Gacaliyeyaal Waalidiinta,

Qiyaastii maalin walba, waxaynu wax ka maqalnaa in uu dillaacay durayga noociisu loo yaqaan *avian flu* in uu ku faafayo in uu dalal dheeraad ah ee caalamka ka tirsan. Waqtigan xaadirka ah, waxaa muhiim ah in la ogaado in duraygani uusan ka jirin Mareykanka. Hase ahaatee, waxaa suuragal ah in uu mustaqbalka dhow uu halkani soo gaaro. Dureyga *avian flu* waxaa uu waxyeello gaarsiiyey digaag/shimbiro malaayiin ah, iyadoo uusan caadiyan saameyn ku yeellan dadka.

Aqoon yahannada Sayniska iyo khabiirada caafimaadka dadweynaha waxaa ay ka walwal qabaan in dureyga *avian flu* uu isbeddelo oo uu saameeyo dadka islamarkaana uu si fudud qof-ka-qof isugu gudbo. Tani waxaa ay keenaysaa in dureyga uu caalamka oo idil ka wada dillaaco, kaasoo loogu yeedho *pandemic* (safmar). Ulajeeddada warqaddani ayaa ah in qoyskaaga lagaga saacido macluumaadka u diyaar garowga faafitaanka ama safmarka dureyga.

Haddii uu dureyga safmarka ah uu ku faafo Deegaanka King, waxaa laga yaabaa in madaxda ay dugsiyada xiraan muddo dheer (tusaale ahaan, illaa iyo 6 asbuuc). Haatan aqalkaaga ku sii qorsheyso daryeelka xanaanada carruurta. Ulajeeddada xiritaanka dugsiyada ayaa ah mid lagu dhimayo isu soo dhawaashada carruurta si loo yareeyo halista ay ku xanuunsan karayaan iyo in xad loo yeelo faafitaanka cudurka. Haddii dugsiyada la xiro, waa in ay carruurtu joogaan aqalka. Xilligan gudihiisa, waa in ay ka fogaadaan dadka iyo kooxaha kale, intii ay suuragal tahay. Ma aha in ay isugu yimaadiin goobaha kale sida aqallada, suuqyada, shaneemooyinka ama xarumaha bulshada.

Ka Hortag

Si xad loogu yeelo faafitaanka jeermiska iyo in looga hortago dureyga haatan iyo inta uu jidho safmarka dureyga :

- Bar carruurtaada in ay gacmaha si joogta ah saabuun iyo biyo muddo 20 ilbiriqsi isaga meyraan. Hubi in aad tusaale wanaagsan u noqotid oo aad adigu sidani sameysid.
- Bar carruurtaada in ay qufaca iyo hindhisyada ay safaleeti ku daboolaan afka ama ay suxullada gudahooda ku qufacaan. Hubi in aad tusaale wanaagsan u noqotid oo aad adigu sidani sameysid.
- Bar carruurtaada in ay ka fogaadaan dadka xanuunsan. Dadka xanuunsan waa in ay aqallada joogaan oo aysan shaqada ama dugsiyada tagin islamarkaana ay ka fogaadaan dadka illaa ay ka bogsanayaan.

Qorsheyso in aad muddo dheer aad aqalka joogtid inta uu jiro dureyga safmarka ah.

- Shaqadaada wax ka waydii sida ay shaqada u soconayso marka uu jiro dureyga safmarka ah.
- Wax ka waydii shaqadaada haddii aad aqalka ku shaqeyn kartid inta uu jiro dureyga safmarka ah.
- Qorsheyso dakhligaaga oo hoos u dhaca amaba wada istaaga, haddii aad shaqeyn waysid ama shaqadaadu istaagto.
- Wax ka waydii shaqadaada ama ururka shaqaalaha qaanuunnada maqnaashada.
- Sii qorsheyso hawlaha waxbarashada iyo layliyada aqalka gudihiisa. Waxaad gacanta ku haysataa waxyaabo, sida buugaag.
- Sii qorsheyso ciyaaraha ay carruurta aqalka gudihiisa ku ciyaari karaan.

