

Folke wuxuu wax ka waydiinayaa fayrasyada iyo bakteeriyada

# Folke

wuxuu wax ka  
waydiinayaa  
fayrasyada iyo  
bakteeriyada

Waxa loogu talo galay carruurta dugsiga  
barbaarinta, kuna saabsan yahay  
cudurrada, tallaalka iyo waxa muhiimka  
u ah caafimaadka.



Folkhälsomyndigheten  
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN



## **Folke wuxuu wax ka waydiinayaa fayrasyada iyo bakteeriyada**

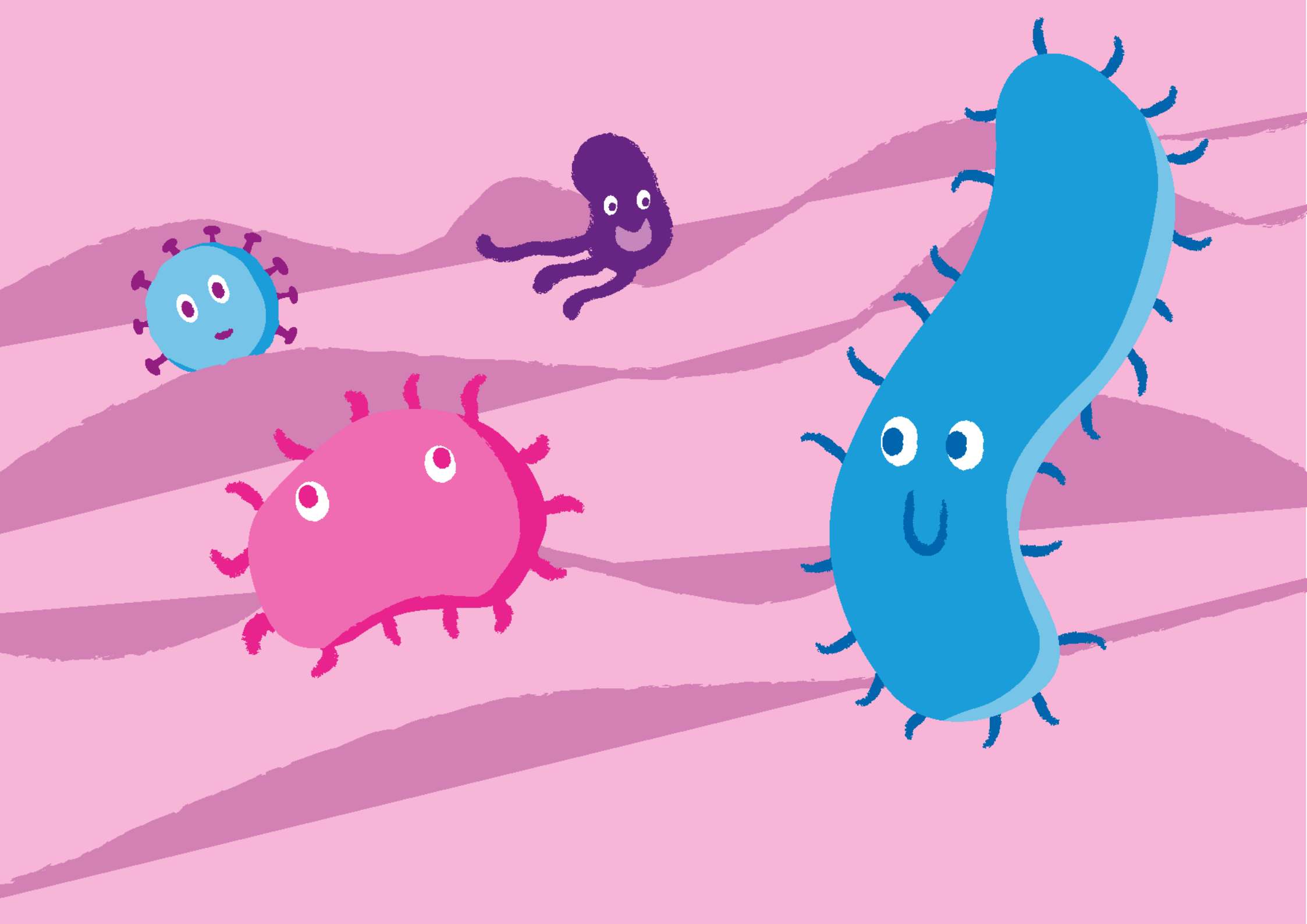
Waxa loogu talo galay carruurta dugsiga  
barbaarinta, kuna saabsan yahay cudurrada,  
tallaalka iyo waxa muhiimka u ah caafimaadka.



