

Talooyinka nadaafadda xilliga mindhicir xanuunka

Warbixinta bukaan socodka

Waxa aad leedahay ama ay dhici kartaa inay kugu faaftay baakteeriya, fiirus ama noole yar yar oo aan aan la arki karin ilaa weyneyso lagu eego mooyee kaas oo ku faafi kara dadka kale. Si looga hortago u faafinta kuwa kale waa inaad raacdaa talooyinka nadaafadda ee hoose:

- **Si fiican u dhaq gacmaha ka dib booqashada musqusha, ka hor intaanad wax ka qaban raashinka iyo ka hor xilliga cuntada.** Isticmaal saabuunta dareeraha ah iyo tuwaal gaar ahaaneed ama tuwaalada mar keliya la isticmaalo.
- **Nadiifi kursiga musqusha ee lagu fariisto iyo saxanka musqusha ee wejiga lagu dhaqdo.** Waxa kale oo aad gacmaha iyo meelaha kale kaga nadiifin kartaa faafinta (jeermis ka nadiifinta) iyadoo la isticmaalayo maadooyinka jeermis ka nadiifinta ee leh alkahoolta kuwaas oo aan u baahnayn inuu dhakhtar kuu qoro ee aadka iibsano karto farmasiga.
- Haddii ay suurtagal tahay waa inaad isticmaashaa **musqul gaar kuu ah** xilliga shubanada/matagyadu socdaan.
- **Haddii aad haysato carruur xidhata xafaayad** oo leh mindhicir xanuun, xafaayada la isticmaalay ku xir bac, taas oo lala tuurayo qashinka caadiga ah. **Gacmaha u dhaq** si fiican ka dib baddelida xafaayad. **Nadiifi miiska hagaajinta** ka dib isticmaalida. Isticmaal xitaa alaabta jeermis ka nadiifinta (eeg kor).
- **Ha ku dabaalan barkad dabbaasha/barkad dabbaaleed** ka hor intaanad ahaan gebi ahaanba noqon mid aan lahayn calaamadaha xanuun.
- **Dharka wasakhoobey waxa lagu dhaqayaa mashiinka**

Xilliga mindhicir xanuunka waxa jirta khatar weyn oo xanuun faafin haddii cuntadu noqoto mid wasakhaysan. Sidaas darteed iska ilaali inaad gacanta ku qabato raashin ay cuni doonaan kuwa kale. Haddii si kastaba ha ahaatee aad ku khasbantahay taas sameynteeda – si aad ah uga taxaddir in gacmaha la dhaqo ka hor intaanad qaadin alaabooyinka raashinka ah.

Guriga ka joog dugsiga xannaanada, dugsiga ama shaqada marka aad leedahay calaamadaha sida shubanka iyo/ama matagyo iyo ugu yaraan 24 saacadood ka dib markaad caafimaaday. Tani si gaar ah ayay muhiim u tahay haddii adigu aad xirfad ahaan:

- diyaarisid ama gacanta ku qabatid raashin aan baakadaysnayn
- daryeesheed ilmo yar ama bukaan jiif difaacooda jidhku si weyn u daciifay

Xaaladaha qaarkood waxa lagama maarmaan noqon karta in guriga la joogo in ka badan xitaa 24 saacadood ka dib caafimaadida (waxay khuseyn kartaa tusaale ahaan carruurta dugsiga xannaanada marka ay la xidhiidhto calool xanuun uu sababay fiirus).

Haddii xirfad ahaan aad shaqo ku leedahay raashinka waxa sida ku xusan sharciga raashinka waajib kugu ah inaad si dhakhso ah u wargeliso shaqo-bixiyahaaga haddii uu ku saameeyay calool xanuun.