SMITTSKYDDSBLAD

Patientinformation

Hepatit B

Översättning till somaliska

Version 2022-03-15

Cagaarshowga/jooniska B, macluumaadka bukaan socodka iyo xeerarka hab dhaqanka

Warqadda xakamaynta cudurka faafa ee saraakiisha difaaca cudurada faafa.

Maxaad adigu u heshay macluumaadkan?

Dhiig lagaa qaaday ayaa lagu ogaaday in aad qabto cagaarshowga/jooniska B. Warqaddan waxaa ku yaala macluumaad ku saabsan cagaarshowga/jooniska B maadaama aad qabto cagaarshowga B iyo waxa aad u baahan tahay inaad ka fikirto.

Waa maxay cagaarshowga/jooniska B?

Cagaarshowga/jooniska B waa fayras laga helo beerka, dhiiga iyo dareeraha jirka ku jira qaarkiis (tusaale ahaan shahwada). Cudurka cagaarshawga B waxaad qabi kartaa wakhti dheer adigoon dareemin cudurka. Xitaa haddii aadan astaamo lahayn, cagaarshowga/jooniska B wuxuu noqon karaa mid aad u faafa. Sannado badan ka dib markaad qabto cudurka, waxaa laga yaabaa in aad dhibaato kala kulanto beerka.

Sidee lagu qaadaa cagaarshowga/jooniska B?

Waxaa jira dad badan oo qaba cagaarshowga B. Qiyaastii 300 milyan oo qof oo dunida ku nool ayaa qaba cagaarshowga/jooniska B sida ay sheegtay hay'adda caafimaadka aduunka ee WHO, tirooyinkii ay soo saareen sanadkii 2019-kii. Inta badan dadku way ku dhashaan caabuqa oo caloosha hooyadood ayey ku soo qaadaan.
Cagaarshowga/jooniska B xitaa waa cudur lagu kala qaado marka galmo la samaynayo marka aan la isticmaalin caaga la gashado ee galmada (kondom). Galmada aan wax la gashan, galmada siilka ama galmada futada iyo mar marka qaarkood galmada afka, ayaa laysugu gudbin karaa fayraska cagaarshowga/jooniska B.
Cagaarshowga/jooniska B waxa kale oo ku faafi karaa dhiigga, haddii qofka lagu shubo dhiig leh fayraskii cagaarshowga B, sida tusaale ahaan xuubka isha, sanka ama afka ama nabar furan. Waxay kaloo la qaadi karaa markuu qofku isticmaalo daroogada ee uu cirbadda laysku duro qof kale la qaybsado, koobabka wax lagu qaso ama agab kale.
Cagaarshowga/jooniska B, MA laysku daarto marka aad saaxiibadaa la socoto, tusaale ahaan xabadka laysi saaro oo lays dhunkado ama la wada isticmaalo bakeeriyada/suxuunta/qaadooyinka, mindiyaha iyo farageetooyinka. Sidoo kale laguma kala qaado haddii dhiiggu maqaarka oo dhan kaa gaaro ama hal muqul oo isku mid ah la wada isticmaalo.

Maxaan ka fikiraa si aanan dadka kale u qaadsiin?

Waa in aad raacdaa **xeerarka hab dhaqanka** ee uu dhakhtarkaagu ku siiyo:

- Waa inaad dib u booqataa markuu dhakhtarkaagu ballanta kuu dhigo.
- Waa inaad u sheegtaa qofka aad galmada la samaynayso in aad qabto cudurka cagaarshowga/jooniska B.
- Waa in aad isticmaashaa qalabka wax difaaca/kondom marka aad galmada samaynayso haddii aanu lamaanahaagu mar hore ku dhicin cudurka, ama laga tallaalay cudurka cagaarshowga/jooniska B.
- Waa inaad u sheegtaa in aad qabto "cudur dhiigga lagu kala qaado" marka aad la kulmayso dhakhaatiirta ilkaha ama daryeelka caafimaadka maadaama ay dhici karta inay shaqaalahu taabtaan dhiiggaaga sida tusaale marka tijaabo dhiiga ah lagaa qaadayo ama aad qalliin geleyso.
- Sidoo kale waa inaad sheegtaa inaad qabto "cudur dhiigga lagu kala qaado" haddii aad rabto inaad jirka wax iskaga sawirto “tattoo”, aad biro jirka iskaga dhejiso “pierca dig”, dhegaha iska dalooliso ama si kale laguu daaweynayo oo jirkaaga uu dhiig maqaarka ka imanayo.
- Cid kale ha la wadaagin qalabka lagu xiirto iyo cadayga midkoodna.

