

Taxanaha Hubinta ee Qorsheynta Ifilada Aafada ah ee Loogu Talagalay Shakhsiyaadka iyo Qoysaska

Taxanaha Hubinta Qorsheynta Ifilada Aafada ah ee Loogu Talagalay Shakhsiyaadka iyo Qoysaska oo qaabkiisu yahay [PDF](#)

Dokumentiyada qaabkoodu yahay PDF waxay u baahan yihiin [Adobe Acrobat Reader®](#). Haddii dhibaatooyin kaa qabsadaan dokumentiyada PDF-ka ah, fadlan [soo minguuri nuqulkii ugu dambeeyay Adobe Acrobat Reader®](#).

Imminka ayaad isu diyaarin kartaa ifilo aafada ah. Waa inaad taqaanid baaxadda waxa dhici kara marka ay dhacdo aafada cudur iyo tallaabooyinka aad qaadi kartid si aad gacan uga geysatid yareynta saameynta ay ifilada aafada ahi adiga iyo qoyskaaga idinku yeelayn karto.

Taxanahan hubinta ahi waxa uu kaa caawin doonaa ururinta warka iyo alaabta aad u baahan kartid haddi ay timaado ifilo aafada ah.

1. Si aad isugu diyaarisid aafada:
 - o Dhigo kayd biyo iyo cunto ah oo kugu filan laba toddobaad. Marka ay dhacdo aafada, haddii aadan tagi karin dukaanka, ama haddii dukaammada ay alaabtu ka dhammaato, waxaa muhiim kuu noqon doonta in aad haysatid alaab iyo raashin dheeraad ah. Taasi waxay noqon kartaa mid faa'iido leh xiitaa marka ay jiraan noocyada kale oo ah arrimo lamo-filaan ama degdeg ah, sida marka korontadu go'do iyo marka ay aafada kale dhacdo.
 - o Hadba mudo ka dib hubi dawooyinka uu dhakhtarku kuu qoray ee joogtada ah si aad u xaqiijisid inaad gurigaaga ku haysatid kayd aan kala go'in.
 - o Waa inaad haysatid dawooyinka kale ee aan dhakhtar qorin iyo qalabka caafimaadka, sida dawooyinka xanuunka, dawooyinka caloosha, dawooyinka qufaca iyo hargabka, Hooreyaasha leh elektaroolayt, iyo fitamiino.
 - o Kala hadal xubnaha qoyska iyo gacalkaaga sidii loo daryeeli lahaa haddii ay jirro ku dhacdo, ama waxa loo baahan doono si loogu daryeelo gurigaaga.
 - o Mutadawacnimo kula shaqee kooxaha degmada si diyaar loogu noqdo oo gargaar looga geysto wax-ka-qabadka degdegga.
 - o La shaqee beeshaada marka ay ku jirto hawsha ay isugu diyaarinayso ifilo aafada ah.
2. Si loo xaddido fidista jeermiga oo loo joojiyo caabuqidda:
 - o Bar ilmahaaga inay marar badan gacmaha isaga dhaqaan saabuun iyo biyo, oo ay ku dhaqmaan dhaqanka saxda ah.
 - o Bar ilmahaaga inay qufaca iyo hindhisada ku daboolaan masar ama safaleeti, una hubso inay ku dhaqmaan dhaqanka saxda ah.
 - o Bar ilmahaaga inay ka fogaadaan intii suurogal ah dadka kale haddii ay jirran yihiin. Guriga joog oo ka joog shaqada iyo dugsiga haddii aad jirran tahay.
3. Alaabta loo baahan yahay in aad guriga ku haysatid marka aad muddo dheer guriga joogaysid:

Tusaalooyinka cuntada iyo waxyaabaha aan xumaannin

- Hilib, kalluun, khudaar, cagaar, digir, iyo maraq qasac ama daasad ku jira oo diyaar u ah in la cuno
- Cad borootiin ah ama khudaar
- Siiriyaal qallalan ama garanoola (granola)
- Subagga lawska ama qolofley
- Khudaar qallalan
- Buskud
- Cabitaan khudaar oo qasac ku jira
- Biyo ku jira dhalo ama caag
- Caanaha iyo cuntada ilmaha oo ku jira qasac ama weel fur leh
- Cuntada xayawaanka
- Alaabta kale ee aan xumaannin

Tusaalooyinka qalabka daawada iyo caafimaadka, iyo xaaladda deg-degta

- Qalabka caafimaadka ee dhakhtarku qoray sida qalabka hubinta gulukooska iyo cadaadiska dhiigga
- Saabbuun iyo biyo, ama gacmo-dhaq ku saleysan aalkolo (60-95%)
- Daawooyinka qandhada sida acetaminophen ama ibuprofen
- Heerkulbeeg
- Daawada shubanka joojisa
- Fitamiinno
- Hooreyaasha leh elektaroolayt
- Alaab nadiifin/saabuun
- Toosh
- Baytariyo
- Raadyow yar
- Qasac fure gacanta ku shaqeeya
- Bacaha qashinka
- Masarada/safaleetiga warqadda ah, waraaqaha musqusha, xufaayadaha ama dheebarka la tuuro

[Xaashida Warka ee Caafimaadka Deg-degga ee Qoyska](#)
[Foomka La-xidhiidhista ee Deg-degga](#)

Haddii Aad War Dheeraad Ah Rabtid

- Booqo: www.pandemicflu.gov
- Khadka shidan ee Xarumaha Xakameynta iyo Ka-hortagga Cudurada (Centers for Disease Control and Prevention) (CDC) 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636), waxa lagula hadli karaa Ingiriisi iyo Isbaanish, 24 saacadood, 7 maalmood toddobaadkiiba. TTY: 1-888-232-6348. Su'aalaha waxaa lagu soo diri karaa iimaylka cdcinfo@cdc.gov.
- U-sii-gudbinta wasaaradaha caafimaadka ee qaabilsan caafimaadka dadweynaha waxaa laga heli karaa barta <http://www.cdc.gov/other.htm#states>.

Wasaaradda Caafimaadka iyo Adeegyada Bini'aadanka ee Maraykanka (U.S. Department of Health and Human Services)

Bisha Koobaad 2006