

Jooji faafida jeermiska adiga iyo kuwa kalaba jirada idiinkeenaya

Dhaq oo qalaji badanaa gacmahaaga

Dhaq gacmahaaga ugu yaraan 20 daqiiqo oo qalaji 20 daqiiqo, ama isticmaal gacma masaxa aalkolada leh.

Dhaq gacmahaaga ka hor intaadan cuntada diyaarin, cunin ama sigaar cabida iyo qufaca ka dib, hindhisada, masaxida carruurta sankooda, gelida musqusha ama bedelida neebka.



Dabool qufacaaga iyo hindhisadaada

Ku dabool afkaaga iyo sankaa tishu markaad qufacdo ama aad hindhisto ku rid tishugaad isticmaashay caaga qashinka. (Haddii aadan heysan tishu, ku qufuc ama ku neefso shaarkaaga gacmahiisa – gacmahaaga maya.) Xasuuso inaad dhaqdo gacmahaaga intaa ka dib.



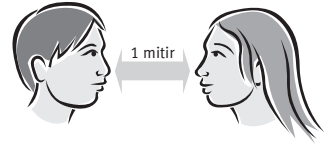
Haddii aad jiran tahay, ha u dhawaanin dadka kale

Haddii aad xannuunsato, ka fagow dadka kale.

Haddii aad qabto jiro hargab oo kale ah, waa inaad guriga joogtaa ama hoy kale ilaa aad ka fiicnaaneyso.

Waa inaad bannaanka u bixin iyo meelaha dadweynaha. Haddii aad ku khasban tahay inaad bannaanka u baxdo, u jirso dadka kale ugu yaraan 1 mitir.

Had iyo jeer ku dabool qufacaaga iyo hindhisadaada tishu, iskana ilaali inaad la yeelato wax xiriir jir ah dadka kale (tusaale, salaanta, shuminta, habsiinta mucaanaqada).



Astaamaha hargabka (influenza)

Astaamaha waxaa ka mid ah xumad, qufac, cunno xannuun, sanko oo duuf kaa socdo ama ku xabursan, jir xannuun, dhaxan iyo daal. Dadka qaarkii waxaa sidoo kale laga yaabaa inay arkaan shuban iyo matag. Kiisaska aadka u daran, ama dadka leh xaalado kale oo caafimaad, dhibaa laga yaabaa inay la kulmaan sida namooniya (pneumonia).

Daryeelida qof xannuunsanaya

Qofkii badanaa caafimaad qaba, waxa ugu weyn looguga saluugi karo influenza inuu qabo waxaa weeyaan biyaha oo jirka ka dhammaada yo xumad. Sii wad cabitaanka – ilaa 2 litir maalintii. Cabitaanka qabow ayaa ugu fiican, gaar ahaan cabitaanka sonkorta yar leh. Paracetamol iyo ibuprofen way ku fiican yihiin hoos u dhigida xumada iyo yareynta xannuunka. Haddii qofka jirani uu leeyahay dhibaatooyin kale oo caafimaad, fadlan raadso tallo caafimaad sida ugu dhakhsaha badan oo aan dib u dhigid lahayn.

Markaad raadsaneyso tallo caafimaad

Haddii astaamuhu sii xumaadaan raadso tallo caafimaad adoo ka wacaya **Khadka Caafimaadka ee 0800 611 116** ama wacaya dhakhtar. Haddii qofka aan fiicneyni uu wax kala garan waayo ama ay ku adkaato neefsigu, waa inaad markiiba raadisa tallo caafimaad. Wixii Xaalada degdega ah, ka wac 111 anbalaasta.

Healthline 0800 611 116

Waa bilaash wecitaanku, 24 saac maalintii, toddoba maalmood isbuucii