<u>Waxyaabaha aad gacanta ku haysaneysid muddada dheer ee aad aqalka joogeysid:</u>

Tusaalooyin: Cuntada aan xumaanin.

~ Qasacadaha hilibka bisil ee la cuni karo, qudradda saladka, khudaarta, maraq lagu cabiro
~ Barootiinka ama biskudka qudradda leh
~ Siriyaal qalalan ama garanoolada
~ Looska shiidan ama macmacaanka jilicsan
~ Qudradda faakihaadka qalalan, looska, macmacaanka kala duwan
~ Buskutka aan sonkorta lahayn
~ Qasacadaha sharaabka ah
~ Biyaha dhalada ku jira
~ Cuntada carruurta ee qasacadeysan
~ Cuntada carruurta dheeraad
~ Cuntada xayawaanka aqalka lagu heysto

Qalabka caafimaadka iyo gargaarka degdegga ah

~ Waxyaabaha uu dhakhtarka kuu qoro sida biyaha sokoreysan iyo qalabka dhiiga
~ Saabuun iyo biyo ama gacma dhaqa alkoolka leh
~ Dawooyinka xumadda, sida nooca *acetaminophen* ama *ibuprofen*
~ Cabbiraha xumadda
~ Fitaamiinnada
~ Dheecaanka *electrolytes*, sida nooca *Pedialyte*®
~ Tooshka/karbuunada iyo batteriyaal dheeraad ah
~ Raadhiyow la qaadan karo iyo batteriyaal ah
~ Qasac-furaha gacanta lagu wareejiyo
~ Bacda qashinka
~ Xaashiyaha safaleetiga ah, xaashiyaha suuliga, saxaro qaadaha carruurta ee la tuuro

<u>Haddii uu qof qoyskaaga ka tirsan ay ka muuqato calaamadaha dureyga (xummad, qufac, muruqyo xanuun):</u>

- ✓ Ku dhiirigeli in biyo badan uu cabo.
- ✓ Hubi in sida uga suuragalsan uu qofka xanuunsan xasillooni u helo. Nasashada ayaa muhiim ah.
- ✓ Xumadda, dhuun iyo muruqyo xanuunka, u isticmaal *ibuprofen* ama *acetaminophen.*
- ✓ <u>Carruurta yaryar ama kuwa weyn ha siinin aasbiriin;</u> waxaa ay keeni kartaa cudurka khatarta ah ee loo yaqaan *Reyes syndrome.*
- ✓ isboonji lagu qooyo biyo aan kululeyn (heer kulka jalaqleyda) xumadda ayeey hoos u dhigaysaa marka qofga lagu masaxo. <u>Maro aalkol lagu qooyey ha isticmaalin.</u>
- ✓ Ku dhawee qofga buka safaleeti iyo bac qashin ay ku ridaan.
- ✓ Dhammaan dadka aqalka ka tirsan waa in ay gacmahooda si joogta ah u dhaqaan.
- ✓ Ka fogee qofka bukaanka ah dadka kale ee aqalka ka tirsan iyo dadka soo booqanaya.
- ✓ La xiriir dhakhtar si aad u heshid talooyin dheeraad ah. Haddii uu qofka xanuunsani uu ku dhib qabo neefsashada ama uu ka sii darayo, islamarkiiba dhakhtar la xiriir.

Haddii aad su'aalo dheeraad ah qabtid, fadlan la xiriir Neerasda Dugsiga ama dhakhtarka.

Talooyinka waa ay isbeddeli karaan xilliga dureyga safmarka ahi uu jiro. Talooyin cusub ayaad ka helaysaa dhakhtarkaaga iyo bogagga soo socda ee internetka :

Public Health (Caafimaadka Dadweynaha) – Seattle & King County @ www.kingcounty.gov/health/pandemicflu

Bogga rasmiga ah ee Dawladda Mareykanka ee macluumaadka qorshooyinka shaqsiga iyo qoysaska @ www.flu.gov