

HARGAB

XOG LOOGU TALAGALAY ARDAYDA IYO WAALIDIINTA

Waxa aad sammayso xili hargabeedkan ma saamaynayso caafimaadkaaga iyo qoyskaaga oo kaliya, hase ahaatee sidoo kale bulshadaada. Waxaan uga baahanay inuu qof kasta raacotallaabooyinkan lagama maarmaanka ah si looga hortago baahidda hargabka — H1N1 kan caadiga ah labadaba.



Tallaabooyinka muhiimka u ah ka hortagga baahidda hargabka

Gamahaaga Maydh.

Gacmahaaga had iyo jeer ku maydh saabbuun iyo biyo diirran, gaar ahaan kadib markaad qufacdo ama hindhisto. Gacmo nadiifiyaasha aalkolada leh sidoo kale waa waxtar (ugu yaraan 60% marka ay aalkolo leedahay). Bar carruurta sida wacan ee gamcaha loo maydhoo adigoo tusaya si ay kuugu daydaan.

Qufacaaga dabool.

Isticmaal gacmaha shaarkaaga, suxulada ama garabka si aad u daboosho qufacaaga ama hindhisadaada. Waxaad kaloo sankaa iyo afkaaga ku dabooli kartaa masar/istiraasho, kadibna waad iskatuuri kartaa. Carruurtaad bar sida sidaas loo yeelo.

Guriga joog markii aad jirrato.

Qof kasta oo jirran waa inuu ka joogaa iskuulka ama shaqo. Calaamadaha hargabka ee ay tahay in ilaaliyo waa qandho ka badan 100°F, qufac, murqo xanuun, madax xanuun daran iyo, mararka qaarkood matag iyo shuban. Calaamadahaaga kala xariir daryeel bixiye caafimaad.

Sammayso Qorshe Dheeraad ah oo daryeel carruur.

Lahoow qorshe dheeraad ah haddii canuggaagu aanu iskuulka aadi karin oo aanu aadi karin goobtii caadiga ahayd, haddii daryeel carruur bixiyaha jirrado ama ay jirto jirro aad u baahsan. Waxaa wanaagsan inaad lahaato labo qof oo aad ku tashan karto inay ahaadaan qorshahaaga labaad.

Tallaal Hel.

Iminka waxaa jirra tallaal uu leeyahay hargabka H1N1. Marka hore, tallaalka kaydsan waa uu xaddidanyahay, sidaa awgeed waxaa loogu hor-siinayaa dadka halista ugu badan ugu jira jirrada halista. Wakhtigan, carruurta iskuulka dhigata waxay kamid yihiin dadkaas — gaar ahaan carruurta jirta 6 ilaa 24 sanadood. Tallaalkan ma aha mid baddelaya tallaalkii hargab xilliyeedkii— waxaa loogu talagalay in lala isticmaalo tallaalkii hargab xilliyeedka si loo badbaadiyo dadka. Sidaa awgeed qaadashada tallaalkiigi hargab xilliyeedka caadiga ahaa weli waa muhiim.

Xog ogaal ahoow.

Booqo www.columbuspandemicflu.com xog ku saabsan wixii ka soo cusboonaada hargabka. Waxaad kale ood naga heli kartaa Facebook (www.facebook.com/ColumbusFluInfo) iyo Twitter (www.twitter.com/ColumbusFluInfo). Madaxda iskuulkaaga ka dhagayso xogta cusub ee ku saabsan tallaalka ardayda.

9.15.09