

Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee Bani-adamka)

Macluumaadka dadweynaha guud

26 May 2009

Somali

Horudhac

Kaysaska fayraska Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee Bani-adamka) ayaa lagu sheegay wadamo badan oo adduunka ah, oo ay ku jirto Australia.

Victoria waxaa laga xaqiijiyey kaysaska Dureyga Doofaarka ee Bani-adamka laga soo bilaabo 20 May 2009.

Jirada

Maxay tahay Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee Bani-adamka)?

Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee Bani-adamka) waxaa keena fayraska dureyga oo cusub.

Maxay yihiin calaamadaha iyo astaamahu?

Astaamaha Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee Bani-adamka) ee dadka ku dhaca waxay la mid yihiin astaamaha dureyga caadiga ah waxaana ka mid ah feebaraha, qufaca, dhuunta oo xanuunta, jidh xanuun, madax-xanuun, oofo iyo daal. Dadka qaarkiis waxaa ku dhaca shuban iyo matag.

Sidee bay Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee Bani-adamka) u-faafaa?

Fayraska Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee Bani-adamka) waa lays-qaadsiyaa wuxuuna u faafaa si la mid ah sida dureyga xilliga u faafo. Fayrasyada dureyga waxaa badanaa u faafaa qof ilaa qof marka la qufaco ama la hindhiso.

Mararka qaarkood dadku waxay ka qaadaan markay taabtan wax qaba fayraska markaas oo ay ku taabtaan afkooda iyo sankooda.

Ilaa intee ayaa qofka qaba Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee bani-adamka) ayuu u gudbin karaa dadka kale?

Dadka qaba fayraska Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee Bani-adamka) waxay noqon kartaa mid lays-qaadiyey toddobo maalmood ka dib ku dhicidda xannuunka.

Carruurta, gaar ahaan carruurta dhallin-yarada, waxay noqon karaan mid lays-qaadsiyo muddo dheer.

Si joogto ah u dhaqidda gacmahaaga waxay yareynaysaa fursadda fadaraynta laga helo meelaha kala duwan.

Intee le'eg ayuu fayrasku ku noolaan karaa dibadda jirka?

Fayrasku wuxuu ku noolaan karaa dusha adag 1-2 maalmood, gaar ahaan xaaladaha sayaxa qoyan ama hooseeyo.

Adeegsiga nadiifeyyaasha caadiga ah way dilaan fayraska.

Sidee baan u ilaalin karaa naftayda?

Nadaafadda caafimaadka wanaagsan waxay yarayn kartaa fursadda aad ku qaadi karto dureyga ama aad u gudbin karto dadka kale.

- Tishuu ku dabool sankaa iyo afkaaga markii aad qufaco ama aad hindhiso.
- Tishuuga ku rid biinka qashinka ee balaastigga ah ka dib markii aad isticmaasho.
- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo, gaar ahaan ka dib markii aad qufaco ama hindhiso. Nadiifeyyaasha gacmaha ee alkoolada leh ayaguna way fiican yihiin.
- Iska ilaali taabashada indhahaaga, sankaa ama afkaaga. Jeermisku sidaas buu u faafaa.

Haddii aad qabto dureyga, wa inaad iska ilaalisaa meelaha dadweynaha iyo u dhawaanshaha dadka kale, gaar ahaan carruurta.

Maxaa la sameeyaa haddii ay igu dhacdo astaamaha dureyga oo kale

Haddii aad dareento astaamaha xanuun wata feebare iyo qufac ama qabow, waa inaad aragtaa dhaqtarkaaga wixii talooyin ah. Waxaa lagu talinayaa inaad marka hore wacdo oo aad dareengaliso shaqaalaha kilinikada inaad soo socoto si diyaargarow quman laguugu sameeyo.

Daawayn iyo Caawimaad ayaa la heli karaa

Ma jiraan daawooyin lagu daaweeyo Dureyga H1N1 09 (Dureyga Doofaarka ee bani-adamka)?

Haddii aad xanuunsato, daawooyinka lidka fayraska ayaa jiradaada ka dhigi kara mid deggan kaana dhigi karta inaad dareento fududaan. Waxay kaloo kaa ilaalin kartaa in dureygu kugu xumaado.

Ku daaweynta daroogooyinka lidka fayraska ayaa si fiican u shaqaysa haddii isla markii la xanuusadoba lagu bilaabo (laba maalmood markii xanuunka la arkoba)

WIXII MACLUUMAAD DHEERAAD AH: Ka eeg www.health.vic.gov.au

Ka wac Khadka Dureyga Doofaarka Tel 180 2007

Ka wac kalkaaliyaha wicitaanka Tel. 1300 606 024 – khabiirka macluumaadka iyo talooyinka caafimaadka (24 saac ah, 7 maalmood)