



*Marka ilmahaagu jirranyahay*

## Ka kooban

Bogga

<b><i>Infekshannada caruurta dugsiga</i></b>	
<b><i>xannaanada</i></b>	<b>4</b>
Infekshannada caruurta iyo difaaca	4
Antibayootik	4
Yaree faafinta cudurka ee dugsiga xannaanada	4
<b><i>Talo dhinaca infekshannada</i></b>	<b>5</b>
Xummad	5
Xanuunka shanaad	5
Hargeb – diif, qufac, cuno-xanuun	5
Xanuunka qumanka iyo bakteeriyada keenta	6
Injir	7
Xanuunka gacanta, cagta iyo afka	7
Imbetiigo – svinkoppor	7
Calool xanuunka	8
Mollusker	8
Jadeeco	9
Dhuun xanuunka xummad badan	9
Is-nidaamis	9
Gooryaanka	10
Busbus/hablabaas	10
Indho xanuun	11
Indho xanuun iyo dhego xanuun	11

Buugan yar wuxuu bixinayaa warbixin ku aadan waalidka leh caruur ah da'da dugsiga xannaana-da wuxuuna ku saabsanyahay xanuunada caadiga ah ee ku dhici kara ilmaha iyo goorma ayaa il-muhu awoodi karaa inuu joogo dugsiga xannaanada ama ay tahay inuu joogo guriga. Buugan yar wuxuu ku salaysanyahay warbixinta kooban ee Maamulka dhexe ee arrimaha bulshada ee cudur faafinta dugsiga xannaanada waxaana lagu soo qaatay wada-shaqayn u dhaxaysa Qaybta difaaca cudur faafinta ee Skåne, Xarunta aqoonta ee daryeelka caafimaadka caruurta iyo dhakhtarka sare ee caruurta Percy Nilsson, Cisbitaalka caruurta Malmö.

## Talo bixin

Talo bixinta daryeelka caafimaadka, lehna telafoon lambar 1177 waxay awoodaa bixinta ta-looyinka ku saabsan xanuunada oo ah maalin iyo habeenba. Boggooda internetka ([www.1177.se](http://www.1177.se)) waxa ku jira wax dheeraad ah oo la akhristo. Ka dhex raadi daaqadda raadinta Infektioner hos barn- smittguide boggaga mawduuca Barn och föräldrar. Waxa kale oo shaqaynaysa in lala xidhiidho rugta caafimaadka ama runta xannanada caruurta ee ilmuhu ku qoranyahay si loo helo talo ama loo ballansado booqasho.

### Sharraxid erey oo ku saabsan cudur faafinta

**Cudur faafin** – fidinta walax cudur la isku daarto, tusaale ahaan faayras ama bakteeriya

**Infekshan** – xanuun uu sababay walax faafa oo leh laga bilaabo dhib fudud ilaa xanuun aad u dhib badan

**Side** – in la sido walax faafa iyadoo aan la jirranayn

**Faayras** – walax faafa oo aan la awoodin ku daweynta antibayootik

**Bakteeriya** – walax faafa oo la awoodo ku daweynta abtibayootik

**Adkeysii antibayootik** – bakteeriya si xoogan u diida antibayootik

**Wakhtiga inkubeeshanka** – wakhtiga uu qofku xanuunka qaaday laga bilaabo ilaa inta uu soo shaacbaxayo

**Difaacid** – xanuun ku dhicid ka dib ama ka tallaalnaa ma ku dhaco xanuun-ku qofka mar kale xitaa haddii uu khatar ugu jiro xanuunka.

# Infekshannada caruurta dugsiya xannaanada

## Infekshannada caruurta iyo difaaca

Infekshannada waa ku caadi caruurta. La jaanqaadka in difaacu uu horumarayo waxay keentaa in infekshannadu u bogsadaan si fudud iyo in tirada infekshannadu yaraato. 90% infekshannada caruurta waxa sababa faayras, hargeb ayaa ugu badan. Caruurta aadka u yar ee dugsiya xannaanada waxa ku dhaca 6-12 hargeb sannadkiiba halka caruurta yara weyn ee dugsiya xannaanada ay ku dhacaan 4-6 hargeb sannadkiiba. Caruurta xitaa waxay leeyihiin bakteeriyada dhinaca hawo mareenada ah. Intooda badan waa kuwa waxtar leh oo waxay bixiyaan difaac ka hor taga infekshannada dhibka badan. Infekshannada iyo sideha bakteeriyadu waxay kaalmeeyaan in la dhiso difaaca ilmaha gaarka u ah.

