HAGAHA DARYEELKA CAAFIMAADKA

Daryeelka Guriga lagu Bixinayo

Waaxda Caafimaadka iyo Taageeridda Qoyska ee Minneapolis

Minneapolis
City of Lakes

Ay Bixisay Waaxda Caafimaadka iyo Taageeridda Qoyska ee Minneapolis

www.minneapolismn.gov/health

Minneapolis
City of Lakes

Haddii aad macluumaadkan ku doonayso in qaabab kale lagugu siiyo fadlan wac Waaxda Caafimaadka iyo Taageeridda Qoyska ee Minneapolis oo laga helo 612-673-2301 ama email **health.familysupport@minneapolismn.gov**. Dadka dhegaha culus waxa ay isticmaali karaan adeegyda laliska iyaga oo wacaya shaqaalaha 311 oo laga helo 612-673-3000. TTY kuwa isticmaala waxa ay wici karaan 612-673-2157.

Digniin: Haddii aad wax su'aal ah ka qabto waxa ku qoran buuggan fadlan wac Waaxda Caafimaadka iyo Taageeridda Qoyska ee Minneapolis oo laga helo 612-673-2301. Hmong - Ceeb toom. Yog koj xav tau kev pab txhais cov xov no rau koj dawb, hu 612-673-2800; Spanish - Atención. Si desea recibir asistencia gratuita para traducir esta información, llama 612-673-2700; Somali - Ogow. Haddii aad dooneyso in lagaa kaalmeeyo tarjamadda macluumaadkani oo lacag la' aan ah wac 612-673-3500.

Haddii aad ku hadasho Hmong, Soomaali iyo Isbaanish, una baahantahay turjunka buuggan, booqo www.minneapolismn.gov/health kabacdina riix Public Health Emergency Preparedness.

Tusmada Buuga

Hordhac

Kahortagid
Waa Maxay Sababta aan u Diyaargaroobayo?
Jooji Faafidda Jeermiska
Xog Ogaal Ahoow
Diyaar Ahoow
Caafimaadkaaga Ilaali
Guriga Joog Marka aad Jirrantahay
Qoraal Muhiim ah

Gurigaaga Diyaarso
Astaamaha Durayga/Hargabka
Uurka iyo Cudurada Joogtada ah
Karantiilka ama Qofka Jirran oo Guriga Laga Sooco
Samaynta Fayadhawr Nadiif ah

Daryeelka Guriga Lagu Bixiyo
Diwaan Geli Xogta Daryeelka ee Guriga
U Diyaar garow! In aad Waxyaalahan Meel Ku Ogaatid:
Waa Maxay Xummaddu ama Qandhadu
Sida loo Cabbiro Heerkulka Jirka
Sida loo Daweeyo ama loo Yareeyo Xummadda (Qandhada)
Waa Maxay Fuuq-baxu
Siinta Dareerayaasha
Dareerayaasha La Ogol Yahay
Waxyaabaha Laga Foogaado
Tusmada ka Hortagga iyo Daaweynta Fuuqbaxa
Sida Loo Sameeyo Dareerayaasha Afka Laga Qaato
Cabbiridda Astaamaha Nolosha Qofka
Calaamado Kale oo Lagu Garto Qofka Xanuunsan
Goormaa Lawacaa 911
Goormaa Talo Caafimaad la Raadshaa

Qalabka Daryeelka Guriga
Qalabka Gurmadka ee Dumarka Uurka Leh
Liiska Qalabka Gurmadka Guud
Liiska Qalabka Daryeelka Qofka Jirran/Xanuunsan ee Guriga
Kaydka/Saadka Gurmadka Cuntada
Liiska Kaydka/Saadka Cuntada Gurmadka
Kaydinta Biyaha
Sifaynta Biyaha

Hordhaca

Hordhac

Xaaladaha khatarta ah sida fatahaadda, dabaylaha, duufaanta qaboobaha iyo cudurada halista ahí waxany keenaan walaac balaaran.Waxaa jira cadaymo tilmaamaya in diyaargarowgu uu wax badan ka badali karo walaacan, xitaa haddii ay masiibadu tahay mid aan waxba laga qaban karin. Waaxda Caafimaadka iyo Taageeridda Qoyska ee Minneapolis waxay qof walba ku dhiirrigalinaysaa in uu qorshaysto, u diyaargaroobo iskuna diyaarsho xaaladaha khatarta ah. Waxyaabaha qofka caawin kara xiliyada khataruhu jiraan waxaa ka mid ah raadyaha cimilada laga dhagaysto, wax u qabashada qoyskaaga iyo deriskaaga iyo tabarucaadda dadka dhibaatadu soo gaarto.

Waaxda Caafimaadka iyo Taageeridda Qoyska ee Minneapolis waxay diyaarisay buuggaan si macluumaadka iyo waanooyinka ku qoran looga faa'iidaysto nafsadaada, qoyskaaga iyo gurigaagana aad u diyaariso sida aad u wajihi lahayd khatarta inta aysan dhicin, inta lagu dhex jiro iyo marka laga baxo intaba. Inkasto xaaladaha khatarta ah badankood aan la baajin karin, waxa dhici karta in dhibka xooggiisa laga badbaado haddii si fiican loogu diyaar garoobo. Waxaan u baahan nahay inaan guryaha ku diyaarsano adeegyo muhiim ah sida daawooyinka. Waxaan u baahan nahay in aan ogaanno sida qofka jirran loo daryeelayo iyo sida looga hortagayo faafidda cudurada. Waxaan kaloo u bahaan nahay in aan ogaanno marka ay quman tahay in la waco takhaatiirta ama loo raadsado gargaar.

Macluumaadka iyo talooyinka buuggan ku qoran oo inta badan ku saabsan sida loo daryeelayo qofka xanuunsan ee guriga jooga waa kuwo waxtar leh waqti WALBA oo aan ku koobnayn marka ay xalaad khatar ahí jirto kaliya. Barashada sida loo daryeelo qofka ku xanuunsanaya gurigu, waxay ka midtahay adeegyada caafimaadka ee muhiimka ah inkastoo ay dhacdo in mararka qaarkood la iska iloobo oo aan muhiimada ay leedahay la siin. Waxaaba dhici karta in mararka qaarkood daryeelka qofku gurigiisa ku helo uu ka wanaagsanaado tan uu ka heli karo goobaha caafimaadka.

Waxa aan rajaynaynaa in uu buugani noqdo mid waxtar iyo faa'iido kuu leh.

Waad Salaamantahay,

Gretchen Musicant, Maareeyaha Guddiga Caafimaadka Minneapolis
(Minneapolis Commissioner of Health)

Kahortagista

Waa Maxay Sababta aan u Diyaargaroobayo?

Diyaargarowgu wuxuu yareeyaa fursadaha lagu jirranayo wuxuuna yareeyaa faafidda cudurada.

Jooji Faafidda Jeermiska

Talaabooyinka soo socda waxa ay joojin karaan in jeermiska iyo fayrusyadu ay faafaan:

- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ama aalkolada fayodhowrka loo isticmaalo (marka guriga aad ku soo laabato, inta aadan indhaha ama wajiga taaban, inta aadan cuntada diyaarsan, marka aad suuliga isticmaasho kadib, marka qof jiran aad daryeesho, marka aad duufsato ama qufaca/hindhisada gacanta ku daboosho, iwm.).
- Marka aad qufacayso ama hindhisayso gacanta afka iyo sanka ku daboolo ama ku hindhis warqad nadiif ah. Warqadda dambiisha wasakhda ku tu rid gacmahaagana nadiifi.
- Haddii aad jirrantahay gurigaaga joog. Dadka ka fogow inta aad awooddo si aadan xanuunka u qaadsiin.
- Caruurta jirran guriga ku hay waxbarashana ha u dirin inta ay ka caafimaadayaan.
- Ka fogow qofka jirran oo ha u dhawaan si uusan xanuunka kuu qaadsiin.
- Caafimaadkaaga ilaali oo ka taxadar. Cunto nafaqo leh cun, jir dhis samee, sigaarkana ha cabin.
- Tallaal xilliyeedka hargabka qaado.

Xog Ogaal Ahoow

Waxa aad raacdaa amaradda waaxda caafimaadka iyo hayadaha kale ee dawladda. Waa muhiiim inaad mar walba hayso akhbaar sugan oo xaqiiqo ah. Akhriso lana soco wararka idaacadaha iyo wargaysyada. Sidoo kale booqo shabakadaha internetka ee ku qoran **dhammaadka buuggan**.

Caafimaadkaaga Ilaali

Tallaalka hargabka ee sanadlaha ah qaado. Cunto nafaqo leh oo isku dheelitiran cun. Jir dhis samee ama soco/lugee, sigaarkana ha cabin. Had iyo jeer gacmaha iska dhaq, hindhisadaada/qufacaaga dabool, qofna cabitaanka iyo alaabta wax lagu cuno ha la wadaagin.

Diyaar Ahoow

Diyaarso qorshaha xaaladda gurmadka ee guriga. Daawooyinka laguu soo qoray xafido. Saadka iyo daawooyinka la soo iibsado xafido. Sida qofka jirran ama qofka kula deggan loo daryeelo baro oo tijaabo u samee sida qofka xanuunsan looga dhex saaro dadka kale, sida heer kulka iyo garaacista dhiigga loo cabbiro iyo sida talo caafimaad loo raadsado. (Dhakhtarkaaga ama kalkaaliyihiisa ka codso in xirfadahan lagaa caawiyo). Baro sida looga hortago cudurada faafa gurigaaga dhexdiisa. Diyaarso masawiradda dukumiintiyada iyo sharciyadda muhiimka ah si aad u isticmaasho inta lagu jiro xaalada gurmadka ah. Sidoo kale diyaarso sahay iyo saad kugu filan.

Guriga Joog Marka aad Jirran Tahay

Gurigaaga joog oo shaqada iyo dugsiga ha aadin inta aad jirrantahay. Si dadka looga ilaaliyo jirrada, shaqaalaha caafimaadka guud waxa ay ku talinayaan in qofka xanuunsan uu guriga joogo inta uu ka caafimaadayo. CDC-du (Center for Disease Control) waxa ay kula talisaa dadka qaba cudurrada la isqaadsiiyo in ay gurigooda joogaan ugu yaraan 24 saac kaddib marka ay ka baxdo qandhada ama calaamadaha qandhada ayadoon aan daawada qandhada jabisa la isticmaalin.

QORAAL MUHIIM AH

Fadlan xasuuso in dadka badankoodu ay ka badbaadi doonaan jirrada ku dhacda xiliyada xaaladaha deg-degi ah jiraan. Isku diyaari in aad daryeelka ugu fiican aad xubnaha qoyskaaga iyo dadka kula deggan siiso intooda xanuunsan. Macluumaadka ku qoran bogagga soo socda waxa ay kaa caawin doonaan siddii aad isugu diyaarin lahayd daryeelka xubnaha qoyskaaga.

Xasuus:

Gurigaada Diyaargarayso

Gurigaaga Diyaarso

Dadka jirran badankooda waxaa guriga ku daryeela qof kale oo isla guriga la deggan. Qaybtaan waxa ay ku siinaysaa macluumaad ku saabsan astaamaha xanuunka iyo sida aad gurigaaga u diyaarin lahayd.

Astaamaha Durayga/Hargabka

Waa muhiim in laga foojignaado astaamaha ugu horreeya ee durayga ama hargabka marka uu ku dhaco xubin ka mid ah qoyskaaga iyo dadka aad guriga wada degantihiin. Daryeel deg-deg ah oo aad siiso qofka xanuunsan waxay yarayn kartaa dhibaatada ka imaan karta xanuunka. Marka calaamadaha jirradu ay soo baxaan, qaad tallaabo aad wax uga qabanayso si uusan cudurdku guriga ugu faafin.

