

Hargabka cusub

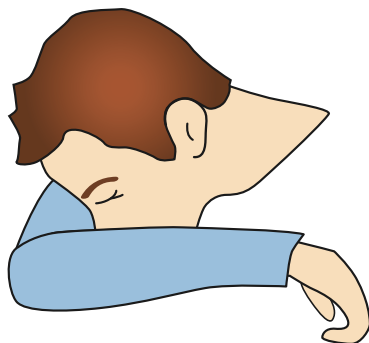
Iska ilaali inuu kugu dhaco iyo inaad qof ku daarato/ qaadsiiso

Somaliska



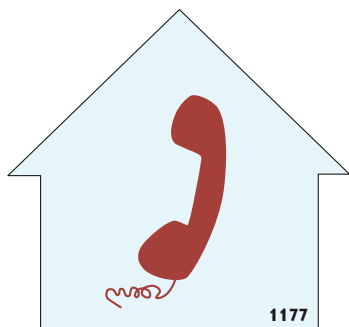
Gacmaha dhaqo mar kasta

Iska dhaq fayruuska hargabka ee si sahlan u qabsadey farahaaga, meelaha fayruuska leh iyo gacanka albaabada, fayruuskaas aad gacanta ku qaadatay ayaa sii faafaya. Isticmaal saabuun iyo biyo si aad isaga dhaqdo. Haddaad isticmaasho aalkolo markaad gacmaha dhaqato si wacan ayaad fayruuska isaga fogaynaysaa.



Xagasha gacanta ku qufac oo ku hindhis

Ku qufac oo ku hindhis xagasha gacanta si aad u qabato fayruuska, sidoo kale waxaad ku qaban karta warqad, ka dibna ku rid meesha qashinka loogu tala galey oo markiiba dabool. Iska ilaali inaad ku qufacdo ama ku hindisto gacmaha.



Joog guriga haddaad xannuunsan tahay

Joog guriga haddaad jiran tahy si aadan ugu daaran/ qaadsiin fayruuska hargabka shaqaalaha, skuulka iyo dadka baska raaca. Telefoon kula xiriir rugta caafimaadka oo ha tegin isbitaalka, si hargabku uusan si sahlan ugu faafin qolka sugitaanka.

Hargabka cusub A(H1N1) waa fayruus hargab oo ku faafaya aduunka oo dhan, dadka intooda badan uma aha cudur halis ah, laakiinse wuxuu yahay cudur aan fiicnay waxaana lagu garta innuu maalmo yar kaaga baxo.

waxaa lagu yaqaan qandho, qufac qalalan oo xaako aan la hayn, dhuun xannuun, kor xannuun, madax xannuun, qar-qaryo/ dhaxan, diif iyo daal badan. Waa muhim in la joojiyo/ hakiyo faafitaanka cudurku si loo

badbaadiyo kuwa tabarta yar oo sida halista ugu jiran kara hargabka. Warbixin intaa ka badan oo ku saabsan hargabka cusub A(H1N1) waxaad ka heli kartaan www.1177.se iyo www.krisinformation.se.