

HUMAN SWINE FLU



Somali

Dureyga Doofaarka ee Baniid aadamka - Anigu khatar ma ku suganahay?

Waa maxay Dureyga doofaarka ee baniid aadamku?

Dureyga doofaarka ee baniid aadamku (H1N1 dureyga 09) waa nooc durey ah oo guud ahaan cusub kana duwan kuwii hore. Dadka badankiisu uma laha difaac hore u jirey dureyga doofaarka ee baniid aadamka, talaallada hadda jiraana kama ilaalin karaan isaga.

Waa maxay calaamadaha lagu garto?

Calaamadaha lagu garto waxay la mid yihiin kuwa dureyga caadiga ah waxaana ka mid ah xummad, qufac, madax xanuun, muruq iyo kala goysyo xanuun, hunguri cuncun, san durdur, mararka qaarkood matag iyo shuban.

Sidee buu Dureyga Doofaarka ee Baniid aadamku Ugu fidaa min qof ilaa qof kale?

Dureyga doofaarka ee baniid aadamku waa fidaa waxuuna iskaga gudbaa min qof ilaa qof kale. Aad ugu dhawaanshaha qof qaba dureyga markuu hadlayo, qufacayo ama hindhisayo waxay ku galin kartaa khatar. Faayrasku wuxuu kaloo ku fidi karaa gacan qaadka qof qaba ama walxo ama sadaxyo wasakhaysan (faaras leh)..

Anigu khatar ma ku suganahay (inuu igu dhaco) dureyga doofaarka ee baniid aadamka?

Dadka badankiisa ee qaba dureyga doofaarka ee baniid aadamku waxay dareemaan xanuun sahlan waxayna sameeyaan ka bogsasho degdeg ah oo dhamaystiran.

Si kastaba ha ahaatee, dadka qaarkiis ayaa khatar ugu jira xanuun daran oo uga yimaada dureyga doofaarka ee baniid aadamka. Dadkaas waxaa ku jira:

- Haweenka uurka len
- Dadka Aboriginka ah, Dadka Jasiiradaha Torres Strait, dadka Maoriska ah iyo dadka Jasiiradaha Pacifica ka yimaada
- Dadka sida xun u buuran
- Dadka qaba xanuunada neefiska la xiriira ee soo jureenka ah (sida neefta ama COPD)
- Dadka qaba xaalado soo jireen ah sida wadne xanuunka, kaadi sonkorowga iyo kalyo xanuunka
- Dadka difaaca jirkoodu hooseeyo (Masalan dadka qaata daawooyin hoos u dhigaya habka difaaca jirka).

Haddii aadan hubin heerkakhatarta ee aad ku sugan tahay, la xiriir dhakhtarkaaga.

Maxay kooxdaani ugu sugan yihiin khatarta dheeraad ah?

Dadka leh xaalado jira ee caafimaad (xumo) waxaa laga yaabaa in ay leeyihiin difaac jireed oo liita kaasoo keena in ay ku adkaato in ay iska daafacaan jiro cusub, una sahlaya bacteeriyaada iyo ay weerarto unugyada sababana xalaado ay ka mid yihiin qaar jeexa, Dureygu wuxuu kaloo sii xumayn karaa xanuun horey u jirey.

Dadka Australiyaanka ah ee loogu yimid wadanka waxay aad ugu badan tahay in ay leeyihiin xaalado caafimaad oo ka dhigaya inay si sahlan u soo rito dureyga doofaarka ee baniid aadamku.

Haweenka uurka leh waxay khatar dheeraad ah ugu jiraan dhibaatooyinka (oo ku jiraan qaar jeexa iyo foosha oo ka soo hormarta waqtigeedii) ka imaan kara nooc kasta oo durey ah.

Sidee iskaga ilaalin karaa dureyga doofaarka ee banii aadamka?