- Haddii uu qof dhiiggaaga ka gaaro nabarrada maqaarka, indhaha, sanka ama afka waxaad u baahan tahay inaad u sheegto inuu dhiiggaagu leeyahay cagaarshowga/jooniska B oo lagaa qaadi karo, oo aad qofkaa ku guubaabisaa inuu isla markiiba biyo iskaga dhaqo. Waa inuu qofkaasi la xiriiraa xaruntiisa caafimaadka (vårdcentral), rugta caabuqa (infektionsklinik) ee ugu dhow ama 1177 Vårdguiden sida ugu dhakhsaha badan ee ay ku suurtogal noqoto si uu u qaato tallaal lacag la'aan ah oo lagaga hortegeyo cagaarshowga/jooniska B.
- Haddii aad isticmaasho cirabadaha laysku duro/siliinjiyada ama irbado, waa in aadan cid kale la wadaagin. Sidoo kale waa in aadan isticmaalin koobabka wax lagu qaso ee sida wadajirka ah loo isticmaalo iyo weliba agabka kale.
- Laguuma ogola inaad bixiso dhiig ama aad ku deeqdo manida/shahwada ama ukunta.
- Ku deeqidda xubnaha ama unugyada si qof kale loogu geliyo waa wax suurtogal noqon kara xaaladaha qaarkood.
- U sheeg dhakhtarkaaga haddii aad leedahay qof lamaane kuu ah oo aad isu galmootaan ama xubin qoyskaaga ka mid ah oo laga yaabo inuu qofkaasi u baah yahay in laga tallaalo cagaarshowga/jooniska B.

Waxaa kaloo **jira talooyin** nadaafada ku saabsan oo ay wanaagsan tahay in aad raaco si aanay dadka kale kaaga qaadin:

- Hubi inaad saarto balastar/faashad meel kasta oo aad nabar ku leedahay.
- Haddii uu qof kaa caawinayo in meel nabar ah uu faashada kaa beddelayo, waa inuu qofkaasi gacmaha gashadaa bac/caaga gacmaha la gashado
- Si taxaddar leh u adkee wax kasta oo dhiigaagu uu ku ba’ay inta aanad tuurin ka hor .
- Haddii dharkaaga dhiig ku ba’o, waxaad ku dhiqi kartaa qasaalada dharka lagu dhaqdo.
- Baraha dhiigga ee wasakhda ah ee tusaale ahaan dhulka (golv) ku dhaca xaashi ayaad ku tirtirtaysaa kadibna waad tuuraysaa. Markaas kadib ku dhaq meeshii biyo iyo daawooyinka wax lagu nadiifiyo.

Waa maxay waxa ay tahay inaan ka fikiro inta aanan u galmoodin lammaanahayga?

Waa inaad u sheegtaa lammaanahaaga inaad qabto cudurka cagaarshowga/jooniska B. Waa inaad sidoo kale isticmaashaa kondom haddii lammaanahaagu aanu difaac lahayn (taas oo ah inuu qabay cudurka cagaarshowga/jooniska B hadda ka hor ama laga tallaalay cagaarshowga/jooniska B)
Waxa ugu fiican inuu lammaanahaagu kuu soo raaco markaad qaybta qaabilaada dhakhtarka aadayso si lamaanahaaga bilaash looga tallaalo cudurka cagaarshowga/jooniska B inta aydaan galmo samaynin.
Haddii ay dhacdo inaad qof ku daarato cudurka, tusaale ahaan haddii aad qof aan cudurka iska tallaalin galmo la samaysay kondom la’aan, qofkaas isagana waa laga tallaalayaa cudurka cagaarshowga/jooniska B, si lacag la’aan ah, si ay uga yaraato khatarta inuu ku dhaco cudurku. Saamaynta ugu fiican waxaa tallaalka laga helayaa haddii laba maalmood gudahooda lagu qaato.

Intee jeer ayaan u baahanahay in aan kaantarool baaritaan ah ugu tago dhakhtarkayga?

Dhakhtarkaaga ayaa go'aan ka gaaraya inta jeer ee aad u baahan tahay inaad booqasho ugu timaado. Inta badan sannadkiiba waa hal mar, laakiin mararka qaar waxa loo baahan yahay inaad booqashooyin dhowr ah u tagto.

Ma khatar baa inuu qofku leeyahay cudurka cagaarshowga/jooniska B?

Dadka badankooda qaba cagaarshowga/jooniska B weligood wax dhibaato ah kama sheegtaan beerka, laakiin qaar ayey dhibaato ku dhici kartaa sannado badan kadib maadaama uu beerku infekshan lahaa. Dadka ay beerka dhibaatadu kaga dhacdo khatarta ugu weyni waxay noqotaa beerka oo qombobo/duuduub ama kansarka beerka.
Marka aad si joogto ah ula kulanto dhakhtarkaaga, dhakhtarka ayaa baarayaa sida uu beerkaagu yahay, wuxuuna hubinayaa in daawo lagu siiyo haddii aad u baahato.

Ma jiraa daawo lagu daaweyn karo cudurka cagaarshowga/jooniska B?