Caruurta si kala duwan ayay uga ficil-celiyaan infekshannada. Qeyb ka mid ah caruurta ma ku dhacaan qiyaasti wax dhib ah oo ka timi infekshan halka caruur kalena ay ku dhacdo xummad sare oo laga dareemo xannuun. Mararka qaarkood ilmuhu wuxuu u baahanyahay nasasho guriga oo maalin ah si uu u noqdo mid leh firfircooni ku filan oo uu ku awoodo ka qayb-qaadashada hawlaha caadiga ee dugsiya xannaanada.

## Antibayootik

Antibayootikada mararka qaarkood waa loo baahanyahay marka la daweynayo infekshannada bakteeriyada laakiin waa in aan la isticmaalin haddii aan loo baahnayn. Isla markiiba ka dib daaweyn antibayootik ilmuhu si dheeraad ah ayuu ugu nugulyahay infekshanno maadaama xitaa bakteeriyadi waxtarka lahayd ay meeshi ka baxday iyo iyadoo markaasi uu sii xumaaday difaaca jidhka ee ka hortaga infekshanno cusub. Bakteeriyadu waxa intaas sii dheer oo ay awoodaan inay noqdaan kuwo u adkeysii/awood ka hortag kaga hortaga antibayootikadi oo noqota mid aan natiijo lahayn. **Antibayootikadu mal aha waxtarid dhinaca faayraska.**

## Yaree faafinta cudurka ee dugsiya xannaanada

Cudur faafin badan waxay ku faaftaa dhinaca gacmaha. Sidaa darteed Mid ka mid ah qaababka ugu wanaagsan ee yareynta faafinta cudurka waa in badanaaba la dhaqo gacmaha. Way wanaagsantahay in la baro ilmaha ku qufaca iyo ku hindhishka cududa oo laaban. Xitaa hawlaha banaanka waxay yareeyaan khatarta cudur faafinta. Joogitaanka bannaanka waxay keenaysaa cidhiidhi sii yar iyo xanuun faafid sii yar. Si loo yareeyo faafin cudur waxa ay mararka qaarkood muhiim noqon kartaa in ilmuhu joogo guriga.

# Talo dhinaca infekshannada

## Xummad

Caruurta waxay leeyihiin xummad haddii heerkulku ka saree 28 darajo oo aroorti ah ama ka dib saacad badhkeed oo nasasho ah. Caruurta inay xummad helaan way fududahay, gaar ahaan xilliga infekshannada faayraska. Xummadu maaha khatar balse waa qeyb ka mid ah difaaca jidhka ee ka hortaga infekshannada.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** U firso sida ilmuhu dareemayo una oggoolow ilmuhu inuu go'aansado inta uu awoodo inuu soo jeedo. U oggoolow ilmaha inuu marar badan wax cabo. Tani waxaa la isticmaali karaa haddii ilmaha laga arki karo inuu u xanuusanayo xummad, tusaale ahaan lahaanshaha xanuun jidhka ah, cabasho badan, cunto iyo cabitaan liidata, hurdo xummo ama ay ku adagtahay inuu degganaansho helo fiidki. La xidhiidh daryeelka caafimaadka haddii ilmuhu uu tabar daranyahay, aanu doonayn cabitaan, u muuqdo mid qoortu adagtahay, leeyahay xummad kogid ama leeyahay heerkul dhaafsan 41 darajo.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmo leh xummad maaha inuu joogo dugsiga xannaanada. Caruurta si kala duwan ayay raad ugu yeelataa xummadu laakiin waxa caado wanaagsan ah in ilmaha loo oggolaado helitaanka joogis guriga ah ilaa uu hal maalin noqonayo bilaa xummad.

## Xanuunka shanaad

Xanuunka shanaad wuxuu ku bilaabmaa daal, xanuun jidhka ah iyo xummad. Dhowr maalmood ka dibna dhabannada ayaa casaanaya iyadoo jidhkan lagu arko firiiric/finan khafif ah oo dhibco leh. Firiiric/finanka ayaa iman kara soona noqon kara muddo 1-2 toddobaad ah. Qaar ka mid ah caruurta ma ku dhacdo wax dhib ahi. Xanuunka shanaad waa xanuun faayras oo fudud ahna mid caadi ah xilliga jiilaalka iyo gu'ga. Wakhtiga inkubeeshanka waa 1-3 toddobaad. Faafinta xanuunka waxay dhici kartaa ka hor intaan la arkin firiiraca/finanka. Xanuunka ka dib ilmuhu wuxuu noqdaa mid aan qaadi karin mar kale.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Xummad yareeyaha iyo xanuun yareeyaha way awoodaan yaraynta xanuunka (eeg sadarka kor). La xidhiidhka daryeelka caafimaadka naadir ayaa loo baahdaa.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa inuu joogo guriga ilaa iyo inta uu ahaanayo mid bilaa xummad ah oo awooda ka qayb-qaadashada hawlaha caadiga ah ee dugsiga xannaanada.