**Hi, magacaygu waa Folke. Waxaan qabaa su'aalo ku saabsan fayraska iyo bakteeriya.**

Immika waxaynu ka caawin doonaa Folke inuu ka jawaabo su'aalaha.

Haddii aad wax su'aalo ah qabto, kaliya weydii.



## Waa maxay fayras iyo bakteeriya, maxaase iyaga gaar u ah?

Fayras iyo bakteeriya aad bay u yaryar yihiin oo indhahaaga kuma arki karaysid. Laakiin mikroskoob waad ku arki kartaa.

Waxaa jira noocyo badan oo kala duwan - waxay leeyihiin midabyo iyo qaabab kala duwan waxaanay mararka qaarkood u ekaan karaan wax yar oo funny ah.

Fayras iyo bakteeriyada waxa loo kala qaadi karaa qof ilaa qof kale, waxaanay sababaan in dadku u xanuustaan siyaabo kala duwan.

Marmar wax yar uun baad xanuusanaysaa, mararka qaarna xanuun ka badan.



## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Ma sawiri kartaa fayras kuu gaar ah?

Weligaa ma aragtay mikroskoob?



## Fayras iyo bakteeriya hindhiso may kuu keeni karaan?

Haddii fayras ama bakteeriyo ku helo, waad xanuusan kartaa - tusaale ahaan, hargab iyo hindhiso badan.

Bakteeriyada iyo fayrasyadu waxay sidoo kale kuu keeni karaan duuf sanko, calool xanuun, cune xanuun, qufac, xummad, daal ama dhibco.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Si kale oo loo xanuusto ma garanaysaa?

Weligaa ma xanuusatay?







## Xagee ayay ku nool yihiin fayrasyada iyo bakteeriyadu? Mase duuli karaan?

Fayrasyada iyo bakteeriyada waxa laga heli karaa meel kasta. Waa wax yaryar oo fudud oo aan la arki karayn.

Weligaa ma eegtay fallaadho qorrax, oo laga yaabe aad aragtay boodh? Fayrasyada iyo bakteeriyadu way ka sii yar yihiin. Aad bay u yar yihiin oo ma muuqdaan. Fayrasyada iyo bakteeriyadu waxay jecel yihiin inay ku noolaadaan duufkaa iyo candhuufta. Markaad xanuusanayso ee aad qufacdo ama hindhisto ayay duuli karaan masaafu dheer.

Halkan iyo halkaa ayay ku dhacaan, ha ahaatee dhulka, gacanta albaabka ama laga yaabe saaxiibkaa. Waxay sidoo kale gaadhi karaan gacmaha.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Ma aragtaa wax fayras iyo bakteeriya ah?

Ma filaysaa inay jirto hab bakteeriyada lagaga joojin karo inay hawada u baxdo?





## Waa maxay sababta aan gacmahayga u maydhayaa?

Gacmaha oo la dhaqaa aad bay u fiican tahay. Waa hab looga takhaluso fayrasyadaa iyo bakteeriyadaa.

Waxaad naftaada iyo dadka kaleba ka caawinaysaa inaanay fayras ama bakteeriya gacmahaaga ku dhegay aanay xanuun u keenin.

Mararka qaarkood ma may haysatid saabuun iyo biyo kuu dhow. Waxaad marsan kartaa xilligan dhiiqada gacmaha lagu nadiifiyo (handsprit).

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Ma dhaqdaa  
caadiyan  
gacmahaaga?  
Goorma?







## Qof walba wuu hindhiso marmar, way iska timaddaa uun. Waa maxay sababtu?

Way iska timaddaa uun. Gaar ahaan markaad xanuusanayso ee hargab ku hayo. Haddii hindhiso ama qufac ku qabto, waxa fiican inaad ku samayso laabatada.

Waxay markaa fayrasta iyo bakteeriyadu qabsanayaan marada oo kama duuli karin halkaa.

Markaana uma boodi karaan saaxiibkaa - taasina way fiican tahay.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Waa halkee laabatadu?

Maxay u fiican tahay in fayrasyada iyo bakteeriyadu qabsadaan meesha?

Maxaad u dhaqdaa gacmahaaga markaad guriga timaado, cuntada ka hor, iyo markaad musqusha gasho?





## Waa maxay sababta aan guriga u joogayaa markaan buko?

Haddii aad xanuun dareento, guriga joog oo naso.

