

HARGAB

KA HORTAGGA KU DHICIDDA IYO BAAHIDDDA

H1N1 | PREPARE 4 FLU 2 DAY
www.ColumbusPandemicFlu.org

Xili hargabeedkan, caafimaadkaaga wuxuu saamayn karaa qoyskaaga iyo bulshadaada. Raac talaabooyinkan si aad uga hortagto baahidda hargabkan caadiga ah iyo kan baaha ee H1N1 labadaba.



Gacmaha maydh.

- Gacmahaaga maydh had iyo jeer, gaar ahaan kadib markaad qufacdo ama hindhisto.
- Saabbuun iyo biyo kulul isticmaal, kuna maydh ilaa 20 ilbiriqsi, isticmaalna shukumaan ama suxulka si ugu qabato qasabadda ama gacanka albaabka.
- Nadiifiyaasha aalkolada ah waa waxtar (markay ugu yaraan 60% aalkolo tahay) marka aanad gacmahaaga maydhi karin.
- Bar carruurtaada gacma dhaqid wanaagsan, adigoo tusaale u noqonaya.



Qufacaaga dabool.

- Isticmaal gacmaha darafka dharkaaga, suxulka ama garabka si aad ugu qufacdid ama hidhistid.
- Waxaad kale oo ku dabooli kartaa sankaa iyo afkaaga masar/istiriaaasho, kadibna waad tuuri kartaa.
- Bar carruurtaada sida habboon ee loo daboolo qufuca.



Guriga joog markaad jirrato.

Qof kasta oo uu hayo calaamadaha hargabka waa inuu guriga iska joogaa oo iskuulka ama shaqada ka joogaa. Calaadaha ay tahay in indhaha lagu hayo waa qandho ka badan 100°F, qufac, murqo xanuun, madax xanuun daran iyo mararka qaarkood matag iyo shuban. Guriga joog ilaa ay kaa ba'ayaan ilaa ugu yaraan 24 saacadood adigoo isticmaaliya daawooyin xanuun baabi'iyaal ah. Ka fogaow dadka kale lana xariir daryeel caafimaad bixiye.



Qorshe lahoow.

- Lahoow qorshe labaad haddii canuggaaga aadi waayo goobtii daryeelka carruurta ee caadiga ahayd.
- Lahoow labo qofood oo aad qorshe labaad ahaan ugu tashan karto.
- Xaqiiji in iskuulka canuggaaga ay kaa hayaan lanbarro xariir oo badan si ay kaala soo xariiraan.



Hel tallaal

Tallaalka hargabka baaha ee H1N1 marka hore waa xaddidanyahay. Waxaa la siin doonaa kuwa aadka ugu jilicsan xanuunka. Kooxdan waxaa kamid ah:

- Carruurta jirta 6 bilood ilaa 24 sano jir
- Dadka la nool ama daryeela carruurta ka yar 6 bilood jir
- Dhammaan dumarka uurka leh
- Dadka jira 25 ilaa 64 ee qaba xanuunada ee hargabka uga imaan karo dhibaatooyin caafimaad.

Tallaalka H1N1 ma aha mid baddelaya tallaalka hargab xilliyeedka caadiga ah—sidaas awgeed qaadashada tallaalka hargabka xilliyeedka caadiga ah waa muhiim.

Xog ogaal ahoow.

Booqo www.columbuspandemicflu.org wixii ka soo cusboonaado ama xog hargab ah. Waxaad sidoo kale naga heli kartaa Facebook (www.facebook.com/ColumbusFluInfo) iyo Twitter (www.twitter.com/ColumbusFluInfo)



9.22.09