaa in aanu ogaano tirada duriga ee dugsiga ka dhex aloosan.
- Carruurta dugsiga kusoo laabanaysa kadib markii ay qaadeen calaamadaha duriga, waxa ay weli faafin karaan xanuunka. Lakiin xadka ay faafinayaan waa ka hooseeyaa markii ay xumadda ama calaamadaha dureyga qabeen. Hadaba si aanay bakteeriyada u faafin waxaa muhiima in ay gacmahooda u dhaqaan si joogto ah, isla markaana qufacooda ama hindhisada ku qabtaan masaxa waraaqda ama shaadhka gacantiisa marka ay dugsiga joogaan.
- Sii qorshayso daryeelaha carruurta ugu yaraan ilaa 7 maalmood, hadii ay dhacdo in ilmahaagu qaado calaamadaha dureyga.

3. **Ilmahaaga bar in uu badanaa dhaqo gacmahiisa**, kuna dhaqo sabuun iyo biyo, ama ku masaxo masaxaad aalkolo laga sameeyay. Waxaana loo baahan yahay in ay sabuun iyo biyo isticmaalaan hadii gacmahooda nijaasi soo gaarto. Waxana aanu si joogto ah u xasuusin doonaa in ay gacmahooda dhaqaan xiliga ay joogaan dugsiga. Waana mid u muhiima arday kasta – sida ardayda caafimaadka qabta iyo kuwa ku soo laabanaya dugsiga marka ay xanuunka kasoo bogsadaan.

4. **Ilmahaaga bar in ay daboolaan qufaca iyo hindhisada.** Waa in ay isticmaalaan masax xaanshi ah (tissue) marka ay haystaan, balse waxa ay qufaca ama hindhisada ku qaban karaan laabka gacantooda ama cududda gacanta. Lakiin maaha in ay baabacada gacanta ku qabtaan qufaca ama hindhisada.

5. **Ilmahaaga bar in uusan kula wadaagin waxyaabaha khaaska ah**. Waxaana kamida cabitaanada, cuntada iyo maacuunta cuntada.

6. **Hadii ilmahaagu uu aad igu nugul yahay dhibaatooyinka ka yimaada dureyga, waa in aad sii qorshaysaa tallaabooyin dheeraad ah oo aad kagasii tigtoonaanayso.** Tani waxaa ka mida carruurta qaba jirrooyinka caafimaad sida xiiqda, sonkorowga, wadne iyo sambab xanuunka, xaaladaha dheefshiidka, dareemayaasha ama muruqyada jirro ka qabo. Carruurta kasii yar 5 sano iyaguna waxa ay halis u yihiin dhibaatooyinka ka yimaada dureyga. Hadii aadan hubin in ilmahaagu halis u yahay dureygan, fadlan kala tasho dhakhtar oo ka hubi.

   Hadii ilmahaagu ku jiro halis daran:

   - Dhakhtarka si degdeg ah ula xiriir hadii ilmahaaga aad ku aragto calaamadahaa. Hadii ilmahaagu u baahdo daawooyinka antiviral, waa in loo bilaabo laba maalmood gudahood markii ay kasoo ifbaxeen calaamadahaasu waana wakhtiga ugu haboon daaweynta.
   - La xiriir dhakhtarkaaga si aad u hubsato hadii loo baahan yahay in loo bilaabo daawada hadii ilmahaagu aad ugu dhawaaday dad kale oo qaba calaamadahan dureyga.

- Xasuusnow in carruurta dugsiga kusoo laabbanaysa kadib markii ay kasoo bogsadeed jirradan dureyga, in ay suurtogal tahay in ay wali faafin karaan jeermiska. Markaasi hada kala sii hadal dhakhtarkaaga si aad u sii habayso qorshaha dureyga oo ku haboon baahida caafimaadka ee ilmahaaga.
- Xasuusnow, hadii uu jiroqof kale oo guriga kugula nool oo aad halis ugu ah dhibaatooyinka dureyga, in aad kala tashato dhakhtarkooda sida loo qorshaynayo hadii uu aad ugu dhawaado qof kale oo qaba calaamadaha dureyga ama ay laftigooduba qaadaan calaamadaha dureyga.

7. **Tallaal ilmahaaga.** Waaxda Caafimaadka ee Minnesota waxa ay ku talinaysaa in *dhamaan carruurta* laga tallaalo dhamaan durey xiliyeedka iyo kuwa joogtada ah. Tallaalkani waa mid muhiim u sii ah carruurta aadka halista ugu ah dhibaatooyinka uu keeno dureygan influenza-gu.

   Tallaal kale ayaa uu u baahan yahay dureygan H1N1 influenza-ga. Waxaana tallaalkanu diyaar noqon doonnaa dhammadka bisha Sibteembar ama Oktoobar. Muhiimadda ugu horaysa ee tallaalkan H1N1 waxaa lagu horaysiin doonaa dumarka uurka leh, dadka la nool ama daryeela carruur ka yar 6 bilood, dadka dad'doodu tahay 6 bilood ilaa 24 sanadood, dadka u dhexeeya 25 ilaa 64 sanadood ee qaba xanuunada jiitama ama difaaca jirkooda ee cuduradu daciifka yahay, iyo dadka hawlaha caafimaadka ka sheqeeya. Waxaana suurtogala in loo baahdo in tallaalkan H1N1 lagu siiyo ilaa laba jeer oo ay u kala dhaxayso dhowr toddobaad.

8. **Baro sida guriga loogu daryeelo qof qaba calaamadaha dureyga, iyo marka loo baahdo in loo waco gargaar caafimaad.** Booqo shabakadaha CDC iyo MDH ee internet-ka:

   - http://www.cdc.gov/h1n1flu/guidance_homecare.htm
   - http://www.health.state.mn.us/divs/idepc/diseases/flu/h1n1/basics/care

Hadii dureyga novel H1N1 uu sababo xanuuno kale oo aadi halis u ah, qaar ka mida talooyinkani waa is-badali doonaan. Tusaale ahaan, waxaa laga yabaa in carruurta qabta calaamadahan dureygu in ay wakhti dheer sii joogaan guriga – ilaa toddoba maalmood, iyada oo aan loo fiirin xilliga ugu dambaysay ee xumada. Waxaa laga yabaa in dugsiyada qaarkood la xiro, ilaa todoba casho ama kasii badan. Waana aanu kaa soo wargalin doonaa hadii tallaabooyinkaasi ay lama huraan noqdaan.

Macluumaad dheeraad ah, waxa aad booqataa shabakada Waaxda Caafimaadka ee Minnesota ee www.health.state.mn.us ama shabakadda dureyga ee federaalka ee www.flu.gov. Macmluumad dheeraada oo ku saaban heerka dureyga bulshada xaafadaada iyo [magaca dugsiga], booqo [*shabakada dugsiga/waaxda caafimaadka*] ama wac [*talafoon lambarka ku haboon*].

Waad ku mahadsan tahay kaalmada aad ka gaysatay dhimidda faafka dureyga ee dugsiga. Waxana aanu ku rajo qabnaa in sanad-dugsiyeedkanu noqdo mid waxtar leh.

Daacadnimo,

[*Magaca iyo saxeexa maaraynta ee dugsiga*]