Habka ugu fiican ee aad u ilaalin kartid naftaada, qoyskaaaga iyo beeshaba waa inaad:

- Ku nagaatid gurigaaga markaad jiran tahay
- Ku dhaqidid gacmahaaga si joogto ah saabuun iyo biyo ama aad isticmaasho gacno dhaqe ay ku jito aakolo
- Dhaqididgacmahaaga ka hor intaadan taaban indhahaaga, sankaaaga iyo afkaaga.
- Markaad qufacaysid ama hindhisaysid, ku dabooshaa afkaaga iyo sankaaaga istiraashada hal mar isticmaalka ah hadiibana aad tuurtaa.
- La wadaagin waxyaabaha sida sigaarka, galaasyada, koobabka, xamuuradda, alaabta ciyaaku ku cayaaro ama shay kasta oo ay wasakhayn karaan dheecaanada neefsiga la xiriira
- Ka fogaataa ugu yaraan masaafo ah hal mitir dadka ay ka muuqato calaamadaha dureyga sida qufaca iyo hindhisada.

Shakhsiyaadka nuguli waa in ay feejigaan u lahaadaan talaabooyinka ayna tixgaliyaan ka fogaanshaha dadka ay ka muuqato calaamadaha dureyga iyo kulamada koox badan sababtoo ah khatarta dheeraadka ah fidinta cudurka ee keeni kartoisu soo dhawaanahaha.

Maxaan samaynayaa haddii aan isku arko calaamadaha dureyga aana ka mid ahay kooxda kahatarku ku sugan?

Haddii aad ka mid tahay kooxda khatarta ku sugan aad leedahay calaamadaha dureyga, waa inaad raadsataa talo caafimaad – takhtarkaaga ama waaxda gargaarka degedegga ee isbitaalka. Horey u dawaynta lagu daweeyo fasyrus ka hortagyaasha (antivirals) sifa Tamiflu, waxay ka horti kartaa xanuun daran iyo dhibaatooyin kale.

Maxaan samaynayaa haddii aan isku arko calaamadaha dureyga aanan ka mid ahayna kooxda ku sugan khatarta?

Daka badankiisa, aan ka mid ahayn kuwa khatarta ugu sugan dhibaatooyinka ka imaan kara dureyga doofaarka ee banii aadamka isla markaasna caafimaad qaba waxay dareemi doonaan xanuun sahlan. Talo bixin guud waa sida soo socota:

- Ku sugnow gurigaga nasona
- Iska ilaali dadka laga yaabo inay khatart dheeraad ah ugu sugan yihiin (inuu hargabku ku dhaco) dureyga doofaarka ee banii aadamka.
- Cab cabitaan fara badan
- Kala tasho dhakhtarkaaga ama farmasiistahaaga sidii aad u raysan lahayd – oo ay ku jirto dawayn toos looga gato farmashiyaha (aan dhkhtar kuu qorin) oo yarayn kara xanuunka iyo qandhada, basan basin kara hunguri cuncunka, caburin kara qufaca qallalan, soona goyn kara xabka ama furi kara san xiran
- Ha cabin sigaarka maxaa yeelay wuxuu cuncun ku abuuri kartaa hawo mareenada uu awlaba faaraysku horey wax u yeeley
- Caaawimaad dalbo – haddii aad kaligaa meel gaar ah deggan tahay, aad thay waalid kaliya, ama aad masuul ka tahay xanaanada qof jilicsan ama naafo ah, waxaad u baahan tahay inaad wacdid qof ku caawiya ilaa aad ka soo raysanayso
- La hadal dhakhtarkaaga haadii aad welwelsan tahay amaa haddii calaamaduihu ay daran yihii ama sii xumaanayaan.

80% cudurada caadiga ah waxaa fidisa gacanta. Gacantaada oo aad si joogto ah u dhaqdid waxay si aad ah u yarayn kartaa khatarta in dureygu kugu dhaco.

Xagee ka heli karaa cawinaad dheeraad ah?

Wixii xog dheeraad la xiriir:

- Phone 13HEALTH (13 43 25 84)
- Arag dhakhtarkaaga. Fadlan sii wac intaadan booqan haddii aad qabto calaamadaha
- Aad waaxda gargaarka dedegga ah ee isbitaalka. Go to your local hospital emergency department. Fadlan sii wac intaadan booqan haddii aad qabto calaamadaha

Queensland Health Human Swine Flu website: <http://www.health.qld.gov.au/swineflu/>