Markaa wuxuu jidhku xasilooni u shaqayn karaa si uu uga takhaluso fayraska iyo bakteeriyada. Markaad nasato, si degdeg ah ayaad u bogsanaysaa.

Haddii aad guriga joogto markaad bukto, xanuunka ma qaadsiin kartid asxaabtaada.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Maxaad inta badan samaysaa marka aad xanuusanayso?

Ma haysaa wax talo ah oo ku saabsan raaxo ah oo fiican markaad xanuusanayso?







## Miyaan la kulmaa fayras iyo bakteeriya maalin kasta?

Haa, fayras iyo bakteeriya waa qayb ka mid ah adduunka oo dhan, sida adiga iyo aniga oo kale.

Meel walba way joogaan (inkasta oo aanay muuqan) oo badidoodu khatar badan lahayn, qaarkoodna xataa faa'iido leh.

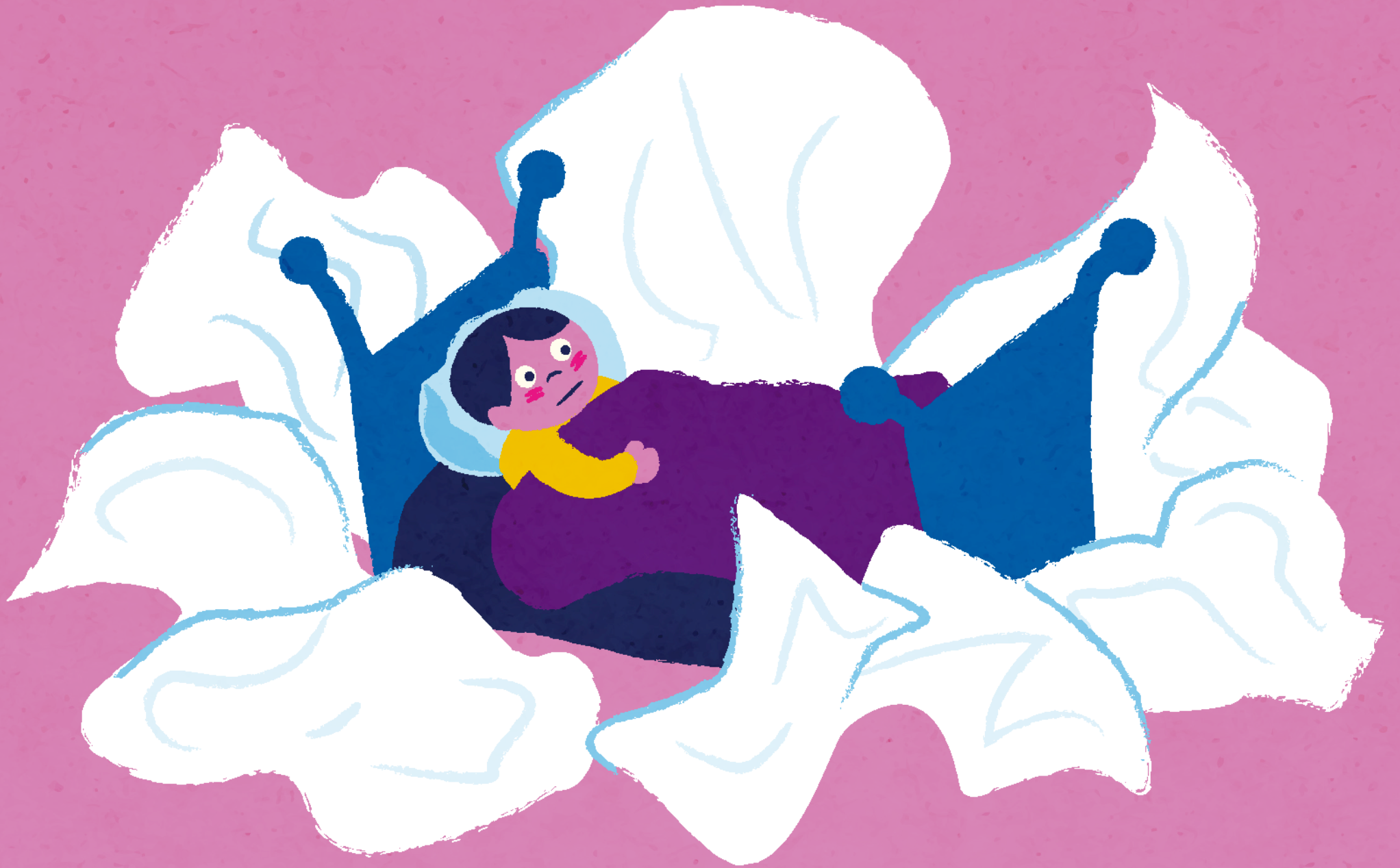
Fayrasyada iyo bakteeriyada qaarkood ayaad ku xanuusataa. Qaarna haba yaraatee cudur ma keenaan.

