

Haweenka uurka leh waxay u nugulyihiin xanuunka hargabka. Taas darteed waxa Machadka Caafimaadka Dadweynaha ku talinayaa in uurleyda ku jirta qaybaha 2-aad iyo 3-aad ee uurka ay qaataan talaalka hargabka sannadlaha ah.



HARGABKA SANNADLAHA A

Talaalka uurleydu waxa uu xanuunka ka difaacayaa hooyada iyo ilmaha

U nuglaanta hargab halis ah

Uurleydu waxay hargabka u qaadi kartaa sida haweenka kale. Laakiin uurleydu waxay u sii nugushahay in xanuunka ku xumaado iyo in cuduro kale ku yimaadaan. Haddii waxay la sii kordheysaa wakhtiga uurka. Haddii hooyo qaado xanuun xun, waxa iyana halis gelaya ilmaha uurka ku jira.

Hooyo ayaa difaac helaysa

Uurleydu waxay talaalka ka helayaan difaac fiican oo la mid ah kan dadka caafimaadka qaba. Fayruusyo iyo bakteeriyo kale ayaa qofka ku keeni kara calaamado la mid ah kuwa hargabka. Talaalku ma kaa difaaco kuwaas.

Ilmaha wuu difaacayaa xataa dhalashada kadib

Carruurta yaryar waxay u nugushahay in hargabku ku keeno xanuun daran iyo dhimasho marka la barbardhigo carruurta waaweyn iyo dadka waaweyn. Haddii hooyada la talaalo xilliga uurka waxa uu ilmuhu helayaa difaac xataa lixda bilood ee hore marka uu dhasho.

Talo ku socota uurleyda

- Uurleyda ku jirta qaybaha 2-aad iyo 3-aad ee uurka waxa lagula talinayaa inay qaataan talaalka ka hor xilliga hargabka bilaabmayo
- Uurleyda 1: saddexda bilood waxaa lagula talinayaa in ay is-tallaalaan haddii ay ka tirsan yihiin koox kale oo halista u ah. Taladaan waxay xiriir la leedahay xilliga hargabka/influensada (xilliyada dayrta iyo qaboowaha).

Talooyinkani waxay khuseeyaan hargabka sannadlaha ah (deyrta iyo qaboobaha).

La xidhiidh dhakhtarkaaga joogtada ah si aad u heshid talaal.

Ku saabsan talaalka harg

Talaalka hargabka sannadlaha ah ee lagu talinayo in uurleydu qaadato waxa ku jira keliya qaybo ka mid ah fayruuska hargabka oo la dilay, sidaa darteedna lagama qaadi karo hargab. Talaalka laguma darin wax merkuuriyo ah ama madooyin kale. Waxa loo baahanyahay in la qaato hal mar oo irbad ah.

Cilladaha ka iman kara

Talaalka hargabka sannadlaha ah inta badan ma keeno cillado waaweyn, isla markaana faa'iida laga helayo talaalka ayaa ka badan halistiisa. Cilladaha caadiga ah waa dareen xanuun oo khafiif ah iyo qandho, iyo in meesha la muday damqato. Dareen xaasaasiyadeed oo waaweyn inta badan kama yimaadaan talaalka hargabka.

Talaalku ma dhaawacayo ilmaha uurka ku jira

Waddamo badan, oo Maraykanku ka mid yahay, ayaa dhowr sanno ku taliyey in uurleydu qaadato talaalka. Khibradaha laga helay waddamadaas ayaa sheegaya in talaalka hargabka ee la qaato xilliga uurku aanu soo kordhineynin halis dheeraad ah oo ku saabsan in ilmuhu soo dhaco, inuu ka hor dhasho xilligiisa ama in dhaawac soo gaadho ilmaha uurka ku jira.

Vaksinien skal ikkje takast dersom du:

- qabtid infakshan degdeg ah oo qandhadaadu ka badantahay 38 °C
- dareen xun oo kaaga yimi mar hore oo aad qaadatay isla talaalkan
- xaasaasiyad degdeg ah ay xilliyo hore kaaga timi ukunta
- aad xaasaasiyad ka qabtid madooyin ku jira talaalka

Warbixin dheeraad ah

Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan hargabka iyo talaalka waxa laga helayaa www.fhi.no/influensa iyo www.fhi.no/vaksine.