Office of the Director
401 Fifth Avenue, Suite 1300
Seattle, WA 98032
206-296-4600 Fax 206-296-0166
TTY Relay: 711
www.kingcounty.gov/health

Public Health
Seattle & King County

How to Care for Someone with Influenza, Somali

Sida loo Daryeelo Qofka Qaba Hargabka

Marka ay timaado xaalad daran ee hargabka faafa, Warbaahinta iyo Rugaha Caafimaadka ayaa ogeysiinaya dadka ku nool Deegaanka King County iyagoo siinaya qaabka la raacayo, qaabkaas oo dadka tusaya sidii ay u heli lahaayeen talooyin la xiriira caafimaadka iyo sidii ay u heli lahaayeen daryeel caafimaad. Macluumaadkaan soo socda ayaa ah tilmaan guud mana aha in loo qaato talo caafimaad oo ka timid Rugcaafimaad ama Takhtar

- Waa inaad haysataa diiwaan lagu qoro Daryeelka Qofka. Ku qor macluumaadka soo socda ee qofka xanuunsan, adiga oo ugu yaraan hal mar ama in ka badan maalin kasta ku qoraya hadba sida ay xaaladda qofka jirran isu beddesho, markasta ku qor saacadda iyo taariikhda.
    - □ Waxaad Hubisaa (jeegaraysaa) cabbirka xumadda bukaanka
    - □ Waxaad Hubisaa midabka maqaarka bukaanka (guduud, caddaaan ama buluug?) iyo haddii uu firiiric leeyahay
    - □ Waxaad diiwaan galisaa (qortaa) qiyaasta tirada cabitaanka ee uu bukaanku cabo maalintii illaa habeenkii
    - □ Waxaad diiwaan galisaa (qortaa) inta goor ee uu qofka xanuunsan kaadiyo maalin kasta iyo midabka kaadida (cad illaa huruud qafiif ah, huruud culus, maarriin, ama gaduud (guduud)
    - □ Waxaad diiwaan galisaa (qortaa) dhammaan dawooyinka uu qaato qofka xanuunasn, qiyaasta uu daawada ka qaato iyo inta goor (jeer) ee uu qaato.

- Ku dadaal sidii uu qofka xanuunsani uheli lahaa xasillooni . Nasashadu waa muhiim.

- Ka agdhawee bukaanka safaleeti iyo bac uu qashinka isaga rido.

- Waa lagama maarmaan, waana inaad hubisid in uu bukaanku ka fogaado cabitaanka khamriga iyo sigaarka. Cabitaanka Sigaarka waa in aan marna loo ogaalaan aqalka (guriga) gudihiisa.

- Waxaad isticmaashaa ibuprofen ama acetaminophen ama waxyaabo kale, hadba sida uu kugula taliyo dhakhtarkaaga caafimaadku, marka ay jirto xummad, dhuun xanuun ama xanuun guud.

- Carruurta yar-yar ama kuwa waaweyn ee hargabka qaba <u>ha siinin</u> Aasbiriin sababtoo ah waxaa ay u keeni kartaa cudurka *Reyes syndrome*, kaasoo ah mid nolosha halis geliya.

- Waxaad xusuusnaataa in xumadda ay calaamad u tahay in jidhkaaguu (jirkaagu) uu infakshan la dagaalamayo. Infakshinku waa uu tagayaa marka uu bukaanku soo roonaado. Maro lagu qooyo biyo aan kululeyn (heer kulka jalaqleyda) xumadda ayeey hoos u dhigaysaa, balse waa inta la dul saarayo oo kaliya. <u>Maro aalkol lagu qooyey ha isticmaalin.</u>

- Haddii <u>uusan</u> bukaanku matagaynin, waxaad siisaa cabitaan badan si jidhka(jirka) looga ilaaliyo qaleylka, xittaa haddii aysan ama uusan hayn oon (harraad). Si joogta ah u sii in yar oo cabitaan ah. Haddii qofka xanuunsani uusan cunto adag cunin, waxaad cabitaanka ugu dartaa sokor iyo cusbo, sida maraqa, cabitaanka isboortiga ah, sida

Gatorade® (oo lagu daray bar biyo ah), Pedialyte® ama Lytren® (aan waxba lagu darin), ginger ale (cabitaanka sanjabiilka leh) iyo cabitaanka kale, aan ka ahayn cabitaanka diet-ka ah (sokorta aan lahayn). Kaadi joogta ah waxaa ay tilmaan u tahay qoyaanka fiican ee jidhka(jirka).

Cabitaanka ugu yar ee maalintii la cabo, haddii aan cunto adag la cunin :

- Carruurta yar-yar – 1 ½ oz. halkii bawnd ee miisaanka jidhka (Tusaale: 20 lb. canug ah waxaa uu u baahan yahay qiyaastii 30 oz. cabitaan ah maalintiiba)
- Carruurta kale iyo dadka waaweyn – 1 ½ illaa 2 ½ cabbirka *quarts* maalintiiba

- Haddii uu bukaanku matagayo, afka ha ka siin wax cabitaan ah ama cunto ugu yaraan 1 saac. Calooshu ha nasato. Kaddibna, sii cabitaan, sida biyo, adigoo in yar siinaya. Waxaad ka billawdaa 1 qaado oo yar illaa hal qaado oo weyn cabitaan aan qasneyn 10-kii daqiiqaba. Haddii uu bukaanku matagayo, calooshu ha nasato ugu yaraan saacad kale. Markale, isku day in aad siisid in yar oo cabitaan aan qasneyn ah. Marka uusan matag jirin, aayar u kordhi cabitaanka aad siinaysid waxaadna isticmaashaa cabitaan leh sonkor iyo cusbo. 6 illaa 8 saacadood kaddib sii biyo haddii uusann matag jirin, waxaad raacisaa cunto fudud, sida *saltine crackers* (buskitka cusbada leh), maraqa, bataatiga shiidan ama bariiska. Si tartiib ah ugu celi cuntada caadiga ah.