## Hargeb – diif, qufac, cuno-xanuun

Calaamadaha caadiga ee dhanka hargebka waa diif, qufac iyo cuno-xanuun. Tani waa infekshanka faayras ee ugu badan caruurta. Xilliga sannadaha dugsiga xannaanada waxa lagu xisaabtamaa 4-12 hargeb sannadkiiba. Ilmaha kuu kas ii yaryahay wuu kas ii hargeb badanyahay. Hargebku wuxuu soconayaa 1-2 toddobaad waana caadiyan xilliga jiilaalka. Inta lagu jiro wakhtiyadaas waxa dhici karta in ilmaha loo arko mid si joogto ah u xanuusan. Ilmuhu waa mid faafin kara ilaa maalin ka hor intaan xanuunku ku dilaacin iyo weliba maalmaaha ugu horeeya ee xanuunka. Faayrasku wuxuu ku faafaa qufaca iyo hindhisada isla markaana candhuufta iyo diifka ku yaala gacmaha. Khatarta faafinta way yaraataa haddii la dhaqo gacmaha isla markaana lagu hindhiso cududa oo laaban. Wakhtiga inkubeeshanka caadiyan waa 1-3 maalmood.

## Diif

Diifku bilowga hore waa biyobiyo waana mid cad oo wax laga dhex arki karo. Waa caadi in diifku noqdo mid qaroweyn oo ah hurdi ama cagaar. Diifku caadiyan wuxu ku joogsadaa 1-2 toddobaad. Ilmuhu ma u baahna in lagu daweyyo antibayootik ama guri ka joogista dugsiga xannaanada oo loo sababeeynayo in diifku yahay hurdi ama cagaar.

## Qufac

Badanaaba wuxu ku bilaabmaa qufac qallalan oo ka dibna noqda mid xaako badan. Mararka qaarkood waa xanuun xoqaya xagga dambe ee laabta. Qufacu waa dhaq-dhaqaaq difaac ah oo iskii isaga yimaadda waana mid caawisa in ay neef-mareenadu ka sifaysnaadaan xaakada. Sidaa daraadeedna maaha in la yareeyo iyadoo taas aan baahi loo qabin. Qufacu wuxu socon karaa 2-4 toddobaad taas oo ah wakhti ka dheer ka diifka. Qufacu wuu sii xumaadaa haddii ilmuhu ordayo ama buuqayo.

## Cuno xanuun

Cuno xanuun/xanuunka qumanka waxa sababi kara faayras iyo bakteeriya labadaba. Qanjay-aasha qoorta ee ku yaala xagga dambe ee ee qoorta ayaa barara waxayna noqdaan casaan leh dhibco/dahaadh cadaan ah. Waxaa xanuun keenta in wax la liqo waanay dhici kartaa in ay adkaato in wax la cuno ama la cabbo. Mararka qaarkood waxa ilmaha ku dhacda xummad. Xanuunka qumanka ee faayraska waa mid caadi ah dhinaca caruurta dugsiga xannaanada waxaana markaasi ilmuhu badanaaba isla marahaantaa leeyahay diif ama qufac.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Ku yaree cabudhka sanku iyadoo kor loo qaadayo sariirta madaxeeda iyo sanku oo lagu shubo dhibcaha biyo cusbo leh oo lagu qasay biyo fardiiris ah. Marka cabudhka sanku xunyahay waxaa la isticmaali karaa dhibcaha sanku ama buufiska sanku. Xaakadu waxay noqotaa mid fudud in la soo qufaco haddii ilmuhu si fiican wax u cabbo. Dawooyinka xummad yareeyaha/xanuun yareeyaha waa la siin karaa mararka qaarkood (akhri Xummad, bogga 5). La xidhiidh daryeelka haddii ilmuhu daalanyahay oo leeyahay qufac socda in ka badan laba toddobaad. Si toos ah ula xidhiidh daryeelka haddii ilmuhu tabar daranyahay oo ay ku dhacdo neefsasho ah degdeg ah oo gaaban ama leeyahay cuno xanuun aad ah oo keena in aanay suurtagal ahayn in la liqo candhuufta.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa in uu guriga joogaa ilaa inta uu bilaa xummad ahaanayo oo awoodayo ka qayb-qaadashada hawlaha caadiga ah ee dugsiga xannaanada.

