



Warbixin dumarka uurka leh loogu talagalay

Ku saabsan tallaalada dumarka uurka leh loogu talagalay

Maadaama aad uurka leedahay waxaa lagula talinayaa tallaalka ka hortaga xiiq-dheerta, hargab/influenza iyo cudurka covid-19 taas oo dan u ah adiga iyo ilmahaaga. Halkan ayaad ka akhrin kartaa warbixin dheeraad ah iyo dhibaataada cudurrada.

Saddexda cudur waxay ku faafi karaan hawada, wuxuuna qof xannuunsan qaadsiiyaa qofka kale markii u qufaco ama hindhiso. Marka aad uur leedahay haddii aad is-tallaasho waxaa cudurrada ka badibaadinaysaa uurjiifkaaga.

Ku saabsan xiiq-dheerta

Xiiq-dheertu waa cudur badanaaba ku bilaabto sida hargab wata qufac iyo mararka qaarkood xummad fudud. Dhanka dadka waaweyn waxaa cudurkan badanaaba ku noqdaa qufac jira wakhti dheer. Ku saabsan ilmaha, hal ama dhawr toddobaad kaddib, wuxuu qufaca noqda mid isdabajoog ah oo leh sanqar, macnaha ilmaha hawo ku filan ma helayaan markii ay qufacayaan. Cudurkan aad ayaa loo kala qaadaa wuxuuna noqon karaa mid halis ah oo xitaa dhimasho ku keenta carruurta yar.

Haddii xilliga uur-qaadista aad xiiq-dheerta xilliga iska tallaasho waxaad cudurka ka badibaadinaysaa uurjiifkaaga. Uurjiifka wuxuu unugyada difaaca jirka/lidjiryada ee xiiq-dheerta ka hortagta ka helayaa jirkaaga. Tan iyo markii u dhasho ayuu cunugga cudurka ka badbaadayaa, ilaa markii u saddex bilood buuxsado oo laga tallaalo cudurka. Heerka cudurka xiiq-dheerta looga badbaado ayaa xoojinaysaa, si fudud cudurka kugu ma dhici doono, waxaana hoos u dhici doono heerka halista aad ubadkaaga cudurka qaadsiiin lahayd. Sidaas darteed ayaa lagula talinayaa in inaad xiiq-dheerta iska tallaasho markii aad uur leedahay. Toddobaadka 16-aad ee uurqaadista kaddib ayaa cudurka iska tallaali kartaa.

Ku saabsan covid-19

Cudurka covid-19 wuxuu dumarka uurka leh u sababa caabuuq marinka neefta oo halis ah. Cudurkan wuxuu xitaa sababi karaa ummulida hormarsan, wuxuuna xaaladaha dhif oo naadir ah xitaa dhaawaca

mandheerta/ilmogallenka. Sidaas darteed ayay muhiim tahay in markii aad uur leedahay aad cudurka covid-19 iska tallaasho. Haddii aadan weli is tallaalin waxaa lagula talinayaa inaad is-tallaasho. Toddobaadka 12-aad ee uurqaadista kaddib ayaa cudurka iska tallaali kartaa.

Ku saabsan hargabka/influensada

Haddii aad uur leedahay si daran oo halis ah ayaa ugu xannuunsan kartaa hargab/influensada xiliyeedka. Cudurkan wuxuu xitaa saamayn ku yaalan karaa uur-qaadista iyo uurjiifkaaga. Sidaas darteed ayaa lagula talinayaa inaad iska tallaasho harkabka/influensada. Dumarka uurka leh waxaa cudurka laga tallaala toddobaadka 12-aad kaddib oo ku abbaaran xilliyada dayrta iyo qaboobaha.

Daawada tallaalka waa daawo amnigeeda sugan yahay oo adiga iyo ubadkaaga ba isku tallaali kartaan

Dhammaan daawooyinka tallaalada ee dalka Iswiidan laga isticmaalo waa kuwo aad loo soo tijaabiyay, waxtar leh oona amnigooda sugan oona wax dhibaato u keeni doonin adiga iyo uurjiifkaaga. Waxyeelooyin daawada waa kuwa aad aan caadi u ahayn.

Ma jiro tallaalka oo boqolkiiba boqol difaac laga helo, iyo sidaas tahay haddii cudurka lagu qaadsiiyo inkastoo aad iska tallaalshay, waxaa hubaal ah inaad aad ugu xannuunsan doonin.

Tallaalada iyo aqoonta loo leeyahay sida cudurrada u ku faafaan ka sokkoo, haddana waxaa muhiim ah nadaafadda gacmaha oo heer sare. Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo ama isticmaal aalkolada gacmaha. Sidaas ayaa si dheeraad hoos ugu dhigaysa in cudurka lagu qaadsiiyo.

Ummulisaada ma shaqaalaha rugta caafimaadka la xiriir haddii xilliga aad uurka leedahay aad su'aallo ku saabsan tallaalada waydiin lahayd.