- Carruurta la naas nuujiyo ee matagaya iyaga naas nuujinta waa lagu wadi karaa. Waxaad siisaa in yar oo waqtiyo isku dhow-dhow ah. 30-kii illaa 60-kii daqiiqaba halmar ah naaska nuuji adigoo nuujinaya ama adigoo siinaya qaaddo oo ah Pedialyte® ama Lytren® 10-kii daqiiqadoodba.

.

- Waxaad ka eegtaa calaamadaha qaleylka jidhka (Jirka), waa kuwan soosocda calaamadahaasi :
  - Daciifnimo ama dhaqdhaqaaq la'aan
  - Af iyo carrab qaleeyl/dheecaanka afka oo yaraada
  - Maqaarka jirka jiidmaya : waxaad arrintaan ku eegtaa adigoo suulka iyo fartaada ku qabanaya qayb maqaarka ka mid ah ugu yaraan 1 ilbiriqsi. Caadi ahaan, maqaarka ayaa si caadi ah halkiisii ugu soo laabanaya. Haddii uu jidhka (Jirka) bukaanku qalalan yahay, maqaarka ayaa "jiidmaya" ama qaadanaya 2 ilbiriqsi iyo ka badan in uu halkiisii ku soo laabto. Waxaa tani lagu eegaa maqaarka caloosha ee canugga iyo shafka/xabadka qofka weyn.
  - Kaadida oo yaraata, oo yeelata midab adag. Dadka xanuunsan ee qaata cabitaan ku filan waa in ay kaadiyaan 8 illaa12kii saacadoodba hal mar.

- Haddii uu qofka buka jidhkiisu qalalan yahay, waxaa siisaa kabasho ama qaado buuxda oo cabitaan ah 4-tii saacadoodba hal mar. Waxaad eegtaa kaadidiisa oo badata, midabka kaadida oo qafiif noqda iyo xaaladda guud ee bukaanka oo soo fiicnaata. Kuwani waa calaamadaha sheegaya in cabitaanka badan uu shaqeynayo.
  - Carruurta 5-ta sano ka yar : Waxaad siisaa cabitaan cabbirkiisu yahay 1 awns (oz)halkii bawnd (lb) ee miisaanka jidhka 4-tii saacadoodba hal mar (Tusaale: Canug miisaankiisu yahay 20 lb waxaa uu u baahan yahay 20 oz. Ama 2-3 koob 4-tii saacadoodba hal mar)
  - Carruurta & dadka waaweyn waxaa ay u baahan yihiin 1 illa2 cabbirka *quarts* 4-tii saacadoodba halmar

- Waxaad la socotaa dhibaatooyinka hargabka. Dhibaatooyinkaan waxay aad uga soo ifbaxaan dadka cudurada kale qaba, sida Sonkorowga,xanuunada wadnaha iyo sambabada, balse waa uu ku imaan karaa qof kasta ee hargabka qaba. Waxaad wacdaa

Rugta caafimadka ee aad ka diiwaan gashan tahay ama khadka degdegga ee hargabka faafa haddii qofka buka uu lagu arko arrimhaan soo socda :-

- Dhibaato xagga neefsashada ah, neef tuur, ama midabka maqaarka ama faruurta oo buluug noqda
- Bukaanka oo bilaabo in uu qufaco dhiig
- Bukaanka oo ay ka muuqato calaamadda qaleylka jidhka islamarkaana uusan cabitaan cabi karin
- Bukaanka oo aan jawaab bixin karin ama si munaasib ah u hadli karin ama u eg sidii qof wareersan oo kale
- Bukaanka oo ka cawda xanuun ama cadaadis shafka/xabadka ah
- Bukaanka oo lagu arko gariir (qallal)
- Bukaanka oo markii loo maleeyo inuu soo roonaaday isla markiiba xaaladdiisu kasii darto
- Haddii qofka buka yahay canug ka yar 2 bilood oo qaba xummad, cunto xumi, kaadinayo in ka yar 3 goor maalintii ama calaamado kale oo xanuun.

Waa xilli adag oo fakar iyo walwl badan marka uu qoyskaagu xanuunsan yahay ay doonayaan inay soo biskoodaan, waxaad xusuusataa in tilmaamaha caadiga ah ee ka hortaga iyo fiirada gaarka ah ee calaamadaha bukaanka ay aad kuu saacidayaan. Bukaanka badankiisa ee qaba hargabka waxaa daryeelka ay u baahan yihiin ka heli karayaan aqalka gudihiisa.

Macluumaadka kale :
Caafimaadka Dadweynaha – Seattle & Deegaanka King
http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu
Qorsheynta iyo Shakhsiyaadka Qoysaska: http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html
Calaamadaha Hargabka, Ka hortagga iyo Waxa Aad Sameynaysid Haddii Aad Xanuusatid: http://www.cdc.gov/flu/symptoms.htm