## Xanuunka qumanka iyo bakteeriyada keenta

Bakteeriyada quman xanuunka waxay keentaa xummad iyo cuno-xanuun. Qanjidhada qoorta ayaa barara, casaada oo mararka qaarkoodna waxa ku dhaca dhibco cadaan ah. Waxay faafta ilaa inta ilmuhu xanuusanayo. Waxay ku faaftaa dhibcaha candhuufta. Wakhtiga inkubeeshanku waa 2-4 maalmood. Bakteeriyadu xitaa waxay keentaa imbetiigo/svinkoppo, infekshano nabaraysan iyo infekshano cadka u dhaxeeya ciddiyaha iyo maqaarka.

Xanuunka qumanka waxa kale oo sababi kara faayraska hargebka. Markaasi ilmuhu wuxuu leeyahay xitaa dhibaatooyin kale sida diif ama qufac. Faayraska xanuunka qumanka ma lagu daaweyn karo antibayootik.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Xanuunka qumanka waxa uu ku bogsan karaa iskii ilaa hal toddobaad. Waxaa lagu khafiifin karaa cabitaan ah qabow ama diiran. Xummad yareeyaha iyo xanuun yareeyaha way awoodaan yaraynta xanuunka (eeg Xummad, bogga 5). Haddii xummadu hoos u degi waydo afar maalmood waxa loo baahan karaa antibayootik. Qiimeynta waxa

lagu samaynayaa rugta caacimaadka waxaana la qaadayaa baadhitaan cunaha ah si loo kala saaro inay tahay bakteeriyada quman xanuunka ama faayraska quman xanuunka. Toos ula xidhiidh daryeelka haddii ilmuhu leeyahay cuno-xanuun badan oo keenay in ay adagtahay liqidda candhuufta.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa inuu guriga joogo ilaa inta uu leeyahay cuno-xanuun iyo xummad. Haddii ilmaha antibayootiga la siinayo waa in daaweyntu socotay ugu yaraan laba maalmood ka hor ku noqoshada dugsiga xannaanada. Ilmaha waa inuu awoodo ka qayb-qaadashada hawlaha caadiga ah ee dugsiga xannaanada.

## Injir

Injirtu waxay ku jirtaa tinta iyo maqaarka madaxa oo badanaa keentaa cuncun. Cid kastaa way geli kartaa injirtu. Iyagu way ka heshaa timo markaa la dhaqay iyo mid aan la dhaqinba. Faafintu waxay dhacdaa is-taabashada dhow madax iyo madax ee hal miridh ama ka badan.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Mar mar dhifa bay ku faaftaa sii marid alaab maadaama injirtu ay wixi ka baxsan maqaarka madaxa ku noolaan karto maalin keliya. Saliida udgoon ee timaha la mariyaa waxay keentaa in si fudud loo arko injirta. Baaritaan ku samee dhamaan qoyska. La xidhiidhka daryeelka caafimaadka dhif ayaa loo baahdaa.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Bilaabitaanka daaweynta ka dib ilmuhu wuxu dib u tegi karaa dugsiga xannaanada. Si looga hortago sii socodka faafinta injirta waa muhiim in la wargeliyo dugsiga xannanada si caruurta kale iyo shaqaalaha looga baadhi karo injir.

## Xanuunka gacanta, cagta iyo afka

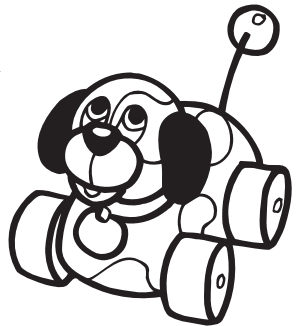
Xanuunka gacanta, cagta iyo afka wuxu keena xummad iyo bararyo afka ah kuwaas oo keeni kara nabaro xanuun leh iyo finan ku yaala baabacada gacmaha iyo cagta xaggeeda hoose. Qaar ka mid ah caruurta ma ku dhacdo haba yaraatee wax dhib ahi. Infekshanku wuxuu iskiis ku tagaa 7-10 maalmood. Xanuunka gacanta, cagta iyo afka waa xanuun faayras ah kaas oo caadi ah xilliga dambe ee xagaaga iyo deyrta. Xitaa waxa lagu magacaabaa cudurka gacanta- cagta- iyo afka. Wakhtiga inkubeeshanka waa 3-7 maalmood. Wuxu ugu faafid badanyahay maalmaha ugu horeeya gudahooda. Xanuunka ka dib ilmuhu wuxu noqdaa mid aan qaadi karin mar kale.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Xanuunka afka wuxu ahaan karaa mid dhib badan leh. Cabitaan qabow iyo jallaato ayaa khafiifin karta. Dawooyinka xanuun-yareeyaha ee aan u baahnayn warqad dhakhtar waa haddii loo baahdo. La xidhiidhka daryeelka caafimaadka dhif ayaa loo baahdaa.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa in uu guriga joogaa ilaa inta uu bilaa xummad ahaanayo oo awoodayo ka qayb-qaadashada hawlaha caadiga ah ee dugsiga xannaanada.

