SOMALI

Carruurta yaryar cudurrada iyo caabuqyada ugu badan

Haddii aad ka welwelsan tahay xaaladda ilmahaaga, la xiriir xaruntaada caafimaadka ee kuu gaarka ah.

Xaaladaha degdegga ah wac heeganka isbitaalka lambarka 116 117.

Xaalad degdeg ah ku wac lambarka gurmadka degdegga ah 112.

Lifaaqyada iyo macluumaad dheeraad ah:

Duodecim Terveysportti. https://www.terveysportti.fi

Terveyskylä. https://www.terveyskyla.fi

Hay'adda Caafimaadka iyo Daryeelka Wanaagga (THL). Cudurrada faafa iyo tallaalka.
https://thl.fi/en/topics/infectious-diseases-and-vaccinations/diseases-and-disease-control

Sawirro:

Niitty 2 -mashruuc. Terveyskylä. Pixabay. Adobe Stock, Education License.

Euroopan unionin osarahoittama

Niitty2

Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPERE

Pirkanmaan hyvinvointialue

HARGAB

Calaamadaha:
Duuf, qufac, hindhiso, xanuun cunaha ah, qandho. Calaamaduhu badanaa waxay socdaan 1–2 toddobaad.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
• Sanka xiran si joogto ah u nadiifi, tusaale ahaan adigoo adeegsanaya qalabka nuugista sanka.
• Ku rid dhibco cusbo ah ama buufin cusbo ah sanka.
• Qufaca u sii malab fiidkii 2 qaado yar ka hor hurdada (kaliya carruur ka weyn 1 sano).
• Sii dawo xanuun iyo qandho haddii ilmuhu xanuunsanayo ama qandho leeyahay.
• Sii cabitaan badan

U tag qiimeyn dhakhtar haddii:
• neefsashada ilmaha adkaato.
• qandhadu kor u kacdo (ka badan 40°C) ama qandhadu socoto in ka badan shan maalmood.
• ilmuhu xanuunsanayo ama xaaladdiisa guud daciifto.
• calaamadaha hargabku socdaan in ka badan laba toddobaad.

Mararka qaarkood qandho sare waxay sababi kartaa suuxdin qandho.
• Jirka ilmuhu wuu adkaan karaa gacmihiisa iyo lugihiisuna si degdeg ah bay u ruxmi karaan.
• Neefsashaduna way cuslaan kartaa.
Haddii ilmuhu suuxo, wac lambarka gurmadka degdegga ah 112.

CAABUQ INDHAHA

Waxay caadi tahay inta harganku hayo ama ka dib marka uu dhammaado.

Calaamadaha:
• xanuun dhegta, cunto-xumo, maqalka oo yaraada, dhegta oo la xoqo, xasillooni darro
• Xanuunku badanaa habeenkii ayuu bilaabmaa.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
• Sii dawo xanuun haddii loo baahdo ama dhibco dhegta oo xanuun baabi'iye ah.

Haddii aad ka shakisan tahay in ilmaha uu qabo caabuq dhegta, u tag qiimeyn dhakhtar.

CAABUQ DHEGTA

Waa caadi inta uu hargabka hayo.

Calaamadaha:
• indhaha oo casaada iyo dheecaan ka yimaada
• baalasha indhaha oo barara oo casaada

Tilmaamaha daryeelka guriga:
• Indhaha ku nadiifi biyo diirran iyo maro suuf ah.
• Indhaha ka tirtir geeska dibadda ilaa geeska gudaha. Isticmaal maro cusub mar kasta.

U tag qiimeyn dhakhtar haddii:
• calaamaduhu sii socdaan in ka badan 2–3 maalmood
• indhuhu xanuunayaan
• aragtidu daciifto

SHUBAN IYO MATAG

Si fudud ayuu u faafo, xasuuso nadaafadda gacmaha.

Calaamadaha:
- Shuban iyo matag, xanuun caloosha ah iyo qandho.
- Mataggu badanaa wuxuu socdaa 1–2 maalmood, shubankuna toddobaad ayuu socon karaa.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
- Ilmaha sii cabitaan ku filan. Biyaha ka sokow sii cabitaan kale sida casiir khafiif ah. Sii wax yar markiiba.
- Haddii shubanku ama mataggu badan yahay, sii cabitaan dib-u-qoyaaneed oo farmashiyaha laga helo.
- Ilmaha sii bakteeriyada caanaha.

U tag qiimeyn dhakhtar haddii:
- ilmuhu cabitaan ku filan qaadan waayo.
- kaadidu yaraato ama calaamado qallayl muuqdaan.
- qandho kacsan ama xanuun caloosha ah oo daran.
- saxarada dhiig la socdo.
- ilmuhu aad u daalan yahay oo adag tahay in la toosiyo.
- ilmuhu qabo cudur kale oo aasaasi ah.

