

# Tallaalka hargabka cusub

Somaliska

Hadda waxa lagaa tallaalay hargabka cusub ee A(H1N1). Hoos waxa ku qoran ka akhri waxa taas macneheedu yahay iyo meesha aad war dheraad ah ka heli karto haddaad u baahato.

## Ku saabsan hargabka A(H1N1)

Hargabka A(H1N1) waa mid loo yaqaan hargabka baandemika, kaas oo ku faafaya caalamka oo dhan. Qof uu hore ugu dhacay ma jiro hadda hargabkani oo waxa aad loogu malaynayaa in aanu qofna iska celin karayn amma aanu ka badbaadayn. Sidaas daraadeed ayaa dad ka badan dadkii hore ee u bukoon jirey hargabka caadiga ahi ay khatar ugu jiraan inay u bukoodaan hargabkan.

Calaamadaha lagu gartaa hargabkani tusaale ahaan waa xummad, qufac, cabudh sank aha, xumoxanuun, madaxxanuun iyo muruqyada oo dadka xanuuna. Inta badan waxad noqotaa qof daallan oo marmarna matag iyo shuban ayaa ku qabta. Calaamadaaha lagu gartaa hargabkan ilaa usbuuc ka dib ayay baaba'aan. Dadka qaarkii, tusaale ahaan dumarka uurka leh iyo dadka cudurro wadnoxanuun iyo sambabooxanuun koroonik ah qabaa waxay halis ugu jiraan inay si xun ugu bukoodaan hargabkan cusub iyaga oo cuduroo ka dhalanaya hargabkan qaadayaa sida infalamshoon ku dhaca sambabada.

## Maxaa iska beddela jidhka marka la is tallaalo?

Marka la is tallaalo waxa jidhka lagu biirinayaa oo tallaalka la socda qayb ka mid ah fiiriska hargabka oo aan nashiid ahayn amma an firfircoonayn kaas oo uu jidhku isticmaalo si uu u dhisto difaac ka hortaga hargabkan. Kuma filla oo looma jeedo in uu qofku bukoodo, laakiin waxa ku filan inuu jidhku samysto nidaam iskacaabbi ah oo uu kaga hortegayo cudurka (difaac). Haddii qodfka is tallaalay la qabadiiyo hargabkan cusub, waxa u diyaar ah isdifaacii jidhka ee tallaalku sameeyey si uu uga hortago oo uu si degdeg ah u baabiyo maaddadii cudurka fidinaysey, isaga oo aanu cudurku wali bilaabmin.

## Difaacee tallaalku ugaga hortegi karayaa hargabka A(H1N1)?

Tallaalka Pandemrix, kaas oo lagaga hortago hargabkan A(H1N1), waxa uu siiyaa qofka istallaala badbaado ah 90%. Sidaas daraadeed dadka is tallaala oo dhammi si kaamil ah uma helayaan ka hortag amma badbaado buuxda, laakiin haddi dad badani is tallaalaan

waxa dhici karaysa in dadka yar ee aan helin badbaado buuxdaa aanay halis gelin taas oo ah in la qabadiiyo hargabkan.

## Ma dhici kartaa in uu qofku si kale wax ugu noqdo tallaalkan?

Sida dawoonyinka kaleba ayaa waxa dhici karta in dawada Pandemrix sababto in si kale wax loogu noqdo oo ay keento waxyaabo kale, laakiin dadka is tallaala oo dhammi waxba kuma noqdaan dawadan. Siyaabaha kale ee wax loogu noqdaa waxa ay inta badan baaba'aan ilaa 1-2 cisho ka dib iyada oo aan wax daaweyn ah loo baahan. La xidhiidh caafimaadka haddii wax-noqodkaasi uu baaii waayo amma aad iska aragto siyaabo kale ood wax ugu noqotay oo aan ahayn kuwa hoos ku qoran.

- Siyaabaha aadka u caadiga ah ee wax loogu noqdo tallalkan waxaka mid ah (waxaa lagu arkay ugu yaraan 1 qof 10: kiiba): xanuun, meesha oo casaata, meeshii la iska tallaalay oo bararta amma adkaata, madaxxanuun, daal, xummad, muruqxanuun, xubnoxanuun.
- Siyaabaha caadiga ah ee wax loogu noqdo tallalkan waxaka mid ah (waxa lagu arkay 1 qof 100:kiiba kuwaas oo is tallalay): dareen kulayl, cuncun amma meesha la iska tallalay oo madoobaatey, qadhqadhyo, calaamadaha hargabka oo kale, qanjidhada cumaha, kilaankillada iyo dhexda oo barara.
- Siyaabaha aan caadiga ahayn ee wax loogu noqdo tallalkan waxaka mid ah (waxa lagu arkay 1 qof 1000:kiiba kuwaas oo is tallalay): dareen sidii waxa irbad lagugu mudayo oo kale amma dareenla'aan gacmaha iyo mijaha, lilo, wareer, shuban, matag, caloolxanuun, dareen bukaannimo guud, hurdola'aan.

## Ma doonaysaa macluumaad dheeraad ah?

La hadal qaybta aad iska tallaashay amma la soo xidhiidh 1177 talobixinta daryeelka caafimaadka amma talobixinta daryeelka caafimaadka ee gobolkaaga. 1177 talobixinta daryeelka caafimaadka waxad kala soo xidhiidhi kartaa 1177 amma bogga internetka [www.1177.se](http://www.1177.se)