Haddii aad u baahato waa lagu daaweynayaa. Inta badan dadku uma baahdaan wax daaweyn ah.
Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegaya haddii aad u baahantahay in lagu daaweeyo.
Daaweyntu inta badan ma aha mid cudurka bogsiin karta ama infekshanka meesha ka saaraysa laakiin waxay yarayn kartaa khatarta dhibaato ee beerka.

Waalid ma noqon karaa?
Haa, cagaarshowga/jooniska B ma aha mid caqabad ku ah in carruur la dhalo ama waalid la noqdo. Laakiin waxaa muhiim ah in lammaanahaaga galmadu uu leeyahay difaac (tusaale ahaan, inuu ka tallaalan yahay) cudurka cagaarshowga/jooniska B ka hor inta aydaan isku dayin inaa carruur dhashaan.
Haddii aad uur yeelato, ma jiraa hab looga hortagi karo si aanu cudurka cagaarshowga B ugu gudbin ilmaha yar. Mararka qaar daawo ayaa lagaa siin karaa cudurka cagaarshawga B, inta aad ku guda jirto dhammaadka wakhtiga uurka. Ilmaha waxa laga tallaali doonaa cagaarshowga B markiiba marka uu dhasho ka dibna waxaa uu qaadan doonaa tallaalo dheeraad ah dhowr jeer sannadka ugu horreeya. Sidan oo kale khatarta ah in ilmaha uu ku dhaco cudurku waa mid aad u yar. Haddii uu ilmuhu tallaaladaas u qaato sidii loogu talagalay, waa la nuujin karaa ilmaha sidii caadiga ahayd.

Ma qaban karaa shaqo kasta ama aktiifiteetyada la qabto wakhtiyada firaaqada noocay doonaanba ha noqdeene?
Sida caadiga ah qofku wuu qaban karaa shaqo kasta haddii uu qofku qabo cagaarshowga B. Hadii shaqada aad qabanayso ay macnaheedu noqon karto khatar ah in aad is-durto/is-muddo oo dhiiggaagu uu qof kale gaarayo – arrintan kala hadal dhakhtarkaaga. Waxa iyaduna la mid ah, haddii aadan hubin inaad barato xirfad waxbarasho oo gaar ah. Uma baahnid inaad u sheegto shaqo bixiyahaaga in aad qabto cagaarshowga B.
Haddii aad rabto in aad ka qayb noqoto cayaaraha mararka qaarkood qofku dhiig ka imanayo – kala hadal dhakhtarkaaga. Dhakhtarkaaga ayaa go'aamin kara inay caadi tahay (okey) in aad ka qayb qaadato.

Cagaarshowga/jooniska B wuxuu ku jiraa sharciga cudurada faafa – waa maxay macnaheedu?
Sharciga cudurada faafa waxaa loogu talagalay in lagu yareeyo halista caabuqyada qaarkood sida cagaarshowga/jooniska B, oo dad badan ku baahay/faafay.
Hadii aad qabto cagaarshowga/jooniska B, waxaad xaq u leedahay daryeel iyo daaweyn lacag la'aan ah oo la xidhiidha cagaarshowga B.
Waa in aad raacdaa xeerarka han dhaqanka ee uu dhakhtarkaagu ku siiyey. Waa in aad sidoo kale qayb ka noqotaa caawimada raadraaca cudurada faafa.
Haddii laguu sameeyay xeer hab dhaqameed oo aad u aragto inuu khaldan yahay, waxaad la xiriiri kartaa dhakhtarka xakamaynta cudurada faafa ee ku sugan gobolkaa/kuwa qaabilsan caafimaadka. Inta aanay dacwadaasi dhammaystirmin, waa inaad raacdaa xeerarka laguu dejiyey.

Raad raacida cudurada faafa – waa maxay macnaheedu?
Waxaa aad muhiim u ah in la helo dadka kale ee qaba cagaarshowga B, si iyaga beerkooda loo baaro iyo in aanu cudurka caabuqu ku faafin dadka kale. Haddaba haddii aad qabto cagaarshowga B waa in aad dhakhtarkaaga u sheegtaa cidda aad la galmootay ama si kale ugu nugul khatarta caabuqa (tusaale ahaan, aad la wadaagtay cirbada siliijyada ama wax irbado leh) si ay u ogaadaan inay khasab ku tahay inay iska baaraan cudurka cagaarshowga B. Waxa aad sheegtaa waa sir (qarsoodi) dadka aad ka sheegto inay cudurka qabaana kuma ogaanayaa qofka aad tahay adigu.
Dhakhtarkaaga ayaa sidoo kale xaqiijin doona in qoyskaaga iyo walaalahaaga laga baaro cudurka cagaarshowga/jooniska B haddii ay joogaan dalka Iswiidhan.

Ma doonaysaa inaad warbixin dheeraad ah ka ogaato?
Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan cagaarshowga/jooniska B waxa laga helaa
www.1177.se
www.umo.se
www.folkhalsomyndigheten.se