## Imbetiigo – svinkoppor

Imbetiigo waa infekshan maqaarka ah. Waxay ku bilaabantaa nabaro yar oo ay ka buuxaan dheecaan kuwaas oo waynaada, dilaaca ka dibna yeesha qolof huruudi ah oo casaan ka ah hareeraha. Finanku badanaaba waxay ku yaalaan hareeraha sanku iyo afka laakiin waxay ka dhici karaan xitaa qaybo kale oo jidhka ah. Imbetiigo waxa sababa



baakteeriyada istrebtokoker ama istafiyilokoker kuwaas oo aad u faafa. Caadiyan waxay ku bogsadaan hal toddobaad. Wakhtiga inkubeeshanku waa 2-3 maalmood.-

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Waxay si dhakhso ah u bogsadaan haddii la dhaqo qolofa. Ku jilci qolofa maro qoyan ka dibna ku dhaq saabuun iyo biyo. Ka dib gacmaha si fiican u dhaq. Ku hubso in ilmuhu badanaaba dhaqo gacmaha iyo inaanu xoqin ama taaban nabarka. Gogosha sariirta iyo waxa caruurta ku ciyaarto ee dhogorta leh waa loo baahan karaa in la dhaqo. La xidhiidh daryeelka caafimaadka haddii ay samaysmaan nabaro waaweyn, haddii finanku ku faafaan jidhka ama aanay ku tegin hal toddobaad.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa inuu joogo guriga ilaa inta dheecaanka finanku ku joogsanayaan oo ay si dhammaystiran ugu qalalaan. Haddii ilmaha la siiyo antibayootik waa in daaweyntu socotay ugu yaraan laba maalmood isla markaana finanku ahaadaan kuwa qallalan ka hor ku noqoshada dugsiga xannanada.

## Calool xanuunka

Faayraska calool xanuunka waa mid si aad ah u faafa, ka ugu badan waa faayraska ‘‘rota’’ iyo faayraska mataga ee jiilaalka. Badanaa bilowgu waa matag iyo/ama shuban degdeg ah. Mararka qaarkood ilmuhu wuxu xitaa leeyahay xummad iyo caloosha oo xanuunaysa. Matagu wuxuu badanaa ku istaagaa hal maalin halka shubankuna sii socdo dhowr maalmood. Wakhtiga inkubeeshanku caadi ahaan waa 1-3 maalmood.

Calool xanuunka waxa kale oo sababi kara bakteeriyada loo yaqaan ‘‘salmonella’’ ‘‘campylobakter’’ ama ‘‘EHEC’’. Si gaar ah caadi ahaan u tahay inta lagu jiro xilliga xagaaga. Ilmaha waxa ku dhaca shuban iyo mararka qaarkood xitaa matag, xummad iyo xanuun caloosha ah. Baaritaanka iyo dhiig qaadista waxa lagu sameeya rugta caafimaadka. Xanuunka ilmuhu haduu la xiriiro safar dalalka dibedda ah ama hal toddobaad ka dib ku soo noqoshada waddanka waa in lala xidhiidho daryeelka caafimaadka. Ilmuhu waa in laga qaado saxaro oo uu joogo guriga ilaa iyo inta jawaabta baaritaanku dhamaanayso.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Cabitaan aad u badan, ha ahaado qaybo badan iyo marar badan. Dareeraha fuuq celinta waa la iibsana karaa ama qof ahaantaada ayaa qasaa (1 litir biyo lagu daray qaaddada shaaha nuskeed oo cusbo ah iyo labo qaaddada cuntada ah oo sonkor ah iyo hadday suurto gal tahay ku dar wax u yeelaya dhadhan). La xidhiidh daryeelka caafimaadka haddii uu yimaado matag ama shuban dhiig leh, calool xanuun dhib badan ama ilmuhu muujiyo calaamadaha fuuqbaxa, yahay mid daal ka muuqdo oo ah mid xanuunsan oo kaadinaya wax aad u yar ama mar mar dhif ah.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa inuu joogo guriga ugu yaraan hal, badanaaba labo, maalmood oo kadib matagi/shubanku ugu dambeeyay. Marka fayras calool xanuun oo baahsan oo aan joogsan uu ka dhaco dugsiga xannanada xitaa walaalahu waxay u baahan karaan inay joogaan guriga.