Calaamadaha ifilada (nooc hargab ah oo xun) waxa ay kusoo bixi karaan si dhaqso ah oo digniin la'aan ah. Calaamadda ugu horaysa waxa ay noqon kartaa qandho sare oo deg-deg ah, jir xanuun, qarqaryo iyo dareen daal ah. Waxaa suurto gal ah jirro xun sida qabowga (pneumonia) inuu isku badalo duraygu. Dadka qaarkood, sida dumarka uurka leh iyo dadka qaba jirrooyinka dabadheeraada, waxay u nugulyihiin in caabuqa hargabku u keeno cuduro halis ah. Calaamadaha ifilada waxaa ka mida:

- Xummad kadis ah oo 100.4°F (38°C) ka badan
- Qarqaryo/Dhaxan/Qabow
- Murqa xanuun
- Madax xanuun
- Dareem tabardarro ama daal badan
- Qufac ama dhuun xanuun
- Duuf socda ama sanka oo cabburma

- Calaamadaha fuuqbaxa sida kaadida oo yaraata, afka iyo indhaha oo qallala, madax wareer, iwm.
- Shuban, mantag, calool xanuun (waxaa dhici karta inay caruurta ku dhacdo markasta)

Qofka qaba ifiladu waa inuu nastaa cabitaankana badsadaa. Qofka hargabka iyo ifilada qaba waxaa dhici karta in uu cudurka ku faafiyo qiyaastii muddo gaaraysa shan (5) cisho iyo ugu badnaan 14 cisho kaddib marka qofka lagu arko calaamadaha xanuunka.

Uurka iyo Cudurada Uurka iyo Cudurada Joogtada ah

Dumarka uurka leh iyo dadka cudurrada dabadheeraada ama joogtada ah qaba waxa ay halis u yihiin khatar caafimaad oo ay sababto ifiladu. Cudurrada dabadheeraada ama joogtada ah waxaa ka mid ah neefta, cudurada wadnaha ku dhaca, sonkorowga/kaadi-macaanka, cudurrada keena in jirku iska difaaci kari waayo cuduradda ama sababa in unugyada jirku u nuglaadaan jirrooyinka, kelya xanuunka iyo cudurka saameeya dareemayaasha murqaha.

Waa muhiim in laga warqabo dumarka uurka leh iyo dadka qaba cudurada dabadheeraada ee kor ku xusan (yar iyo waynba). Dumarka uurka leh waa in ay xiriir joogta ah la yeeshaan takhaatiirka xanaanada hooyada xaamilada ah. Qof kasta oo qaba cudur joogto ah ama dabadheeraada waa inuu si fiican uga warqabo xiriir joogta ahna ula yeeshaa taakhaatiirtiisa iyo adeegyada caafimaadkiisa.

Xasuusnow inkastoo dhibaatooyinka halista ah ee ifilada iyo cudurada kale ee faafa keenaan ay ku badan yihiin dadka cudurrada dabadheeraada

ama joogtada ah qaba, waxa ay ku dhici karaan qof kasta oo jirran oo ay jirrooyinkani ku dhacaan.

Karantiilka ama Qofka Jirran oo Guriga Laga Sooco

Hargabka iyo cudurrada kale ee la is qaadsiiyo waxa ay ku faafaan iyadoo lala joogo qof jirran oo qufacaya ama hindhisaya, ama ayadoo la taabto waxyaabaha uu qofka jirran taabtay. Cudurrada qaarkood sida hargabku si fudud ayay ku faafaan. Qofka weyn ama yar ee qaba cudur faafa ama caabuq, waa in laga dhexsaaro dadka aan jirranayn.

Haddii aad qofka xanuunsan karantiisho ama ka dhex saarto dadka fayow raacdana talooyinka soo socda, waxaad yarayn kartaa ama ka hortagi kartaa in jirooyinku gurigaaga ku faafaan.

- Qofka ama dadka jirran ka dhex saar dadka kale ee guriga la degan. U samee qol ama qayb gaar ah oo qofka xanuunsan lagu hayo laguna daryeelo inta xanuunku hayo. Qolalka dadka jirran lagu haya waa in ay daaqado leeyihiin si ay hawada iyo iftiinka qoraxdu uso gasho. Sidoo kale, waa inay lahaadaan albaab xirmaya. Albaabka waa in uu xirnaado. Iskuday in aad doorato qol suuli ama musqul leh ama ay ku dhowdahay. Waxaa aad u fiican in dadka aan jirranayn ay suuli/musqul gaar ah isticmaalaan.

- Qof masuul ka ah dadka jirran oo u adeega waa inuu jiraa. Qofkaas adeegahi ahí waa inuu ahaado qofka kaliya ee qolka qofka jirran gala kana soo baxa, una geeya cuntada, cabitaanka iyo daawada. Dadka kale ee guriga deggan waa in aysan qofka jirran wax xiriir ah la yeelan, ama xariirkoodu yaraadaa haddii laga maarmi waayo. Yaysan cidna u imaan inta uu qofku jirran yahay. Qofka masuulka

ka ah qofka xanuunsani waa inuu si gaar ah ula socdo calaamadaha jirrada uuna wacaa takhtar ama kalkaaliye caafimaad haddii ay calaamaduhu is badalaan ama ay qofka jirran xaaladiisu ka sii darto. **Eeg Wicitaanka Talada Caafimaadka ee bogga 44** si aad u hesho macluumaad dheeri ah oo ku saabsan marka la waco takhtarkaaga ama kalkaaliye caafimaad.

- Qofka jirran waa in gaar loo sooco muddada uu cudurka faafin karo ama inta uu sido jeermiska xanuunka. Jeermiska ifilada waxaa la sidaa qiyaasti shan (5) cisho ilaa iyo afar-iyo-toban (14) cisho mararka qaarkood. Haddii loo baahdo in qofka jirran guriga dibadda looga saaro, tusaale ahaan si uu u aado ballan caafimaad, waa inuu afkiisa iyo sankiisa ku daboolaa gacanta ama warqad nadiif ah marka uu qufacayo ama hindhiso. Markasta iska hubi in qofka jirran uu gacmihiisa/gacmaheeda nadiifiyo marka uu qufaco ama hindhiso ama uu taabto warqad (tissue) wasakh ah.

- Si joogto ah gacmahaaga u nadiifi si aad uga hortagto caabuqa faafaya ama jirooyinka la'is qaadsiiyo. Gacmaahaaga naadiifi marka aad shaqada ama dugsiga ama meel kale ka imaanayso. Gacmahaaga nadiifi kaddib marka aad taabato qofka jirran ama alaabta qolkiisa taalla, siiba calallada diifka ama dhacaanka, matagga, saxarada iyo kaadida leh. Gacmahaaga nadiifi kaddib marka aad qufacdo ama aad hindhisto ama meelo wasaq leh aad taabato. Gacmahaag nadiifi kahor inta aadan cunto cunin iyo kaddib marka aad suuliga isticmaasho.

- Gacmahaaga ku dhaq saabuunta dareeraha ka samaysan (liquid soap) iyo biyo qandac ah ugu yaraan 20 ilbiriqsi (saabuunta adag – sida tan qubayska ee la wada isticmaalo waxa ay faafisa jeermiska: haddii aad haysato saabuunta adag kaliya, ha la isticmaalin qofka jirran). Haddii aysan gacmahaagu lahayn wasaq ama dheg-dheg cunto, waxa aad isticmaali kartaa fayodhowrka alkolada ka samaysan sida Purel® si aad gacmahaaga uga disho jeermiska la'is qaadsiiyo.

- Fayrasyada ifilada waxa ay jirka ka soo gali karaan indhaha, sanka iyo afka. Ha ku taaban gacmahaaga oo aan nadiif ahayn indhaha, sanka iyo afka.

- Qofkasta, siiba qofka jirran, waa inuu afkiisa ku daboolaa gacanta ama warqad jilicsan (tissue) marka uu qufacayo ama hindhisayo. Warqadaha jilicsan waa in dambiil caag ah ama bacda qashinka lagu rido marka la isticmaalo. Bacda qashinka waa in afka laga xiro kabacdina la tuuro ama lagu daraa qashinka kale ee guriga. Gacmaha iska dhaq marka aad qashinka iska fogayso ka dib.

- Waxa gaarka aad u leedahay qofka jirran ha la wadaagin. Waxa gaarka kuu ah waxaa ka mid ah agabka wax lagu cuno, koobabka, kombiyuutarrada, telefoonnada, dharka, shukumaannada, bustayaasha, iyo maryaha sariirta.

- Cudurrada caabuqa leh sida ifilada iyo hargabka, waxaa lagu faafin karaa ayadoo lala xiriiro qofka jirran ama la taabto waxyaabaha yaala meesha uu joogo. Fayraska ifilada iyo jeermisyada kale waxaa lagu dili karaa iyada oo jeermis dilaha guryaha la isticmaalo

(akhriso sida loo isticmaalo) ama warankiilo cusub oo maalin kasta la isku qaso/milmo. Eeg **Diyaarinta Fayodhowr Nadiif ah ee bogga 19 kuyaala**.

- Nadiifi jeermiskana ka dil oogada ama korka/dusha meelaha lawada isticmaalo. Nadiifi oogada ama korka/dusha alaabaha (sida maacuunka) uu qofka jirran taabtay ugu yaraan hal mar maalintii ama marka ay gaarto dheecanka jirka. Isticmaal jeermis dilaha guriga lagu isticmaalo. Si joogto ah u nadiifi meelaha sida joogtada ah loo taabto sida meesha albaabka laga furo iyo gacanka, meelaha nalalka laga daaro, cunto-kululeeyaha, telefoonada, qalabka wax lagu hago (remote controls), fadhiga musqulaha iyo gacamada, furka qasabadaha, bombolada caruurta iyo oogada ama korka/dusha waxyaabaha kale ee guriga iyo goobta shaqada ee caadiyan la taabto. Isticmaal jeermis dilaha guriga oo calaamad leh (raac isticmaalka) ama qooshka kolorakiinka wax lagu caddeeyo, oo maalin kasta la qoosho. Eeg **Diyaarinta Milankaada Fayodhowrsan ee bogga 19 ku yaalla**.

- Gacmahaaga saabuun dareeraysa iyo biyo ku nadiifi ama gacmaha marso fayadhawrka aalkolka ka samaysan kaddib marka aad nadiifiso oogada ama korka/dusha meelaha aad hawsha ka qabatay.

- Qolka mid hawo iyo qorrax leh ka dhig. Hawada dabiiciga ah iyo qorraxdu waxay hoos u dhigaan tirada jeermiska qolka ku jira. Marka ay suurtogal tahay, si lagu helo hawo dabiici ah daaqadaha fur. Ugu yaraan dhow jeer maalintii daaqadaha fur si gurigu u hawaysto muddo dhan 10 illaa 15 daqiiq markiiba. Qolalka oo dhan waa in sidaa la yeelaa, siiba qofka jirran qolkiisa.

- Alaabta cuntada iyo alaabta wax lagu cuno ku dhaq biyo qandac ah iyo saabuun kuna dhaq gacanta ama mashiinka alaabta lagu dhaqo. Muhiim maaha in la kala saaro weelka uu wax ku cuno qofka jirran iyo qofka fiyow haddii si fiican loo dhaqo kuligood. Hubso in weelka wax lagu kariyo iyo kuwa wax lagu cunaba ay yihiin kuwo nadiif ah! Alaabta wax lagu karsado waxna lagu cuno hawada ha lagu qallajiyo kahor inta aan dib loo isticmaalin. Haddii aadan biyo kulul ama saabuun haysan, waxa aad eegtaa **Samaynta Fayadhawr Nadiif ah ee bogga 19 ku yaalla**.

- Dharka saabuun iyo biyo kulul/qandac ku dhaq. Qof kasta dharkiisa isku meel ayaa lagu dhaqi karaa. Dharka wasakhda ah ka taxaddar si aadan cudurka u sii faafin. Dharka wasakhda ha ruxin ama ha "iksu duubin". Markasta gacmahaaga saabuun dareeraysa iyo biyo qandac ah ku dhaq ama aalkolada fayodhowrka marso kaddib marka aad dharka wasakhda leh dhaqayso.

SAMAYNTA FAYADHAWR NADIIFA

Haddii aadan haysan jeerrmis dilaha dukaamada laga soo gato, ka samayso fayadhawr nadiif ah biyo nadiifa.