Markaad mararka qaarkood maqasho fayrasyada iyo bakteeriyada faafa, waxaad dareemi kartaa welwel yar.

Haddii aad welwel dareemayso waxaa fiican inaad kala hadasho qof weyn si aad wax yar uga fahanto, uguna hadasho welwelka. Waxa sidoo kale fiican in lala ciyaaro asxaabta.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Maxaad ka aaminsan tahay fayrasyada iyo bakteeriyada?



## Maxaa dhacaya haddii aan xanuusado?

Weligaa ma kugu dhacay cune xanuun ama dhego xanuun? Waa fayras ama bakteeriyo waxa samaynayaa.

Muddo ka dib way daalaan, xanuunkiina wuu kaa tagaa. Badanaa khatar ma aha laakiin waa muhiim inaad nasato oo aad isdejiso.

Mararka qaarkood waxaad u baahan tahay inaad u tagto dhakhtarka. Mararka qaarkood dhakhtarku wuxuu ku siinayaa dawo loo yaqaan antibiyootiga.

Dhakhtarku wuu ku fiican yahay isagaa garanaya haddii dawada loo baahan yahay, iyo inay ku caawin karto iyo in kale.

Waxa kaliya ee ay kaa caawisaa bakteeriyada, ma caawiso fayraska. Inta badan, jidhka ayaa qabta hawsha uu ku bogsanayo.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Waligaa dawo ma qaadatay?  
Ma macaanayd?



## Maxaa irbado la ii siiyaa marmarka qaarkood?

Waxaa irbadaha ku jira tallaal.

Tallaalku wuxuu kaa ilaalinayaa inaad ka bukooto fayrasyada iyo bakteeriyada khatarta ah.

Cudurrada qaarkood waxay kugu keenaan dhibco. Mid ka mid ah cudurradaa waxaa loo yaqaannaa jadeecada.

Tallaalka ayaa keenaya inuu xanuunkaagu sahlanaado.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Ma taqaannaa qof xanuun dhibco-dhibco ku keenayo?

Mise ma garanaysaa cudur kugu keena dhibco?





## Sidee ayuu u shaqeeyaa tallaalku?

Tallaalku waxa uu jidhka ka caawiyaa samayska difaac ka hortaga cudur gaar ah.

Haddii cudurkaas aad la kulanto, wuxuu jidhku xusuustaa sida uu isaga difaaco cudurkaa.

Waxaanay macnaheedu tahay inaanad bukoon badanaa.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Jidhkaagu ma leeyahay wax ka difaaca fayraska iyo bakteeriyada?







## Sidee loo sameeyaa tallaalka? Ma xanuun baa?

Carruurta yaryar iyo kuwa waaweyn ee dugsiga dhigtaba waxa la siiyaa tallaalka ka difaaca cudurrada.

Waa muditaan yar oo gacanta ama lugta lagu mudo. Muditaan yar ayaad dareemaysaa, laakiin si degdeg ah ayey kuu dhaafaysaa.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Weligaa ma qaadatay irbad tallaalka?

Ma xasuusataa siday ahayd?





## Maxaad ku caafimaaddaa?

Waxyaabo badan ayaa kaa caawin kara caafimaadka. Iska ilaalinta bakteeriyada iyo fayraska oo kaliya maaha.

Dhammaan carruurta adduuna waxa muhiim u ah inay ciyaaraan, nastaan, seexdaan, wax cunaan, cabbaan, la tallaalo, ilkaha cadayaan oo gacmaha dhaqdaan.

Markaad waxyaalahan oo kale samayso, naftaada ayaad daryeelayso. Waa muhiim in caafimaad la dareemo.

## Talooyin ku saabsan wada-hadalka

Goorma ayaad caafimaad qabtaa?

Maxaad jeceshahay inaad samaysid?





Waad ku mahadsan tahay caawimada, immika waxaan wax yar ka ogahay fayrasyada iyo bakteeriyada. Laga yaabe adiguna sidoo kale.