## Mollusker

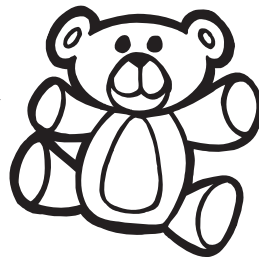
Mollusker maaha khatar waana buurbuur yar oo u eeg maqaarka oo dhexda ku leh god yar. Caadi ahaan ma keenaan wax dhib ah. Waxay qaadaan kartaa laba bilood ilaa labo sano inta ay ku baab’ayaan. Waxa sababa faayras, heerka faafintuna waa dhexdhexaad. La xidhiidhka daryeelka caafimaadka dhif ayaa loo baahdaa.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu wuu joogi karaa dugsiga xannanada oo ka qayb-qaadan karaa dhamaan hawlaha.



## Jadeeco

Jadeecadu waxay ku bilaabantaa xummad sare, qufac qallalan iyo cuncun indhaha ah. Maalmo kadib waxa la arkaa finan ka bilaabma wejiga oo ku faafa jidhka. Ilmuhu si weyn ayuu u bukoodaa. Wakhtiga inkubeeshanku waa 10-14 maalmood. Faayraska jadeecadu aad ayuu u faafaa. Qaraxeedu wuxu ka dhacaa aduunka oo dhan.



Tallaalka ka hortaga jadeecadu wuxu ku jiraa tallaalada caruurta. Ilmo la tallaalay ma ku dhaco mana u xanuusado. Qofkii ay la soo daristo faafitaankeedu ee aanu ku soo dhicin xanuunkan ama aan ka tallaalnayn waxa la awoodaa in xanuunka laga hortago haddii tallaabooyin ka hortaga la qaado wakhti fiican.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Dawooyinka xummad yareeyaha/xanuun yareeyaha way khafiifin karaan (eeg Xummad, bogga 5). Had iyo jeer la xidhiidhka daryeelka caafimaadka laakiin marka hore telafoon u dir si aad u hesho daryeelid sax ah.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa inuu guriga joogo ilaa inta xummada iyo finanku tagayaan ee uu awoodayo ka qayb-qaadashada hawlaha caadiga ah ee dugsiga xannaanada.

## Dhuun xanuunka xummad badan

Dhuun xanuunku wuxu keena xummad iyo cuno-xanuun. Qanjidhadayasha cunahu waxay noqdaan kuwa barasan oo casaan ah oo leh dhibco cadaan ah sida cuno-xanuunka. Mararka qaarkood carrabku wuxux noqdaa casaan leh dahaadh (carrab aad u cas). Finanka jidhku waa waa dhibco yar-yar oo ah buurbuur yar. Dhowr toddobaad ka dib waxa duuduubmi kara maqaarku baabacooyinka iyo cagta xaggeeda hoose. Waxa sababa baakteeriyada istrebtokoker oo leh maado/sun gaar ah taas oo keenta finanka. Wakhtiga inkubeeshanku waa 2-4 maalmood. Xanuunka ka dib ilmuhu wuxu noqdaa mid aan qaadi karin mar kale.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Waxa khafiifiya cabitaan qabow ama diiraan. Haddii baahi jirto xummad yareeyaha/xanuun yareeyaha (eeg Xummad, bogga 5). Caadi ahaan waxa lagu daweyyaa antibayootika. La xidhiidh rugta caafimaadka.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa inuu joogo guriga ilaa inta uu bilaa xummad noqonayo oo awoodo ka qayb-qaadashada hawlaha caadiga ah ee dugsiga xannaanada. Haddii ilmaha la siiyo antibayootik waa in daaweyntu socotay ugu yaraan laba maalmood oo ka horaysa ku noqoshada dugsiga xannaanada.