Fayadhawrka nadaafadda guud iyo jeermis dilaha loogu talogalay: U isticmaal cabbirka 1/2 qaaddo shaaha halkii rubac galaan ee biyaha.

Fayadhawrka biya raaciska ee dhaqidda alaabta cuntada ee biyaha qabow: U isticmaal cabbirka 1 qaaddo shaaha halkii galaan ee biyaha.

Daryeelka Guriga Lagu Bixiyo

Daryeelka Guriga Lagu Bixiyo

Dadka waaweyn iyo caruurta jirran badankoodu waxa ay daryeel ka heelan qof guriga la deggan. Waxaa muhiim ah in u daryeeluhu aqoon u leeyahay sida hawlaha qaarkood loo qabto. Qeybtani waxa ay daryeelaha siinaysaa warbixin ku saabsan sida loo xafido qoraalka xogta ee daryeelka guriga, sida heerkulka qofka loo qaado, daaweenta iyo hoos u dhigida xummadda, eegiida calaamadaha fuuqbaxa, cabitaan siinta qofka jirran, iyo marka loo baahan yahay talo caafimaad in la raadsado. **Wac 911 ama daryeelahaaga caafimaad haddii astaamaha xanuunku ay ka sii darayaan**.

Diwaan Geli Xogta Daryeelka ee Guriga

Meel ku haynta ama diwaan gelinta xogta daryeelka guriga ee qof kasta oo jirran waa muhiim. Waxa aad meel ku qortaa taariikhda, saacada, qandhada, astaanta xanuunka, daawada iyo cadadka la isticmaalo. Waxa aad qortaa isbeddellada astaamaha iyo astaamaha cusub. Waxa aad qortaa waxyaabaha qofka jirran uu cabbo iyo inta uu ka cabbo. Waxa aad qortaa inta jeer ee qofka jirran uu kaadiyo ama inta jeer ee ilmahu qooyo xafaayada (diapers). Ugu yaraan hal warbixin oo cusub qor laba jeer maalinkiiba ama marka astaamaha xanuunku isbeddelaan. Qoraalku wuxuu ka caawin doonaa warbixinta daryeelahaaga caafimaadku ka codsan karo.

U Diyaar garow! In aad Waxyaalahan Meel Ku Ogaatid:

Cusbada iyo sokorta guriga laga isticmaalo
Dareeraha: maraqa, juuska, shaaha, cabitaanka isboortiga, iwm.
Daawada xummadda*:
Acetaminophen (Tylenol®)
ama Ibuprofen (Motrin®)
Daawada shubanka* sida Loperimide (Imodium®)
Daawada Iallabbada iyo mantagga*

Heerkulbeegga iyo daboolayasha heerkulbeegga
Jeermis dilayaasha iyo warankiilada (bleach) guriga

** Waxa aad raacda tilmaamaha iyo cadadda qaadashada ee ku dul qoran baakadda daawada*

Waa Maxay Xummaddu ama Qandhadu

Xummaddu caadi ahaan caabuq (infection) ayey ka dhalataa. Caabuqyada waxaa sababi kara dhowr waxyaabood oo ay ku jiraan fayraska hargarbka. Xummaddu waa sida caadiga ah ee jirku ula dagaalamo fayraska iyo faafida cudurada.

Heerkulka jirka ee afka caadi ahaan waa 98.6°F (37°C), heerkulka dabada iyo dhegahu caadi ahaan waa 99.6°F (37.5°C), heerkulka kilkishana caadi ahaan (dibadda) waa 97.6°F (36°C). Heerkulka jirku caadi ahaan waxaa uu aad u hooseeya subaxdii wuxuuna ugu sarreeya xilliga dambe ee maalinka. Cabirka heerkulka ee gaaro 100.4° F illaa 101.3°F waxa ay ka imaan kartaa jimicsi, dhar culus, qubayska biyo kulul ama cimilo kulul. Sidaas oo kale, cunto ama cabitaanka kulul waxa uu kor u qaadayaa heerkulka jirka.

Waxa aad filan kartaa in xummadda hargabku ay socon karto muddo u dhaxeeysa laba (2) iyo saddex (3) maalmood. Caddadka caadiga ah ee xummadda waxa ay tahay 101°F (38.3°C) iyo 104°F (40°C) iyo xitaa in ka sarreysa (illaa 106°F) ee caruurta laga helo. Marka uu qof hargab qabo, xummaddu waxa ay socon kartaa illaa shan (5) maalmood.

Xummadda sare waxa ay sababi kartaa in biyo badani jirka ka baxaan oo engeg (dehydration) jirka ku dhaco. Daryeelahaaga caafimaadka kala tasho xummadda aad ka welweshid.

Xummadaha welwelka leh waxaa ka mida:

- **Marka ilmaha da'diisu ka yar tahay 3 bilood oo heerkulka dabadu gaadho 100.4°F (38°C) ama ka badan**
- **Ilmaha da'diisu u dhaxeeyso 3 illaa 24 bilood oo heerkulka dabadu gaadho 103°F (39.4°C) ama ka badan**
- **Caruurta iyo dadka waaweyn oo heerkulka afku gaaro 104°F (40°C) ama ka badan**

Sida loo Cabbiro Heerkulka Jirka

Cabbirka heerkulka waxaa laga qaadi karaa qeybo kala duwan oo jirka ka tirsan: afka, dabada, dhegta ama kilkisha. Helista tirada heerkulka saxa ah waxa ay u baahan tahay tabar qaadasho. Noocyada heerkulka ee aad qaadi, waxaa ugu saxsan mida dabada laga qaado. Heerkulka afka waa sax haddii sida saxda ah loo qaado. Heerkulka dhegta saxnimadeedu waxa ay ku xiran tahay waxyabo kale duwan oo ah sida da'da, (sax maha marka ilmaha ama socod baradka laga qaado), dhukayga ama qaabka loo qaado heerkulka dhegta. Cabbiridda heerkulka ee kilkisha waa mida ugu cabbir xun. Heerkulka dabada ayaa ah mida ugu fiican ee carurta yar-yar ee ka yar afar (4) sano jir iyo qof kasta oo aan afka isku qaban karin muddada heerkulbeegga amaba aan si ammaana heerkulbeegga afkooda ugu hayn karin. Qof kasta oo ka weyn afar (4) sano jir oo afka ku hayn kara heerkulbeegga, caadi ahaan heerkulka afka laga qaado ayaa ah cabbirka ugu saxsan.

Sida loo Daweeyo ama loo Yareeyo Xummadda (Qandhada)

- **Weligaa** ha u isticmaalin afka heerkulbeeg loo isticmaaley cabbirka heerkulbeegga dabada—xitaa haddii la nadiifiyay heerkulbeegaas.

- Heerkulka isku waqti cabbir maalin kasta. Heerka kulku waa uu kala duwan yahay maalinnimada oo inta badan wuxuu sarreeyaa habeennimada.
- Dooro nooca heerkulbeegga ee sida fudud loo isticmaali karo. Raac tusmooyinka ku qoran heerkulbeeggaaga.
- Qof kasta u isticmaal heerkulbeeg gaar u ah, haddii ay taasi suurto gal tahay.
- Isticmaal dabool hal mar keliya la isticmaalo; mar labaad daboolka hal mar la isticmaalo dib ha u isticmaalin. Haddii aadan dabool haysan, heerkulbeegga la isticmaaley biyo qabow oo saabun leh ku dhaq. Qalaji heerkulbeegga..
- Cabbirka heerkulka afka ha qaadin haddii qofka jirran uusan awoodin in uu heerkulbeegga afka ku hayo marka heerlkulbeegiisa la qaadi..
- Qofka jirran waa inuu ka fogaado cabidda sigaarka ama cunidda/ cabitaanka wax kasta ee kulul ama qabow 10 daqiiqo kahor inta aan heerkulka afka laga qaadin.
- Gacmahaaga nadiifi kaddib marka aad heerkulbeegga taabato!

Guud ahaan waxa Jiro Laba nooc oo Heerkulbeeg

- Heerkulbeegga Lambarka Leh
  Heerkulbeegga lambarka leh waxa uu cabbirka heerkulka ku muujiyaa dareenka kulaylka wuxuuna ku shaqeeya batery. Heerkul-beegyada lambarka leh waxa ay caadi ahaan heerkulka ku muujin karaan waqti ka yar 30 ilbiriqsi. Tirooyinka kulka waxaa laga dhax arki karaa dhalada heerkulbeegga.

- Heerkulbeegga Dhalada ah
  Marka heerkulbeegga dhalada ah la istcimaali, waa in aad ruxdaa illaa calaamadda macdanta dareeraha (mercury) ay ka hoos marto 98.6° F (37° C). Si loo akhriyo heerkulbeegga dhalada ah waxa aad raadisaa meesha ay laynka macdanta dareerahu ku dhammaato adiga oo dhinac u weecin heerkulbeegga illaa aad ka aragtid laynka macdanta dareeraha. (Heerkulbeegga dhalada ah lama isticmaaloo sababta oo ah waxa ku jirta macdanta dareeraha (merkury). Macdanta dareeraha waa sun waxaana dhici karta in ay suntu daadato haddii ay jabto dhalada heerkulbeeggu. Ha ku tuurin qashin qubka. Waxa aad wacdaa xarunta Ilaalinta Sunta (Poison Control) si aad u heshid talooyinka xafidida sunta.

Sida Saxda ah ee Heerkulka Loo Qaado

Cabbiridda Heerkulka Dabada

Daboolka halka mar la isticmaalo geli heerkulbeegga lambarka leh. Ilmaha dhabta saar ama meel siman sida sariirta oo kale ah, oo dhinaca caloosha hoos mari. Waxaad boomato (petroleum jelly) marisaa dusha sare ee afka hore ee heerkulbeegga iyo afka hore ee dabada. Hal gacan dabada salkeeda ku fur oo gacanta kalena si ayaar ah heerkulbeegga dabada ugu riix illaa cabbirku uu gaaro ½ inch illaa 1 inch. Xoog ha u gelin marka aad heerkulbeegga dabada galinaysid. Heerkulbeegga labda farood ku hay dabada salkeeda (meel u dhow dhammaadka heerkulbeegga). Riix oo iskukeen dabada si uu heerkulbeeggu u istaago meeshi la rabay. Canugga kaligiisa meesha ha uga tagin. Waxaa aad raacda tilmaamaaha heerkulbeegga ku qoran ama heerkulbeegga canugga dabadiisa ilaa 2 daqiiqo ku hay. Ka soo saar oo cabbirka heerkulbeegga akhri. Daboolka marka keliya la isticmaalo qashinka ku tuur. Gacmahaaga dhaq.

Haddii heerkulka dabadu uu 100.4° F (38.0° C) ka badan yahay, ilmuhu waxa uu qabaa xummad.

Cabbiridda Heerkulka Afka

Iska hubi in qofka jirran aanu cabin wax – qabow ama kulayl – muddada 10 daqiiqo ee u damabeeyay. Waxa aad isticmaashaa daboolka halka mar la isticmaalo. Afka hore ee heerkulbeegga geli carrabka hoostiisa, hal dhinac oo xaga dambe ah. Heerkulbeegga ku hay meesha adigoo bishimaha iyo faraha si fiican u xiri (ilkaha ha ku hayn) islamarkana sanka ka neefso, adigoo afka isku qaban. Afka gudihiisa ku hay illaa saddex (3) daqiiqo ama waxa aad raacdaa qoraalka heerkulbeegga. Soo saar oo akhri heerkulbeegga. Daboolka halka mar la isticmaalo qashinka ku tuur. Heerkulbeegga iyo gacmahaaga nadiifi. (Haddii qofka jirran aanu afkiisa ama afkeeda isku qaban karin sanka oo xiran awgeed, qofka sanka u nadiifi kahor inta aadan ka qaadin heerkulka ama aadan qaadin heekulka dabada).

Haddii cabbirka heerkulka uu 99.5° F (37.5° C) ka badan yahay, qofku wuxuu qabaa xummad.