CAABUQA HUNGURIGA HOOSE

Calaamadaha:
- Cod xabeeb ah, neef qaadasho sanqadh leh, qufac u eg qaylo eey, mararka qaar qandho.
- Calaamaduhu badanaa habeenkii ayey bilaabmaan marka ilmuhu jiifo.
- Calaamadaha ugu daran badanaa waxay socdaan 2–3 maalmood.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
- Ilmaha u dhig meel kor loo qaado.
- Hawo qabow oo nadiif ah daaqad furan agteeda ama bannaanka.
- Sii dawada xanuunka iyo qandhada haddii loo baahdo.

Haddii dhibaatada neefsashada ilmaha ay sii socoto, u tag dhakhtar si loo qiimeeyo.

IMPETIGO

Caabuq maqaarka ah oo ay keento bakteeriyo. Si fudud ayuu u faafaa.

Calaamadaha:
- Finan biyo leh, qolof iyo casaansho maqaarka ah, badanaa agagaarka afka iyo sanka, gacmaha ama laalaabka maqaarka.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
- Haddii finanku yar yihiin, guriga ayaa lagu daweyn karaa.
- Qolofka ku jilci biyo kadibna qalaji maqaarka.
- Mari kareem qalajiye ah oo farmashiyaha laga helo.

U tag qiimeyn dhakhtar haddii calaamado badani jiraan.

XANUUNKA DIIRKA EE CARRUURTA (ROSEOLA)

Cudur ku dhaca carruurta ka yar 2 sano, iskiis ayuu u bogsadaa.

Calaamadaha:
• Qandho kacsan, kadib finan casaan ah.
• Calaamado u eg hargab.
• Shuban.
• Indho casaansan iyo baalasha indhaha oo barara.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
• Sii dawo qandhada iyo xanuunka.
• Sii cabitaan ku filan.

CUDURKA GACANTA, CAGTA IYO AFKA

Calaamadaha:
• Finan biyo leh afka, wajiga iyo gacmaha, mararka qaar finan xafaayadda agteeda.
• Qandho, calaamado hargab, cune xanuun, madax xanuun, shuban.
• Qiyaastii toddobaad ayuu socdaa, iskiis ayuu u bogsadaa.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
• Sii dawada qandhada iyo xanuunka.
• Afka ilmaha wuu xanuuni karaa. Cunto qabow iyo dareere ah ayaa fududeeya cunista.

U tag dhakhtar haddii cunista iyo cabista xanuun awgiis u suurtageli weydo.

BUSBUS

Si aad ah ayuu u faafaa. Iskiis ayuu u bogsadaa. Waxay sababi kartaa cudurro daba socda oo halis ah. Tallaalka busbusku wuxuu ka mid yahay barnaamijka tallaalka guud ee carruurta.

Calaamadaha:
• Finan cuncun leh oo isu beddela finan biyo leh.
• Qandho.
• Calaamaduhu qiyaastii toddobaad ayay socdaan.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
• Sii dawada xanuunka iyo qandhada haddii loo baahdo.
• Cuncunka waxaa lagu yareyn karaa kareem farmashiyaha laga helo.

U tag dhakhtar haddii:
• ilmuhu qabo qandho sare (ka badan 40°C).
• ilmuhu qabo xanuun daran.

INJIR

Waxay ku noolyihiin maqaarka madaxa iyo timaha.
Qiyaastii 2–4 millimitir dhararkooda.
Ukunta injirtu waxay u egyihiin qolofta madaxa.

Calaamadaha:
• Cuncun maqaarka madaxa, mararka qaar finan casaan ah.
• Sidoo kale waxay ahaan kartaa calaamado la'aan.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
• Injirta iyo ukunteeda ka saar timaha adigoo adeegsanaya shanlada injirta oo farmashiyaha laga helo.
• Dhaq timaha iyo maqaarka madaxa adigoo adeegsanaya shaambada injirta, ku celi haddana toddobaad kadib.
• Nadiifi guriga, gogosha iyo tuwaallada beddel.
• Dharka iyo gogosha ku hay meel kuleelkeedu ka badan 80°C laba saac ama ku rid qaboojiyaha habeenka oo dhan.
• Koofiyadaha, shanlooyinka iyo burushyada dhaq.

GOORYAAN DIRXIYEED

Waxay ku noolyihiin mindhicirka.
Qiyaastii hal sentimitir dherer ah, dirxi khafiif ah.
Carruurta ku badan, si fudud ayay u faaftaa.

Calaamadaha:
• Cuncun dabada agteeda, mararka qaar finan barida ah.
• Saxarada dusheeda dirxi khafiif ah oo qiyaastii hal sentimitir ah.

Tilmaamaha daryeelka guriga:
• Qoyska oo dhan hal mar ku daawee dawada farmashiyaha laga helo. Ku celi haddana laba toddobaad kadib.
• Nadiifi gogosha iyo tuwaallada, guriga nadiifi.
• Qalabka ciyaarta ku nadiifi kulayl ka badan 80°C laba saac ama qaboojiyaha habeenka oo dhan.
• Cidiyaha gaabi.