## Is-nidaamis

Is-nidaamisku wuxu keena cuncun xun oo caadi ahaan ka bilaabma cumaacumta gacmaha, faraha dhexdooda iyo hareeraha meelaha maqaarku ka yahay khafiif iyo jileec. Waxay keentaa buurbuur casaan ah ama nabaro waxayna mararka qaarkood u egtahay cambaar. Is-nidaamis waa xayawaan yar, cayayaan kaas oo caabuq ku keena dadka oo keliya. Wuxu ku faafaa is-taabashada dhow ee u dhaxaysa dadka laakiin xitaa wuxu ku gudbaa dharka iyo gogosha sariirta halkaas oo is-nidaamisku ku noolaan karo 2-3 maalmood. Faafinta ilaa inta cuncunku bilaabmayaa waxay qaadan kartaa 2-10 toddobaad.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Waxa lagu talinayaa baaritaan dhakhtar maadaama baaritaanka cudurkan adagyahay in la ogaado. Isku mar ayaa la daweyyaa qofka uu ku dhacay is-nidaamisku iyo inta kale ee qoyska/guriga. Dharka iyo gogosha sariirta waa la dhaqaa. Dawooyin bilaa warqad dhakhtar ah ayaa yaala farmasiiga. Wakhti ayay qaadan kartaa ka hor intaan cuncunku baabi'in.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa inuu joogo guriga maalinta ugu horeysa ee daaweynta intaa kadibna wuxu ku noqon karaa dugsiga xannaanada. Wargeli dugsiga xannanada maadaama loo baahan karo in la baaroo caruurta kale iyo shaqaalaha.

## Gooryaanka

Gooryaanku waa 10 mm dhererkiisu waana khafiif sida dunta harqaanka oo waa mid caadi ah oo aan keenin khatar. Ilmaha waxa ku dhaca cuncun xun oo futada ah kaas oo u badan fiidki iyo habeenki, markaasi oo gooryaanku banaanku u soo baxayo oo ukun dhigayo hareeraha afka malawadka qaybtiisa hoose. Badanaaba ukuntan gooryaanka ayaa caruurta ku soo celisa xanuunkan. Faafinta ilaa inta cuncunku ku bilaabmayaa waxay qaadan kartaa 3-7.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Waxa lagu daweyyaa dawooyinka bilaa warqad dhakhtar ah. Weydii farmasiiga. Ku hubso in ilmaha gacmihiisu nadiif yihiin oo ciddiyahana laga jarro. U qaad kastuumo nadiif ah maalin kasta oo si joogto ah u baddel gogosha sariirta. La xdhii dh rugta daryeelka caruurta ama rugta caafimaadka haddii dhibaataadu aanay baabi'in.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu uma baahna joogista guriga inta ay socoto wakhtiga daaweyntu.

## Busbus/hablabaas

Busbus/hablabaas wuxu ku bilaabmaa xummad iyo nabaro/finan cuncun leh taas oo kadibna qallala. Faayraska busbuska/hablabaaska aad ayuu u faafaa. Waxa laga helaa xuubka sanku iyo dalqada waanu faafaa ka hor intaan la arag finanka. Wakhtiga inkubeeshanku waa 10-20 maalmood. Badanaa waxa fiican in qofka busbuska/hablabaaska ku dhaco da'da dugsiga xannanada marka la barbardhigo mar dambe oo nolosha ah. Infekshanka busbuska/hablabaaska ka dib wuxu faayrasku si nasasho ahaan ah ugu jiraa jidhka. Furuuraca maqaarka waa dib-u-kicista faayraski gaboobey ee busbuska/hablabaaska qofka waxaanu ku badanyahay dadka waayeelka ah. Busbuska/hablabaaska ma u faafo furuuraca maqaarka balse furuuraca maqaarka ayaa ayaa u faafa busbus/hablabaas.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Qol qabow yar iyo qabowga ayaa khafiifiya cuncunka. Mararka qaarkood waa la siin karaa dawooyinka xummad yareeyaha/xanuun yareeyaha (eeg Xummad, bogga 5). Raadso rugta caafimaadka haddii finanku noqdaan kuwa qooyaan leh ama hareeraha ku leh casaan weyn taas oo calaamad u ah infekshan bakteeriya.

**Joogaya dugsiga xannaanada ama guriga?** Ilmuhu waa inuu guriga joogo ilaa uu busbusku ka qalalayo oo aanu ka soo bixin busbus cusub. Ilmuhu waa inuu sidoo kale ahaado mid aan qandho lahayn oo uu awoodo inuu ka qayb qaadan karo akitiiteetyada caadiga ah. Busbusku aad ayuu u faafaa wuxuuna faafaa inta aan la arkin ka hor. Sidaa darteed way adkaan kartaa in cudurka laga joojiyo inuu ku faafo dugsiga xannaanada.