Cabbiridda Heerkulka Afka ee Loogu Qaado Heerkulbeegga Lambarka Leh ee carruurta lagu aamusiyo

Marka aad isticimaali heerkulbeegga Eletronikada ee carruurta lagu aamusiyo, ilmuhu ha nuugo illaa heekulbeegu gaaro meesha loogu talo galay oo aad maqashid shanqar biib ah. Tan caadi ahaan waxa ay qaadanaysaa saddex (3) illaa (4) daqiiqo.

Haddii cabbirka heerkulku uu 100°F (37.8°) ka badan yahay, canuggu wuxuu qabaa xummad.

Cabbirka Heerkulka Dhegaha

Iska hubi in canugga jirran aanu qabowga dibadda ka jira ku soo ciyaarin oo uu gudaha guriga ku jiray ugu yaraan 15 daqiiqo kahor inta aan cabbirka heerkulka laga qaadin. Haddii shaygu usan nadiif ahayn, calal qalalan aayar ugu nadiifi. Biyo ha dhax galin. Isticmaal daboolada halka mar la isticmaalo. Qaabkani sax uma aha ilmaha hal sano ka yar. Ilmaha ka weyn hal jir, kana yar 2 jir, dhegta hoos u jiid oo dib u celi si ay marinka dhegtu (ear canal) si toos ah kuugu muuqato. Ilmaha 2-sano jirka ka weyn iyo dadka waaweyn, kor u jiid dhegta oo gadaal u celi. Qeybta dambe ee heerkulbeegga, marinka dhegaha geli, qalabka ku toosi isha dhinaca kale ee madaxa kaddibna aayar ugu riix gudaha illaa xubnaha durbaanka dhegta. Kaddibna barta kuusan (button) riix. Muddo ku dhow laba (2) ilbiriqsi waxa aad ku akhrin kartaa heerkulka. Qalabka baarista calal qalalan ku nadiifi. Gacmahaaga nadiifi.

Haddii heerkulka uu 100.4°F (38°C) ka baadan yahay, canuggu w uxuu qabaa xummad.

Cabbirka Heerkulyada (Garabka hoostiisa) Kilkisha

Afka hore ee heerkulbeegga waxa aad galisaa kilkilsha dhexdeeda. Gacanta jirka ku dheji. Waxa aad raacda qoraalka ku dul qoranl heerkulbeegga ee sheega inta kilkisha qalabka lagu hayn. Heerkulbeegga soo saar oo akhri. Daboolka halka mar la isticmaalo qashinka ku tuur, haddii la isticmaalay, ama daboolka nadiifi oo qallaji isla markiiba.

Haddii cabbirka heerkulka uu 100.4°F (38°C) ka badan yahay, canuggu waxa uu qabaa xummad.

Daaweynta iyo Dhimista Xummadda (Qandhada)

Xummaddu waa nidaam ka mid ah siiyaabaha jirku uu cudurada isga difaaco. Waxaad keliya oo Xummadda daaweeysaa haddii ay muhiim u tahay ammaanka qofka iyo xanuun baabi'inta.

Xummadda saraysa waxa ay noqon kartaa halis oo waxayna sababi kartaa in qofka jirkiisu biya badan ka baxaan ama u qofku engagnaan ka qaado. Daryeelahaaga caafimaadka kala tasho xummadda jirka ee sareeysa ee laga welwelo. Xummadda welwelka lehi waxaa ka mida ah:

- ilmaha 3 bilood ka yar marka cabbirka heerkulka ee dabada uu yahay 100.4°F (38°C) ama uu ka sarreeyo.
- ilmaha da'doodu ay 3 illaa 24 bilood jirta oo cabbirka heerkulka dabada uu yahay 103°F (39.4°C) ama uu ka sarreeyo.
- caruurta ama dadka waaweyn oo cabbirka heerkulka afka uu yahay 104°F (40°C) ama uu ka sarreeyo.

Si loo daaweeyo oo loo yareeyo xummadda, qofka weyn ama canugga jirran waxa aad siisaa cabitaan dheeraad ah, siiba biyo. Dhar fudud qofka u geli. Waxaad siin kartaa qofka daawo xummadda ka yareeyso. Xusuusnow, xummaddu waxa ay socon kartaa muddo oo taasi waxa ay jirka ka caawin xaga difaaca iyo la dagaalanka infekshinka. **Fadlan eeg *Wacitaanka ku saabsan Talada Caafimaad* ee ku qoran bogga 44aad**.

Cabitaanka Badso

Qofka jiran ku dhiri geli in uu cabitaan badan cabo, siiba biyo. Jalaatada, iyo cabitaanka barafka oo qofka caawin karo. Dhidhidka awgeed biyaha jirka ku jira ayaa jirka ka baxo inta xummadu ay

socoto. Biyaha jirka ka baxay waxaa dib jirka ugu soo celin karo cabitaan dheeraad ah oo qofku qaato.

Dharka Culus Siib

Si kulylku jirka uga baxo, qofku waa in u qaataa dhar fudud. Haddii qofka weyn ama canugga jirrani uu qarqarayo ama uu gaariirayo, waxa aad siisaa busto si u uga nafiso qabowga.

Waxaa La Isticmaali Karaa Daawooyin Xummadda Jebiya

Isticmaalka daawooyinka sida acetaminophen **(Tylenol®)** ama ibuprofen **(Motrin®)** si fiican ayay wax uga qabtaan jebinta qandhada. Waxaa fiican in daawooyinka la isticmaalo oo keliya haddii qofka jirran aanu soo roonaan ama haddii xummaddu sare u kacayso ama ay ka reebayso in uu cabitaan qofku qaato.

Laba saacadood kaddib marka qofka weyn ama canugga jirran u daawo qaato, xummadda ayaa inta badan 2° illa 3°F (1° to 1.5° C) hoos u soo dhacdo.

Sida dawada loo qaato waxaad raacdaa tilmaamaha ku dul qoran baakaddaha daawada.

Caruurta iyo dhallinyarada aasbiriin yaan la siin

Waxa ay sababi kartaa xalad cudur oo loo yaqaan Reye, cudurkaas oo ah mid khatar ah oo wax yeleen karo beerka iyo maskaxda. Caruurta iyo ilmaha yar (infants) waxaa la siin karaa daawada xummadda ee farmashiyaha lagu iibiyo ee leh acetaminophen ama ibuprofen. Daawooyinkan waxaa loo helaa iyaga oo dareere ah ama iyaga oo ah kuwo la calaliyo. Waa in aad caddadka saxda ah siisaa ilmaha taaso ku xiran culayska ilmaha ama da'da oo aad raacdaa sida ku qoran

dhalada dawada. Caruurta 2 sano-jirka ka yar, waxaad raacdaa talada daryeelahaaga caafimadka si aad u ogaatid noocyada daawada iyo cadadda qaadashaa ee daawada. **Caruurta 2 sano-jirka ka yar, waxaad raacdaa talada daryeelahaaga caafimadka si aad u ogaatid noocyada daawada iyo cadadda qaadashaa ee daawada.**

Ha siin acetaminophen (Tylenol®) qofka cudurka beerka qaba, haddii aanu daryeelaha caafimaadku u soo qorin. Daawooyinka dareeraha (liquid) ah, daboolka yar ee cabbirka ee dhalada la socdo isticmaal si aad u ogaatid cadadka saxa ah ee la siiyo qofka oo ha isticmaalin dabool kale ee loogu talo galay cabir daawo kale. Waxaa muhiim ah in la raaco qoraalka ku dul qoran dhalada daawada oo aanan qofka jirran la siin daawo ka badan intii loogu talo galay. Waxaa muhiim ah in aad daawada sii siiso inta uu canuggu qabo xummad saraysa. Daawada ka jooji canugga marka ay xummada welwelka lehi hoos uga dhacdo.

Ha isku qasin oo ha isku darin daawooyinka kala duwan ee sida acetaminophen iyo ibuprofen. Isku darka daawadu xummadda ma jabinayso oo waxa ay sababi kartaa in lagu sumoobo. Haddi aad isticmaali daawo qandhada jabiso, ha la qaadan daawooyin kale ee sida kuwa farmashiyaha laga soo iibsado ee hargabka iyo xummadda loo qaato oo ay ku jiraan waxyaabo ka samaysan acetaminophen ama ibuprofen. **Qaadashada daawada badan ee qandhada jabisa waa lagu sumoobi karaa.**

Maro Qabow Isticmaal

Marada qabow ee qofka jirran wejiga laga saaro, waxa ay qofka jirran siin dareen ladnaan ah.

Waa Maxay Fuuq-baxu

Fuuqbaxu waa caalamadaha caadiga ah ee hargabka iyo jirrooyinka kale lagu ogaado. Fuuqbaxu waxa u dhacaa marka qofka jirkiisu u lumiyo biyo ka badan kuwa uu cabo. Taasi waxaa keeni karo xummad, dhidid, mantag iyo/ama shuban. Waxaa muhiim ah in qof kasta ee jirran uu cabitaan badan cabo si uu uga bogsado fuuqbaxa. Ariinta ugu muhiimsan ee daryeelka qofka jirran waxa ay tahay in maalin kasto qofka jirran la siiyo cabitaan ku filan si looga hortago fuuqbaxa. Fuuqbaxu wuxuu noqon karaa dilaa haddii aan la daawayn.

Qofka weyn ama canugga jirran waxaad siisaa cabitaan badan oo ah sida biyaha, maraqa, juuska (caruurta mid fudud sii). Cabitaanku waxa uu qofka ka caawin doonaa ka hortaga fuuqbaxa. Haddii qofka weyn ama canugga jirran uu qabo shuban ama matag aan badnayn, waxa aad biyaha ugu dartaa cabitaan macdaneed (electrolytes) (taasi waxa ay soo celin cusbada iyo sokorta jirka ka baxay) sida cabitaannada isboortiga Gatorade®, ama Pedialyte® oo caruurta la siiyo ama daawooyinka afka laga qaato ee ka hortaga fuuqbaxa.

Haddii qofka weyn ama canuugga jirran uusan kaadin muddo ka badan 12 saacadood (lix (6) saac ilmaha yar) qabana astaama ka mid ah af qallalan, indha qallalan, ilma yari ama illin la'aan, guud ahaanna qofku u egyahay qof jiran, waa in aad wacdaa oo talo caafimaad weydiisato. **Eeg *Wacitaanka Talada Caafimaadka* ee bogga 44raad ku qoran.**

Calaamadaha lagu gaarto biyo-baxa jirka ama fuuqbaxa waxaa ka mida ah:

- Harraad (badanaa calaamadda ugu horreysa)

- Waji nabbaro casaan ah yeesha
- Afka oo qallala
- Neefsasha dheer oo deg-deg ah
- Garaacista wadnaha ee deg-degga ah iyo/ama daciifka ah
- Indhaha oo aan ilma lahayn oo ceel noqda
- Jir qallalan oo kulul
- Kaadi yari ama kaadi la'aan
- Kaadida oo yeelato midab madoow ah
- Madax wareer ama garaacista wadnaha oo deg-degga ah marka uu qofka uu istaago ama jiifka ka soo kaco
- Murqaha gacmaha ama lugaha oo xanuuna qofka
- Tabardarro, hurdo la'aan
- Xanaaq dhow
- Madax xanuun
- Ilmaha aad u yar (sabiga) oo ay hoos u dhacdo meesha jilicsan ee madaxa korkiisa ah ama diido cunto

Siinta Dareerayaasha

Waxaa muhiim ah in qofka si dhakhsi leh biyo loo siiyo marka la arko calaamada ugu horraysa ee hergebka si qofka jirkiisu uu u lahaado biyo ku filan.Qofka jirran waxaa dhici karta in aanu rabin in uu biyo cabo, laakiin waxaa muhiiim ah in biyaha la siiyo si aysan fuuqbaxi ugu dhicin. Cuntadu aad muhiim uma aha marka uu qofku aad u jirran yahay, laakiin cabitaanka biyaha ayaa aad muhiim u ah. Qofka jirran waxaa dhici karta in aanu cabi karin amaba usan rabin in uu biyo cabbo. **Laakiin waxaa qasab ku ah in aad caawiso: marna ha joojin iskudayga biyo siinta!**

Isku dey in aad siiso qofka weyn ama canuuga jirran qiyaastii hal galaan oo

cabitaan ah. Dadka waaweyn waxa ay ugu yaraan u bahaan yihiin 2 illaa 3 rubac galaan oo cabitaan ah; caruurta yaryarna waxa ay u baahan yihiin hal rubac galaan oo cabitaan ah maalinkiiba. Sidaa ku sii wad illaa qofku u roonaado ama kaadida qofku ay yeelato midab jaalle ah oo qafiif ah. Ilmaha waxa aad siisaa cabitaan ku filan si ay u kaadiyaan (ama ay diyaafadda (diaper) u qooyaan) ugu yaraan afartii sacadood ama lixdii sacadoodba mar.

Haddii qofka weyn ama ilmaha ay engegnaan (dehydrated) ku dhacdo, waxaad siisaa cabitaan yar oo badanaa noq noqda ah. Tusaale, cabitaan qaaddo ku sii 5tii ama 10kii daqiiqaba muddo afar saac gudaheeda. Waxa aad eegtaa in ay kaadidu korodhey oo yeelato midab qafiifa ah iyo ladnaan guud oo astaamaha hargabka ku saabsan. Kuwani waa caalamadaha muujiyo waxtarka cabitaanku u leeyahay. ***Eeg Jadwalka iyo dariiqa la raaco ee cunta diyaarinta ee ku qoran bogga 36-37.***

Haddii qofka weyn ama canugga jirrani uu mantagayo, wax cabitaan ah ama cunto ah ha ka siin afka ugu yaraan illaa hal saac. Caalooshu waqti ay ku nasato sii oo kadibna sii cabiitan yar oo biyo ah oo aan waxba lahayn. Ku bilow hal (1) qaaddo 5tii daqiiqaba mar. Haddii ay mantagga sii wadaan, markale caloosha sii waqti ay ku nasato oo dhan illaa hal saac. Haddii qofku usan mantagin muddo 30 daqiiqo gudaheed, waxaad siisaa 2 qaaddo oo cabitaan ah 5tii daqiiqaba mar. Labalaab qaadashada caddadka ee cabitaanka 30kii daqiiqaba illaa qofku yeesho awood u cabitaanka ku qaato. Marka qofka weyn ama ilmuhu uu mantagga joojiyo, si aayar ah cabitaanka ugu kordhi oo sii cabitaan leh cusabo iyo sonkor (electrolytes). Kadib lix (6) illaa sideed (8) saac marka aad qofka siisid biyo anan lahayn nafaqo oo isla markana qofku u joojiyo mantaga, waxaad aad bilaabi kartaa in aad cunta caadi ah oofudud oo ah sida buskudka, maraqa, bataatiga shiidan ama bariis. ***Eeg Jadwalka iyo dariiqa la raaco ee cunta diyaarinta ee ku qoran bogga 36-37***.

Haddii qofka weyn ama canugga jirrani uu mantagayo, wax cabitaan ah ama cunto ah ha ka siin afka ugu yaraan illaa hal saac. Caalooshu waqti ay ku nasato sii oo kadibna sii cabiitan yar oo biyo ah oo aan waxba lahayn. Ku bilow hal (1) qaaddo 5tii daqiiqaba mar. Haddii ay mantagga sii wadaan, markale caloosha sii waqti ay ku nasato oo dhan illaa hal saac. Haddii qofku usan mantagin muddo 30 daqiiqo gudaheed, waxaad siisaa 2 qaaddo oo cabitaan ah 5tii daqiiqaba mar. Labalaab qaadashada caddadka ee cabitaanka 30kii daqiiqaba illaa qofku yeesho awood u cabitaanka ku qaato. Marka qofka weyn ama ilmuhu uu mantagga joojiyo, si aayar ah cabitaanka ugu kordhi oo sii cabitaan leh cusabo iyo sonkor (electrolytes). Kadib lix (6) illaa sideed (8) saac marka aad qofka siisid biyo anan lahayn nafaqo oo isla markana qofku u joojiyo mantaga, waxaad aad bilaabi kartaa in aad cunta caadi ah oofudud oo ah sida buskudka, maraqa, bataatiga shiidan ama bariis.

Dareerayaasha La Oggol Yahay

Waxaa muhiim ah qofka weyn ama canugga jirran in cabitaan badan la siiyo si looga hortago astaamaha hergebka ama fuuqbaxa. Qoraalka soo socda ee jadwalku wuxuu noo sheegayaa noocyada cabitaanka ee la ogol yahay in la siiyo caruurta yar-yar iyo dadka waaweyn si looga hortago ama loo daaweeyo fuuqbaxa. Haddii qofka weyn ama canugga jirran aanay cunto cunayn, cabitaannada qaarkood waa in la siiyo si fuuqbaxa lagu daaweeyo dibna loogu soo celiyo dareerayaasha nuxurka (cusbada iyo sokorta) ee jirku u baahan yahay.

Waxyaabaha Laga Foogaado

Cabitaannada qaarkood ee sida qamriga iyo kuwa qaxwaha leh (bunka, shaaha, soodhada bunka leh, iwm) waa in laga fogaado sababta oo ah waxa ay fududaynayaan fuuqbaxa. Iska hubi in qofka jiran usan qamriga iyo sigaarka cabbin. Guri u qof jirani joogo, ha u ogoolaan in sigaar lagu cabo. Waxyaabaha qaxwaha leh ee sida bunka iyo shaaha waa in aan laga badsan 1 ama 2 bikeeri maalinkiiba.

Khariiradda ka Hortagga Fuuqbaxa iyo Daaweynta

DA'DA KOOXDA	KA HORTAGGA FUUQBAXA (Haddii uu Qofku Wax Cunayo)
Dhallaannada *< 1 sano jir* *iyo ka yar*	⦿ Caanaha naaska ⦿ Caanaha caadiga ah ee dhallaanka ⦿ Milanka dib u biyo-siinta afka laga qaato ee laga soo iibsado dukaanka ee sida Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, ama Rehydralyte® ⦿ Baraxa Casiirka (Diluted) * (½ biyo, ½ casiir (dheecanka miraha)) ***Waxaa lagu bedeli karaa:*** *Milanka guriga lagu sameeyo ee ku Salaysan Milanka Badar-cawseedka dib u biyo-siinta afka (CBORS) (Home made Cereal Based Oral Rehydration Solution) (CBORS). Sida loo diyaariyo waxaad ka eegta bogga 39.*
Socod baradyada *1 illa 3 jirka*	⦿ Caano (haddii aanu matageyn) ⦿ Milanka dib u biyo-siinta afka laga qaatoee laga soo iibsado dukaanka ee sida Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, ama Rehydralyte® ⦿ Maraq biyo biyo ah, maraq qudaar ama hilib leh ⦿ Macmacaanka (Jell-O®) Biyo (1 baakad rubac kasta oo biyo ah, ama biyo laba jeer ka badan kuwa caadi ahaan la isticmaalo ⦿ Jalaatada ⦿ Gatorade® ⦿ Kool-Aide® ⦿ Casiirro * (cabitaan khudrad ka samaysan)
Caruurta ka weyn *3 jirka,* ***dhallinta iyo qaan gaarka***	⦿ Biyo ⦿ Maraq biyo biyo ah, maraq qudaar ama hilib leh, iyo iyo qudaar isku qasan ⦿ Macmacaanka (Jell-O® Biyo (1 baakad rubac kasta oo biyo ah, ama biyo laba jeer ka badan kuwa caadi ahaan la isticmaalo ⦿ Jalaatada ⦿ Gatorade® ⦿ Kool-Aide® ⦿ Casiirro * (cabitaan khudrad ka samaysan)

**Ha siin qofka cabitaan ka samaysan tuufaax iyo pear (miro macaan oo bahda tuufaaxa ka tirsan) sababta oo ah waxa ay leeyihiin sonkar kordhiso biyo luminta jirka.*

TUUSMADA KA HORTAGGA FUUQBAXA (Haddii AAN wax la cunayn)

IYO DAAWEYNTA FUUQBAXA (Haddii wax la cunayo ama haddii AAN wax la cunayn)

- Caanaha naaska
- Canaha caadiga ah ee dhallaanka
- Milanka dib u biyo-siinta afka laga qaato lagana soo iibsado Dukaanada ee sida Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, or Rehydralyte®

Waxaa lagu bedeli karaa: *Milanka guriga lagu sameeyo ee ku Salaysan Milanka Badar-cawseedka dib u biyo-siinta afka (CBORS) (Home made Cereal Based Oral Rehydration Solution) (CBORS). Ka eeg qaabka diyaarinta bogga 39.*

- Milanka dib u biyo-siinta afka laga qaato ee dukaanka laga soo libsado ee sida Pedialyte®, Naturalyte®, Infalyte®, or Rehydralyte®

Waxaa lagu bedeli karaa: *Milanka guriga lagu sameeyo ee ku Salaysan Badar-Cawseedka (CBORS) (Home made Cereal Based Oral Rehydration Solution) (CBORS). Ka eeg qaab diyaarinta bogga 39.*

- Milanka dib u biyo-siinta afka ee guriga lagu sameeyo (Home made Oral Rehydration Solution)

Ka eeg qaab diyaarinta bogga 39.

Sida Loo Sameeyo Dareerayaasha Afka Laga Qaato

Haddii aadan soo iibsan karin cabitaanka leh elektrolayis (milix iyo sonkor leh), adiga ayaa samaysan karo cabitaankaas leh milixa iyo sonkorta.

Diyaarinta Milanka dib u biyo-siinta afka ee qaangaarrada, dhallinta iyo caruurta ka weyn da'da 3 jirka

Halkii aad ka soo iibsan lahayd dukaanka cabitaanka dib u biyo-siinta afka ama cabitaannada ciyaaraha (sida Gatorade), gurigaaga ayaad ku samaysan kartaa milankan dib u biyo-siinta afka.

WAXYAABAHA CABITAANKU U KOOBAN YAHAY:

- 4 koob oo biyo nadiifa
- 3 qaaddo oo sonkora
- ¼ qaaddada shaaha oo milix ah

Ku qas 4 koob oo biyaha nadiif ah 3 qaaddo oo sokor ah iyo ¼ qaaddada shaha oo milixa ah. Si fiican u qas adigoo walaaqaya ama ruxaya. Ha karkarin si cabitaanku usan u noqan mid adag oo fariistay. Haddii Saraakisha caafimaadka deegaanku bixiyaan "Amarka Biyo Karkariska", marka hore biyaha karkari 1 daqiiqo ka bacdina qabooji inta aadan ku darin sokorta iyo milixa.

Diyaarinta Milanka dib u biyo-siinta afka laga qaato ee ku Salaysan Badar-cawseedka (CBROR)

Caruurta ka yar 3 sano, gurigaaga ayaad ku samaysan kartaa cabitaankan dib u biyo-siinta afka ee ku salaysan Badar-cawseedka.

WAXYAABAHA UU KA SAMAYSAN YAHAY:

- 2 koob oo biyo nadiifa
- ½ koob oo badar-cawseedka bariiska ah ee ilmha la siiyo
- ¼ qiyasta qaaddada shaaha oo milax ah

Isku wada qas, laakiin ha karkarin si usan cabitaanku u fariisan. Haddi Saraakisha caafimaadka ee deegaanku ay bixiyaan "Amarka Biyo Karkariska", karkari 1 daqiiqo ka bacdina qabooji inta aadan ku darin badar-cawseedka iyo milixa.