## Indho xanuun

Xilliga indho xanuun waxay indhuhu noqdaan casaan waxaana indhaha ku samaysma xab/dheecaan. Indho xanuunka waxa sababi kara faayras labadaba hargeb, baakteeriya iyo xasaasiyad. Xilliga hargebka waxa caruurta qayb ka mid ah mareenada neefta ka gala faayraska hargebka haka qaar kalena uu kaga dhaco xitaa indhaha. Ilmaha waxa casaada indhaha oo geesyada indhaha ayuu ku yeesha wax yar oo xab/dheecaan ah hurdada ka dib. Waxay bilaa daawyn ku bogsataa hal toddobaad. Xilliga infekshanada bakteeriyada ishu hurdada ka dib si gebi ahaan ah ayay isugu dhegtaa. Badanaaba waxa soo dareera xab/dheecaan adag xitaa marka ilmuhu soo jeedo. Waxay ku bogsan kartaa dhaqida isha laakiin mararka qaarkood waxa loo baahan karaa ku daaweynta antibayootika. Xasaasiyadu waxay keentaa cuncun oo isha way casaataa isla markaana xabka/dheecaankuna waa mid wax laga dhex arki karo oo adag.

**Is-daryeel/daryeel caafimaad:** Si nadiif ah isha ugu dhaq biyo caadi ah marar badan kolba sidi loogu baahdo. Isticmaal maro jilicsan oo yar oo nabarada lagu duuubo ama cudbi oo dhaq geesyada isha ee gudaha iyo dibeddaba. Ka dib si fican u dhaq gacmaha. Badanaaba baddel tuwaalada gacanta iyo galka barkinta. La xidhiidh rugta caafimaadka haddii ilmahu dhib badan kala kulmo isha, xanuun ku leeyahay isha ama haddii infekshanku ku tegi waayo hal toddobaad.

**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu wuxuu joogi karaa dugsiga xannanada keliya haddii oo qudha xabka/dheecaanka ishu yaryahay hurdada ka dib. Ilmuhu waa inuu joogo guriga haddii ishu dheecaamid leedahay, isku nabmayso oo ay tahay in la dhaqo dhowr mar maalintiiba.

## Indho xanuun iyo dhego xanuun

Xanuunka ku dhaca xuubka dhegaha waa nooc khafiif ah oo oka mid ah dhego xanuun waxaanu ka bilaabmi karaa oo la xiriiraa faayras hargab. Dareere if-gudbiye ah ayaa ku samaysma xuubka dhegta ee maqalka qaabilsan waxayna dhegta ku keentaa dareen leh cadaadis iyo daboolnaan. Xilliga dhego xanuunka waxa dareeruhu noqdaa mid muddo dheer jira oo ilmaha sii weyn ayay u xanuuni kartaa dhegtu. Xummadu caadi ayay tahay.

**Is-daryeelid/daryeel caafimaad:** Kor u qaadita madaxyadda sariirta waxay yaraynaysaa bararka sanko iyo dhegta waxayna keentaa in xanuunku yaraado. Dawooyinka xummad yareeyaha/xanuun yareeyaha waa haddii ay baahi jirto (eeg Xummad, bogga 5). Xanuunka xuubka dhegtu wuxuu ku bogsadaa bilaa daaweyn. Xitaa dhego xanuunku iskiis ayuu u bogsan karaa dhanka caruurta dugsiga xannanada ee sida kale u caafimaad qaba. La xidhiidh rugta caafimaadka haddii ilmuhu leeyahay xanuun dhegaha ah inkastoo la siiyay dawooyinka xanuunka yareeya, xummad sarre ama haddii dheecaan ka dareerayo dhegta. Ma loo baahna in la raadiyo daryeel habeenki balse waa la sugi karaa ilaa maalinnimada dambe. Toos ula xidhiidh daryeelka caafimaadka haddii ilmuhu taag daranyahay, aanu doonayn cabitaan, noqdo mid ka bararsan dhegta dabadeeda ama adagytahay qoortu.



**Joogitaan dugsiga xannanada mise guriga?** Ilmuhu waa in uu guriga joogaa ilaa inta uu bilaa xummad ahaanayo oo awoodayo ka qayb-qaadashada hawlaha caadiga ah ee dugsiga xannanada.



Utgiven av Smittskydd Skåne

7:e upplagan, juni 2012

Broschyren kan laddas ner samt beställas på [www.skane.se/smittskydd](http://www.skane.se/smittskydd)

Layout & original: Ann-Christin Jönsson  
Omslagsbild: colourbox.com  
Tryckeri: Danagård Litho, Ödeshög