Ogaysiis: Isticmaalka CBORS ee guriga lagu sameeyay wuxuu noqon karaa fursadda ugu dambaysa sababtoo ah khaladka iskuqasku dhibaato ayuu ilmaha u keeni karaa. Sidoo kale, caruurtu wax yar ayay ka qaadan karaan milanka ku salaysan badar-cawseedka halkii ay ka qaadan lahaayeen milanka ku salaysan glukooska. Hase yeshe, markii si wanaagsan loo diyaariyo cabitaankan Pedialyte® loo isticmaalo si wanaagsan, CBORS waxtar ayuu u leeyahay ka hortaga engagnaanta iyo daaweenta heerkulka jirka oo kor kaco ama hoos u dhaco. Tixraac Dhaqtarrada caruurta Vol 100 No. 5. Nofeembar 1997, p e3, laga helo: http: pediatrics/ aappubliciations.org/cgi/content/full 100/5/e3

Cabbiridda Astaamaha Nolosha Qofka

Astaamaha nolosha qofka waxay ay tilmaamaan warbixin muhiim ah oo ku saabsan saldhigga shaqooyinka jirka oo waxay ay caawiyaan difaaca jirka ee la xariiro jirrada. Waxaa ka mid ah heerkulka qofka, xawaaraha wadnaha iyo tirada neefsashada.

Garaaca Wadnaha

Si aad u cabbirto garaaca wadnaha, saar farta murugsatada (index finger) iyo fartaada dhexe dhinaca hoose ee curcurka (wrist), saldhigga suulkaaga hoostiisa. Si qumman oo siman faraahaaga ugu riix ilaa aad dareento garaaca wadnah. (Suulkaaga ha u isticmaalin cabbirka garaaca wadnaha. Adiga oo saacadda fiirin, tiri gaaraaca wadnahaagaa muddo dhan hal daqiiqo (ama 30 ilbiriqsi oo lagu dhuftay 2 jeer). Tani waa tirada garaaca wadnaha.

Garaaca caadiga ee wadnahu waa:

- Ilmaha ka yar hal sano - 100 illaa 160 garraacid daqiiqaddiba
- Caruurta 1 illaa 10 jirka - 70 illaa 120 garaacid daqiiqaddiiba
- Caruurta ka weyn 10 sano illaa qaangaarka - 60 illa 100 garaacid daqiiqaddiba
- Ciyaaryahannada tababaran - 40 illaa 60 garaacid daqiiqaddiba

Cabbirka Garaaca wadnaha ee welwelka leh: garaaca wadnha oo ka sarreeya 120 ama ka hooseeya 40 garaacid daqiiqaddiiba.

Xawaaraha Neefsashada

Qofku ha jiibsado. Adiga oo eegaya saacadda, wakhti hal daqiiqo dhan tiri intaa jeer ee xabadku uu kor u kaco.
Taas macneheedu waxaa weeya xawaaraha neefsashada.

Cabbirka xawaaraha neefsashada caadiga ah ee wakhtiga nasashada waa:

- Ilmaha dhashay – 44 neefsasho daqiiqaddiba
- Dhallaanka – 20 illaa 40 neefsasho daqiiqaddiba
- Caruurta da'doodu aynan iskuulka gaarin – 20 illaa 30 neefsasho daqiiqaddiiba
- Caruurta waaweyn – 16 illaa 25 neefsasho daqiiqaddiiba
- Qaangaarrada – 14 illaa 18 neefsasho daqiiqaddiba
- Waayeelka – 19 illaa 26 neefsasho daqiiqaddiba

Calaamado Kale oo Lagu Garto Qofka Xanuunsan

Xabad xanuunka dhaca marka uu qofku qufaco waxaa lagu daaweeyaa acetaminophen (Tylenol®) am ibuprofen (Motrin®). Raac tusmooyinka daawada la socoto ee sheegayso qiyaasta qaadashada iyo waqtiyada u dhexeeya daawo qaadashada.

Haddii xabad xanuunku aanu ka imaanin quffaca ama neefsashada, oo u yahay mid joogta ah ama ka sii darayo, wac 911. Haddii xabad xanuunku uu wehliyo neefsasho yaraato ama astaama kale wac 911.

Neef-qabashada waxaa lagu gartaa neefsashada oo ku adkaata qofka ama marka u qofku dareemo qaadasha la'aan hawo ku filan. Qofka ku caawi in uu isdejiyo oo uu si aayar ah u qaato hawa badan. **Wac 911 haddii ay neeftu qofka si joogta ah u hayso.**

Qufacu wuxuu caawin karaa banaynta marinka neefsashada. Diifka adag (mucus) wuxuu adkayn karaa neefsashada. Waxaad isticmaali kartaa daawooyinka qufaca ee caadi ahaanta loo gato. Raac qoraalka daawooyinka la socda ee ku tusi sida aad u qaadanaysid iyo waqtiyada u dhexeeyo qaadashada daawoyinka. Isticmaal nacnaca qufaca (qaangaarrada keliya).

Cuncunka ama bararka cunuhu wuxuu keenaa in u qofku wax liqi kari waayo. Isticmaal nacnaca qufaca (qaangaarrada keliya) ama ku luqluqo biyo diiran oo milix leh.

Jir xanuunka waxaa kaa caawin kara qubayska biyo diiran. Waxa kaloo lagu daaweyn karaa acetaminophen (Tylenol®) ama ibuprofen (Motrin®). Raac qoraalka la socda daawooyinka si aad u ogaatid qiyaasta qaadasada iyo waqtiyada u dhexeeyo daawo qaadashada.

Lallabada, matagga iyo shubanku waxay horseedi karaan engagnaan. Qaado cabitaan haddii aad qaadan kartid (eeg qoraalka ku saabsan angegnaanta). Cabitaanka waxaa loo qaadan karaa si tartiib tartiib ah. Waxa aad istimaali kartaa daawada sida caadiga ah dukaamada looga iibsado oo ah sida Loperimide (Imodium®) ama isticmaal daawo u dhiganta kuwa loo qaato shubanka ama daaweynta lallabada ama matagga. Raac qoraalka ku saabsan daawa qaadashada iyo waqtiyada u dhexeeyso qaadasha.

Goormaa Lawacaa 911

Wac 911 haddii aadan haleeli karin caafimaad bixiyahaaga ama haddii qaangaarka ama canugga buka uu qabo dhibaatooyinkan kor ku qoran, ama haddii qaangaarka ama canugga buka uu qabo mid ka mid ah astaamahan soo socda:

- Neef qabato ama xabad xanuun aan qufac lahayn.
- Maqaarka ama dibnaha oo midabka buluugga yeesha.
- Luqunta oo qulafsan.
- Lugaha iyo gacmaha oo aanan la dhaqaajin karin.
- Suuxdin ah markii ugu horreysay.
- Xanaaq, isku buuqsan, ama aan hurdada kici karin.

Ogeysiin:

Qoraalka xogta Shaqsig ah: _____

_____

Qoraal Caafimaad oo Shakhsi ah: _____

_____

Xalad Caafimaad: _____

_____

Waxyaabaha jirku diido (allergies) _____

_____

Daawada/ Qiyaasta Qaadashada: _____

_____

Telefoonka Daryeel Bixiyaha Caafimaadka:_____

Goormaa Talo Caafimaad la Raadshaa

Qof kasta oo buka waa muhiim in uu guriga ku haysto qoraal ku saabsan xogta caafimaad ee shaqsiga u ah. Meel ku qor taariikhda, waqtiga, xummadda, astaamaha, daawooyinka la siiyo qofka iyo qiyaasta loo siiyo, cabitaanka uu qofku cabo, inta jeer ee uu kaadiyo qofka buka, ama tirada dhayberka qooyaan ee lega bedelo canugga. Samee qoraal cusub ugu yaraan laba jeer maalintiiba ama marka ay astaamuhu isbedelaan. Qoraalkani wuxuu ka caawin karaa warbixinta caafimaad bixiyahaagu kaga baahan karo haddii aad wacdid.

Qofkasta oo qaba cudur joogta ah (chronic) ama dumarka uurka lehi waa in ay la tashtaan dhakhtarkooda marka ay jirro hayso. Intaa waxaa sii dheer, dadka buka ama daryeel bixiyahoodu waa in ay talo ka raadsadaan dhakhtarkooda marka ay xaaladan hoos ku qoran dhacdo:

- Ilmaha ka yar saddex (3) bilood oo heerkulkoodu dabada u yahay 100.4° F (38° C) ama ka sarreeyo.
- Dhallaannada jira 3 illaa 24 bilood oo heerkulkoodu dabada yahay 103° F (39.4° C) ama ka sare.
- Caruurta iyo qaangaarka leh xummad ka sarreysa 104° F (40° C).
- Qandho aan daawadu deejin karin lix (6) saacadood gudahooda.
- Qandho socota wax ka badan shan (5) maalmood.

- Qandho dadka uu jirkoodu ku jiro jirrooynka (HIV/AIDS, leukemia, bukaannada kansarka oo qaato daawooyinka loo yaqaan chemotherapy, iwm.).
- Qandho socota wax ka badan saddex (3) maalmood iyadoo qaangaarka buka ama canugga buka usan neefsan Karin.
- Qandho ku daysay hal (1) ama laba (2) maalin oo haddana dib uso noqota.
- Qof hore u jiranaa oo qabey cuduro ka mid (wadnaha,sambabaha, HIV/AIDS, kansar, iwm.) oo ay jiradiisu si xumaan.
- Qofka oo ay ka muuqato engagnaan **(eeg Engagnaanta bogga 19)** iyo/ama qaangaarka ama canugga buka oo joojiyay qaadashada biyaha.
- Calaamado muujin dhibaatooyin xaga neefsashada ee sida xabad xanuunka, neefta oo qofka qabato ama xiiqlayn, hinraagid, sanka oo balbala, xabadka oo marna kaca marna noqda.
- Qufaca keena dhiig ama qufaca jiix-dheer.
- Dheg xanuun aad u daran ama muruq xanuun aad u daran.
- Isbeddel xagga dhimirka ah ama xanaaq.
- Matag fara badan oo socda wakhti ka badan hal saac.
- Astaamo ladnaan ah oo xanuunku u dib u soo noqdo.

Qalabka Daryeelka Guriga

Qalabka Gurmadka ee Dumarka Uurka Leh

Haddii aad uur leedahay, waxaa talo wanaagsan ah in aad u diyaar garowdo gurmadka deg degga ee dhici karo oo kugu kaliifi karo in aad ku umushid meel aan hayn isbitaal. Qoyskaaga qorshe u samee. Kala hadal caafimaad bixiyahaaga talaabada la qaado marka ay jirto xaalad gurmad deg deg ah. Ogow meelaha kale ee aad ku bedeli kartid isbitaalkaaga ee lagu umuli karo. Hayso Xogta Waalidnimo ee Shaqsig ah, haddii aad ku umulaysid isbitaalka ama meel kale oo aan xogtaada lagala socon. Ka codso dhakhtarkaaga noocyada warbixinta ee loo baahan karo.

Diyaari alaabta umusha loogu talo galay oo ay ka mid noqon karaan alaabta ku qoran liiska soo socoda: keyd balastiiga daboolan, 2 shukumaan oo nadiif ah, 1 cirbad oo dhalo balastiiga ah, 1 heerkulbeeg oo afka/kilkisha, baakad cusub oo sakiin ah (si loogu gooyo xuddunta), gogol balaastiiga, 1 faashad (maro) ballaran oo wax lagu duubo oo nadiif ah, 1 dhalo aalkolada wax lagu naadifiyo iyo duubab suufa, 1 xarkaha kabaha oo nadiif ah, (si loogu gunto xuddunta), dhayberka ilmaha dhasha, bac xiranta oo muggeedu yahay 1 galaan (oo wax lagu rito), bacda qashinka oo siriq leh (qashinka loogu shubo), 1 koofiyad oo ilmaha dhasha ku seexdaan, 1 bustaha wax kaydiya. Liiskani ma aha liis sheegi dhamaan alaabta gurmadka ah ee qofka uurka lehi baahan karo. Liiskani ma aha liis dhamaystiran oo soo koobi alaabta gurmadka ee qofka uurka lehi u baahan karo. Waxaa wanaagsan in ilmahaagu u ku dhasho goob ay joogaan xirfadlayaal aqoon u leh dhalmada dumarka. Haddii ay dhacdo xaalad gurmad ah, liiskan kor ku qoran ayaad isticmaali kartaa.

Alaabta gurmadka ee aad ugu talo gashay ilmaha dhalan doono, ku kaydi meel ammaan ah. Ku kaydi alaabta meel nadiif ah, weel fudud oo loogu

qaadi karo (sida bac ballaaran oo daboolan oo wax lagu rito). Waxaad diyaarsataa teleefonada gurmadka, qariidado (map) iyo gaari uu shidaal ka buuxo.

Waa muhiim in loo diyaar garoobo gurmad kasta oo sida daadadka, duufaanada ama cudurada halista ah. Waxaa talo wanaagsan ah in si tartiib-tartiib ah aad hadda u soo iibsato badeedcadaha gurmadka deg degga oo ugu yaraan laba toddobaad qof kasta oo gurigaaga jooga ku filan.

Liiska Qalabka Gurmadka Guud (Khariiradda 1)

Liisku wuxuu kugu caawin karaa sidii aad u diyaarin lahayd noocyada alaabta gurmadka ee aad u baahan tahay oo tirada dadka gurigaaga ku nool ku filan. Liiskan waxa ku jira tusaalooyinka noocyada alaabta gurmadku ay ka midka yihiin oo sida xirmada gargaarka deg-degga, biyo nadiifa, lacag caddaan ah, batariyo, raadiye, karbuuno (toosh), iwm.

Liiska Qalabka Daryeelka Qofka Jirran/Xanuunsan ee Guriga (Khariiradda 2)

Qalabka gurmadka caadiga ah ee aad diyaarsatay waxaa sii dheer oo aad qorshaha ku dartaa badeecado kale oo qofka buka guriga gudahiisa ku isticmaali karo haddii arin deg deg ah ay dhacdo. Liiskan wuxuu kugu caawin karaa diyaarinta tirada iyo noocyada alaabta gurigaaga aad kayd ahaan u dhigan kartid ee qoyskaagu u bahaan doono haddii ay arrin deg deg ah dhacdo.

Liiska Alaabta Gurmadka ee loogu talo galay 2 Toddobaad (page 50)

Liistada Qalabka Gurmadka 2 Toddobaad

Khariiradda 1

Alaabta	2 Qof	4 Qof	Muggaaga *X xubnaha guriga*	Calaamee
QALABKA GURMADKA				
Xirmada gargaarka koobaad iyo tusmooyinka	1 xirmo dhexaad	1 xirmo ballaaran		
Raadiyaha iyo bateriyo gurmad	1	1		
Faynuusyo, karbunooyin, shumucyo	2 karbuuno	4 karbuuno		
Bateriyo	2 (12-xabbo)	4 (12-xabbo)		
Bacda Qashinka	20 bacood	40 bacood		
Dhardhaar wax lagu dubto, stoofka duurka	Sidii kolba loogu baahdo	Sidii kolba loogu baahdo		
Dareere iftiimaya, kabriidyo	2 weel/santuuq	4 weel/santuuq		
Dab damiye nooca A-B-C	2	2		
Gasac Fure Gacanta iyo middi	1	1		
Weel balastiiga ee cuntada	10	20		
Baco la xiri karo oo muggoodu yahay hal galaan	100	200		
Waraqad/agabka cuntada ee balastiiga	100 Xirmo	200 Xirmo		
Bustayaal diirran, baagaga lagu seexdo	2 Xirmo	4 Xirmo		
Dhar diirran oo siyaado ah iyo kabo	4 xirmo oo buuxda	8 xirmo oo buuxda		
Waxyaabaha fayodhowrka ee shaqsiga	Sidii kolba loogu baahdo	Sidii kolba loogu baahdo		
Alaabta dhallaanka, iyo/ama xayawaanka Guriga	Sida kolba loogu baahdo	Sida kolba loogu baahdo		
Qalabka wax lagufuro/dhuujiyo, Tusmooyinka nalka/biyaha, khariiradaha, iwm. Nuqullada dokumentiyada muhiimka	1 2 nuqul Sida kolba loogu baahdo	1 4 nuqul Sida kolba loogu baahdo		
HADDII AY SUURTOGAL TAHAY				
Telefoonka gacanta oo bateri leh	1	1		
Lacag caddaan ah	$200	$400		

Liiska Qalabka Daryeelka Bukaanka ee Guriga ee 2 Toddobaad loogu talo galay

Khariiradda 2

Nooca Alaabta	2 Qof	4 Qof	Tiradaada (your quantity) X Tirada dadka (people)	Calaamee
QALABKA DARYEELKA GURIGA				
Heerkulbeegga	2	4		
Daawada dhibiclaha indhaha	2	2		
Afdaboolka qalliinka ama habka	50 af-daboole	100 af-daboole		
Kiimakada wax lagu caddeeyo	1/2 galaan	1 galaan		
Saabuunta dharka lagu dhaqo	1 lbs (rodol)	2 lbs (rodol)		
Saabuunta alaabta lagu dhaqo	1 dhalo (250 ml)	2 dhalo (500 ml)		
Saabuun	2 kuus 3 saabuunta dareeraha ah	4 kuus 6 saabuunta dareeraha ah		
Waraaqaha musqusha	6 duub	12 duub		
Waraaqaha wax lagu qallajiyo	4 duub	8 duub		
Waraaqaha afka lagu tirto	3 santuuq	6 santuuq		
Aalkolada gacamaha lagu nadiifiyo	2 (8 fl. oz) weel	4 (8 fl. oz) weel		
Cabitaannada leh elektrolstiska	48 (8 fl. oz) dhalo	96 (8 fl. oz) dhalo		
Daawooyinka dhakhtarku qoru	Sidii kolba loogu baahdo	Sida kolba loogu baahdo		
Daawooyinka Xanuunka iyo Xummadda	1 dhalo ballaaraan	2 dhalo ballaaran		
Daawooyinka Qufaca	2 dhalo	4 dhalo		
Daawooyinka dareeraha ee Caruurta	2 koob canuggiiba	2 koob canuggiiba		
Gacma-gashiga blaastigada ah	1 xirmo	2 xirmo		
Gacma-gashiga hal mar la isticmaalo	100 xirmo	200 xirmo		
Jeermis-dilaha Calal/Qoyaan	1 santuuq	2 santuuq		

Kaydka/Saadka Gurmadka Cuntada

Marka aad isu diyaarin arin gurmad ah, oo ay ka mid noqon karto jirada halista ah, waxaa muhiim in la fahmo noocyada cuntada ee dadka anfaco iyo sida ugu habboon oo loo kaydiyo. Soo gado cunto dadka gurigaaga joogo ay u baahan yihiin ayna cuni doonaan. Isticmaal weel balaastiga ah oo loogu talo galay in lagu kaydiyo cuntadaada gurmadka. Cuntooyin kala duwan ayaa u wanaagsan tamarta caadiga ah ee jirku u baahan yahay.

Waxaa wanaagsan in aad si tartiib ah u ururso cunto la kaydin karo oo aan si fudud u halaabayn. Xubin kasto oo ka mida dadka gurigaaga deggan waxay u baahan doonaan ugu yaraan hal cunto oo isku dheelitiran iyo hal galaan oo biyo ah maalin kasta. Xasuuso oo si joogta ah u hubiso taariikhda dhacitaanka cuntada oo cunto cusub ku beddel kuwa halaabey.

Talooyinka soo socda waxay kaa caawin doonaan xulashada iyo keydsiga cuntada gurmadka ee aad u baahan doonto.

- DDhig cuntada caadi ah meel ka baxsan meesha aad dhigato raashinka gurmadka oo isla markana si joogta ah dib u camir (buuxi) alaabta.
- Dooro cunto nafaqo leh oo qancin karta qoyskaaga.
- Qaado cunto muddo dheer keydsanaaneysa ka hor inta aysan halaabin.
- Daydayo cunto aan u baahnayn in tallaagda lagu hayo oo aan u baahnayn in la kululeeyo.

- Ku dul qor weelka cuntada:' isticmaali (maalinkaas) ama ku habboon haddii la isticmaalo maalintaas ka hor.
- Badeecada ku kaydi weel balaastiga oo si fiicaan u xirmo oo daboolan si usan cayayaanku u galin.
- Cuntada kaydika ah waxaad ku dartaa cunto dhadhan wanaagsan oo ay qoyskaaku jecel yihiin.
- Ha illoobin dhallaannada, dadka kale ee cuntada sida gaarka u diyaarsan cuna iyo xayawaanka guriga kugula nool ee rabbaayadda ah.

Liiska Kaydka/Saadka Cuntada Gurmadka (Khariiradaha 3,4,5,6)

Liiskani wuxuu kaa caawi karaa qorshaha cuntada loo keydiyo gurmadka oo aad u baahan doonto iyo tirada aad ku talo geli kartid in aad u soo iibiso xubnahaha ka tirsan qoyskaaga. Waxaa talo wanaagsan ah in aad si tartiib-tartiib ah hadda u soo iibsato si aad heshid keyd cunta ah oo ugu yaraan ku filan laba toddobaad qof kasta oo gurigaaga ku nool. Liiskan waxaa loo kala dhigay qeyb qeyb is raacsan: Alaabta aanan halaabayn, La Isticmaali karo hal sano gudaheeda, La Isticmaali Taariikhda Dhacitaanka, iyo Cuntada dhadhanka macaan leh (Comfort food).

Liiskan hoose ku qoram wuxuu ku siinayaa tusaalooyin noocayada cuntada aanan sida fudud u halaabin oo aad soo iibsan kartid. Cuntadaas waxaa ka mid ah baastada, badarka (cereal), buskudka, burka, bariiska, Burka rootiga, galleyda, digirta, boorashka, iyo waxyaabaha kale ee badarka ka samysan ee loogu talo galay cuntada deg degga ah.

Liiska Cuntada Keydka ee 2-Toddobaad loogu talo galay

Khariiradda 3

Nooca Badeecada	2 Qof	4 Qof	Tiradaada (your quantity) X Tirada addka (people)	Calaamee
CUNTADA AAN HALAABAYN				
Burka	11 lbs (rodol)	22 lbs (rodol)		
Saliidda wax lagu karsado	1 dhalo	2 dhalo		
Sonkorta	5 lbs (rodol)	10 lbs (rodol)		
Milixa (oo ay ku jiraan isticmaalka daawada)	1 santuuq	2 santuuq		
Badarka gabbalgabbalka	28 baako	56 baako		
Caana Booraha	3 lbs (rodol)	3 lbs (rodol)		
Qamiirka Diyaaree Qallalan	3 oz.	6 oz.		
Galleyda	1 santuuq	2 santuuq		
Boorashka	1 santuuq	2 santuuq		
Baastada	3 lbs (rodol)	6 lbs (rodol)		
Bariiska	2 lbs (rodol)	4 lbs (rodol)		
Digirta/isirka	2 lbs (rodol)	4 lbs (rodol)		
Badarka Quraacda	2 santuuq	4 santuuq		
Faxisada/Khamiir	1 santuuq	1 santuuq		

Liiskan hoos ku qoran waxaad ka heli kartaa tusaalooyin noocayada cuntada aanan sida fudud u halaabin oo aad isticmaali kartid muddo hal sano ah gudaheeda. Cuntada sida kaluunka qasacadaysan, khudaarta jilicsan ee qasacadaysan ee sida yaanyada ah, galeyda, iyo digirta cagaaran, miraha qasacadaysan ee ay ka midka yihiin peaches (miro tuufaaxa la'eg oo guudud iyo jaala ah oo macaan), caanaha qasacadaysan, maraqa, iyo digirta duban oo qasacadaysan ayaa ku habboon keydinta.

Liiska Keydka Cuntada ee 2-Toddobaad loogu talo galay

Khariiradda 4

Nooca Cuntada	2 Qof	4 Qof	**Tiradaada (your quantity)** *X Tirada dadka (people)*	**Calaamee**
ISTICMAAL SANAD GUDIHIISA				
Qudaarta jilicsan ee qasacdaysan	14 (14oz) qasac	28 (14oz) qasac		
Caanaha Qasacadaysan	4 (14oz) qasac	8 (14oz) qasac		
Hilib Qasacadaysan	4 qasac	8 qasac		
Digirta Baakadaysan, Baastada	4 (420g) qasac	8 (420g) qasac		
Maraqyada Qasacadaysan	8 (420g) qasac	16 (420) qasac		
Iidaanka Baastada	2 jalxad	4 jalxad		
Kalluunka Qasacadaysan	4 (200g) qasac	8 (200g) qasac		
Miraha Qudaarta Qasacadaysan	14 (400g) qasac	28 (400g) qasac		
Cuntada sida deg-degga loo diyaarshay	Sida kolba loogu baahdo	Sida kolba loogu baahdo		
Macmacaanka jilicsan Sida kolba	Sida kolba loogu baahdo	Sida kolba loogu baahdo		
Miraha Qudaarta la Qallajiyay	2 lbs (rodol)	4 lbs (rodol)		
Qudaarta Jilicsan ee la Qallajiyay	1lbs (rodol)	2 lbs (rodol)		
Maraqa Iskuqasan	6-8 baako	12-16 baako		

Liiskan hoos ku qoran wuxuu tilmaam noocyayada cuntada la isticmaalo maalinta taarikhda ee cuntadaas ku dul qoran (by the expiration date). Cuntadaas waxaa ka mid ah buskudka, cuntada tamarta loo qaato (energy bars), lawska, iyo macmacaanka.

Liiska Keydka Cuntada ee 2-Toddobaad loogu talo galay
Khariiradda 5

Nooca Cuntada	2 Qof	4 Qof	**Tiradaada (your quantity)** *X Tiradaadka (people)*	**Calaamee**
ISTICMAAL MAALINTA DHICITAANKA AMA KA HOR				
Buskudka	7 baako	14 baako		
Cuntada Tamarta leh/ Buskudka	4-6 baako	8-12 baako		
Miraha Lawska la midka ah	2 lbs (rodol)	4 lbs (rodol)		
Caanaha Digirta (Soy Milk)	1 santuuq	2 santuuq		
Subagga Lawska	2 jalxad	4 jalxad		
Macmacaanka	7 baako	14 baako		
Maraqa Digaagga iyo qudaarta/baastada ee isku qasan	7 baako	14 baako		
Cabitaanka Ciyaaraha	2 santuuq	4 santuuq		
Caanaha Dhallaanka	Sida kolba loogu baahdo	Sida kolba loogu baahdo		
Cuntada Dhallaanka	Sida kolba loogu baahdo	Sida kolba loogu baahdo		
Cuntada Xayawaanka Dad-la-noolka	Keyd 2 toddobaad ku filan	Keyd 2 toddobaad ku filan		
Bunka (ku xiran baahida qofka)	1 jalxad dhex-dhexaad	1-2 jalxad ballaaran		
Shaaha (ku xiran sida loo sisticmaalo)	50-100 bacood	100-200 bacood		

Liiskan hoos ku qoran wuxuu ku siinayaa nocyada cuntada dhadhanka macaan ee sida fudud aan u halaabin ee aad soo iibsan kartid ee ay ka midka yihiin shukulaatada, buskudka, nacnaca iyo iskuqaska shukulaatada ee kulaylka lagu cabo.

Liiska Keydkia Cuntada ee 2-Toddobaad loogu talo galay
Khariidadda 6

Nooca Cuntada	2 Qof	4 Qof	**Tiradaada (your quantity)** *X Tirada dadka (people)*	**Calaamee**
MACMACAANKA				
Shukulaatada iyo nacnaca	Sida kolba loogu baahdo	Sida kolba loogu baahdo		
Malabka	1 jalxad	2 jalxad		
Iskuqaska Shukulaatad Kulul	Sida kolba loo rabo	Sida kolba loo rabo		
Macmacaan	1 bac	2 bac		
Buskudka Baakadaysan	14 baako	28 baako		

Keydinta Biyaha

Wuxuu qofku u baahan karaa biyo keydi ah oo uu isticmaali karo haddii ay dhacdo arriin gurmad ah. Waxaa muhiim ah in biyaha wax lagu nadiifiyo ama wax lagu dhaqo laga sooco biyaha la cabo. Waxaad soo iibsan kartaa biyaha warshadaysan ee dhalooyinka ama biyaha la cabo ee qasabadaha ka buuxi weelal nadiif ah.

Biyaha wax lagu nadiifiyo iyo kuwa weelka lagu xalo, haddii ay suurtogal tahay, waxaad isticmaashaa weelal ballaaran ee sida caaga qashinka ee balaastiikada ka samaysan oo qaadi kara illa 20 galaan oo biyo ah. Waxaa kale oo aad isticmaali kartaa Weelasha balaastiikada ah iyo dhalooyinka

cabitaanka lagu keydiyo oo nadiif ah. Haddii biyaha aad ku kaydin weel aad leedahay, weelkaas si fican u nadiifi ka hor inta aadan isticmaalin. Calaamee taariikhda aad biyaha ku shubtay weelasha. Ku keydi weelasha meel qabow, oo mugdi ah. Haddii biyuhu ay ku jireen weelasha 6 (lix) bilood iyaga oo aan la isticmaalin, biyaha ka bedel weelasha. Dib weelasha uga buuxi biyaha qasabadaha oo cusub ama kuwa kale oo sifaysan. ***Sida biyaha loo sifeeyo (Purifying Water)*** eeg tusmooyinkan hoos ku qoran.

Qofka kasto wuxuu u baahnaan doonaa hal (1) galaan oo biyo cabitaan ah maalin kasta. Jadwalkan hoos ku qoran waxaad ka heli kartaa inta galaan oo biyo ah oo qiyaasti ku filnaan karo qoyskaaga muddo laba-toddobaad dhan.

Keydka Biyaha la Cabo oo 2-Toddobaad loogu talo galay

Tirada Qoyska/ Kooxda	Qof kasta ugu talo gal 14 Galaan	Tirada Guud ee Loo baahan yahay
	X 14 galaan	= Wadarta (tirada guud) gallaannada

Sifaynta Biyaha

Sifaynta biyuhu macnaheedu waxaa weeyo adiga oo biyaha nadiif ka dhego si ay u noqdaan kuwo cabitaanka iyo isticmaalka ku habboon oo ammaan ah. Wakhtiyada gurmadka, waxaa laga yaabaa biyo nadiif ah oo ammaan ah in aan la heli karin laakin waxaa muhiim in aad hesho ilo biyo nadiif ah.

Haddii aadan haysan biyo nadiif ah oo kugu filan oo keyd ku ah, ama haddii la bixiyay "Amar Biyo Karkarsi" oo saraakiisha caafimaadku ay ku dhawaaqayn werwer ay ka qabaan ammaanka biyaha oo aanan la isticmaali karin awgeed; taasi waxa ay kugu khasbi in aad biyaha sifayso – ama aad nadiif ka dhigtid biyahaaga. Karkarin, daawada kiniiniga ah ee sifaysa biyaha ama daawada dareeraha ah, iyo waxaad biyaha ku sifayn kartaa waxyaabaha wakhtiga gurmadka la isticmaalo ee biyaha lagu sifeeyo. Karkarinta Biyahu waa habka ugu fudud oo aad biyahaaga ku nadiifin kartid. Ka hor inta aadan isticmaalin, biyaha karkar muddo hal daqiiqo dhan. Taasi biyahaaga wax ay ka dhigaysaa kuwa ammaan loo cabi karo oo isla markaana ku habboon in loo isticmaalo waxyaabo kale.

Haddii biyaha qasabadaha aan la heli karin, waxaad isticmaali kartaa biyaha roobka, webiyada, harooyinka, biyaha dabiciga ah ee sida dhagxaanta barafka, biyaha haanta musqusha iyo biya kululeeyaha biyaha ku jiro. Ha isticmaalin biyaha godka musqusha, biyaha sariiraha, raadyatoorayaasha, ama kuwa barkadaha dabaasha.

Waxaa kale oo aad biyahaaga ku nadiifin kartaa adigoo ku dari sideed (8) dhibcood oo dareeraha dharka lagu cadeeyo (bleach) halkii galaan oo biyo ahba. Soo iibso dareera (bleach) aan ur lahayn, oo aan midab lahayn sida Clorox® or Purex®. Iska hubi in dareeruhu (bleach) u leeyahay ugu yaraan (4%) sodium hypochlorite.

Adeegso dhibiclaha indhaha (eyedropper) si aad u cabbirto qiyaasta qooshka. Isku dar kiimikada iyo biyaha ka bacdina walaaq. Si biyuhu u degaan, kiimikada marka aad biyaha ku dartid, sug 30 daqiiqo ka hor inta

aadan isticmaalin biyaha. Biyaha waa in aad ka urisaa dareeraha (bleach). Haddii aadan ka urin, dareere (bleach) yar oo kale ku dar.

Dareeraha Kale ee dharka caddeeya (bleach) iyo cadadka qooshka

- 1 dhibic oo dareeraha (bleach) ku qas rubuc galaan biyo ah
- 8 dhibcood oo dareeraha ah (bleach) ku qas hal galaan oo biyo ah
- 1/2 qaaddo oo dareeraha ah (bleach) ku shub 5 galaan oo biyo ah
- 1 qaaddo dareeraha (bleach) ah ku shub 10 galaan oo biyo ah

Waxaa kale oo cabitaan iyo wax karsi loo isticmaali karaa biyaha warshadaysan ee dhalooyinka ku jira. Dukaamada alaabta safarka laga iibsado iyo farmashiyaasha waxaad ka heli kartaa kiniinada biyaha lagu sifeeyo. Raac tusmooyinka baakadaha ku dul qoran.

Xusuus-Qore: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Waad ku mahadsan tahay waqtiga aad siisay akhriska macluumaadkan. Qof kasta oo qaado tallaabo diyaar garow ah, wuxuu bulshada ku caawin u diyaar garowga gurmadka deg degga ah ee dhici karo ee degaanka.

Macluumaadkan oo cusub waxaa laga helayaa bixiyaha caafimaadkaaga iyo shabakadaha internetka ee hoos ku qoran:

- www.cdc.gov
- www.health.state.mn.us
- www.redcross.org
- www.minneapolismn.gov/health

Waaxda Caafimadka iyo Taageerada Qoyska ee Minneapolis waxay mahad celin ujeedin shaqooyinka ay qabteen Santa Clara Public Health Department, Santa Clara, CA iyo Tarrant County Public Health, Tarrant County, TX koobnaanta qoraalka; iyo Jane Harper, BSN, MS; Aaron DeVries, MD; John Hick, MD; iyo Dan O'Laughlin, MD, koobnaanta qoraalka iyo dib-u-eegista (for content and review).

Tixraacyada:

American National Red Cross. (2006). Home Care for Pandemic Flu (Daryeelka Guriga Lagu Bixiyo ee Durayga Safmarka ah). Lagala soo baxay Maajo 16, 2011 Shabakadda Internetka ee waaxada Caafimaadka Gobolka Washington: http://www.doh.wa.gov/panflu/pdf/panflu_home_care.pdf

Schmitt, Barton D. (2004). Pediatric Telephone Advice (3rd ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.

Seattle King County Public Health. (2011). Pandemic flu planning checklist for individuals and families (Jadwalka shaqsiga iyo qoysaska ee u diyaar garowga durayga safmarka ah). Dib loola soo baxay Maajo 16, 2011 Shabakadda Internetka ee Waaxda Caafimaadka Guud ee Degmada (Seattle King Seattle King County Public Health Web site): http://www.kingcounty.gov/healthservices/health/preparedness/pandemicflu/families.aspx

Waaxda Caafimaadka Guud ee Gobolka Washington (Washington State Department of Health). Preparing for Pandemic Influenza: A personal and family guide. (U Diyaar garoowga Durayga Safmarka ah: Jadwalka shaqsiga iyo qoyska). Dib loola soo baxay Maajo 16, 2011 Renton, WA School District Web site: http://www.rentonschools.us/FILES/DISTRICT/Health%20Services/PandemicFlu_Web.pdf

La xiriirka degganayaasha iyo Iskaashiga si loo hormariyo caafimaadka Bulshada ee magaalada.

Minneapolis
City of Lakes

Waaxda Caafimaadka iyo Taageerada Qoyska
www.minneapolismn.gov/health