

Warqadda Xaqiiqada

Warbixintaani waa in aysan gelin booska talo siin daawo, cudur ogaansho ama daaweyn. Mar kasta la hadal gargaare caafimaad intaadan ku samayn wax is baddel ah cunto cunitaankaaga, qaab nololeedkaaga ama daaweyntaada.

HINI Fayraska Hargabka

Muxuu yahay HINI Fayraska Hargabku?

HINI Fayraska Hargabku waa jirro neefsiga la xiriirta Xanuunku waa la mid hargabka caadiga ah waxaana ku jira qandho, qarqaryo, qufac, dhuun xaraar, madax xanuun, muruq xanuun, daal, iyo suurto gal ahaan lalabbo, maatag, ama shuban. Dadka qaarkood, ifiliwaysadu waxay ku keeni kartaa liimooniya, isbitaal la dhigo, xaalado dhif iyo naadir ahna dhimasho.

Yaa badanaaba khaatar u ah HINI?

Inta badan dadka caafimaadka qabaa dhibaato la'aan ayey kaga bogsadaan hargabka. Caruurta yar yar ayaa ugu khatar ah in uu asiibo ama wax yeeleeyo. Inkasta oo uusan ku sii kordheyn hargabku, dumarka uurka leh iyo dadka horay u qabay cudur joogto ah ayaa khatar kordhaysa oo ah jirro daran ugu jira hadduu ku dhaco. Muhiim bay u tahay kooxahaasi in ay la xiriiraan caafimaad gargaarhooda isla marka ugu horaysa ee ay u jiradaan xanuunyada ifiliwaysada.

Sidee buu ku faafaa xanuunka ifiliwaysadu?

Fayrasku waxa uu isaga gudbaa qof ka qof - la kala qaadaa. Quffacyada iyo hindhisooyinka ayaa ku sii daaya hawada, halkaa oo qof kale uu kaga soo jiidan karo neefsi ahaan 1.8 mitir/lix tallaabo. Fayruusku waxa kale oo uu ku noolaan karaa xajmiyada adag sida miisaska iyo gaanjooyinka albaabada halkaas oo ay gacmuhu ka soo qaadi karaan oo kuu so gudbin karaan marka aad taabato afkaaga, indhahaaga iyo sankaaaga.

Sdidee baan isaga yarayn karaa khatarta aan ugu jiro in aan qaado hargab?

Raac tallaabooyinka si aad u yarayso khatartaada hargab qaadis.

- Ha lagu tallaalo marka la helo duritaan.
- Si joogto ah ugu dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo kulul 15 ilaa 20 ilbiriqsiba ama ku nadiifi gacmahaaga aalkolada gacmaha lagu masaxdo.
- Iska dhawr taabashada indhahaaga, sankaaaga ama afkaaga.
- Ku quffac ama ku hindhis fasaleeti oo dhaq ama dhalaaliso ku masax markaa ka dib.
- Haddaadan haysan fasaleeti, ku hindhis ama ku quffac shaar gacmo dheerahaaga ama garabka - HA ku qufficin gacmahaaga.
- Qofna hala wadaagin alaabaha gudiya fayruuska hargabka sida maacuunta iyo koobabka lagu cabbo, fiidda hore ee qalabka muusikada, dhalooyinka biyaha,iwm.
- Iska ilaali jirrooyinka la halmaala hargabka sida qandhada, dhaxanta, quffaca, dhuun xanuunka, madax xanuunka, muruq xanuunka iyo matag ama shuban dhici kara.
- Iska joog guriga haddaad xanuun dareento.
- Si fiican u naso, jirkaagana ka shaqaysii, cabitaan ama dareere badan cab, oo cun cunto nafaqo leh.

Bar carruurta sida ay muhiim u tahay in ay gacmahooda dhaqdaan iyaga oo fiidiyowgaan ka daawanaya shaahshadda.

Saabuun ku xumbee (xoori), Biyo raaci, Ka guulayso

Jeermiskatoronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

Ma la xirayaa dugsiyada iyo goobaha shaqada lacalla haddii fayraska hargabka laga helo ama lagu tuhmo.

Caafimaadka Guud ee Toronto waxa uu hadda ku talinayaa in dugsiyada iyo meelaha shaqada aan la xirin haddii laga helo xaalad hargab, sida aanba loo xiri lahayn marka ay dhacaan hargab xilliyeedyadu.

Warqadda Xaqiiqada

Maxaan sameeyaa haddaan hargab qabo?

Haddii adiga iyo qof ka mid ah qoyskaaga oo qaba xanuun sidii hargab camal ah - sida qandhada, quffaca, neefta oo ku yaraata, murqo go', daalitaan, madax xanuun daran, dhuun cun cun, cunto xumo - ka joogso shaqada, dugsiga iyo goobaha guud ee lagu kulmo.

Cudur caadi ahaan- sida quffaca sii xumaada, qandhada, daalka, muruq go'a, iwm - arag dhakhtar.

Cudur qoys ahaan - iska joog guriga. Hel nasasho badan, cabitaan faro badan oo dareere ah (iskana ilaali fuuq baxa), iska yaree la xirirka

Saaxiibbada shakhsiyaadka qoyska, xaqiiji in ay xunaha qoysku gacmahooda badanaaba dhaqaan oo nadiif u yihiin Si joogto ah - oogooyinka la taabto. Asitaminofiin ama ibumrafiin ayaa kaa caawin kara in ay qandhada jabiyaan.

Goormaan tagaa gargaarka deg degga ah?

Hadaad qabto wax jirro hargab u eg ah asaadan awoodin in aad dhakhtarkaaga u tagto ama aad aragto gargaare caafimaad, tag qolka isbitaalka gargaarka deg degga ah hadaad isku aragto mid ka mid ah xanuunada hoos ku

Ilmaha Muluqa ah iyo Caruurta	Dadka waa weyn
<ul style="list-style-type: none">qandho haysa ilmo ka yar 3 biloodqandho leh finiincyo ka soo booda korkiisaneefsi deg deg ah ama dhib ku soo baxafaruuryaha ama jirka oo midabkoodu noqdo baarbal ama buluucabitaanka oo ku yaraada iyo kaadiada oo sidii caadiga ahayd ka yaraatatoositaan ku adkaada ama wareerxanaaq daran - cunnuga oon rabin in kor loo qaadoqallal (naqas ku dhag/wadno istaagid) ama luqunta oo taagmataxanuunada sida hargabka oo kale ihi way kordhaan lana soo noqdaan qandho iyo/ama quffac xumaadawaxaa hoos socda xaallada caafimaad oo ka sii darta	<ul style="list-style-type: none">neefsiga oo dhib noqda ama neefsiga oo kugu yaraadaxabad xanuunhunqaaco aad u daran ama is daba joog ahqandho aan kala go'in ee socota muddo 2 cisho ahjiha wareer ama hurdo ka toositaan dhib noqdodayood ama wareer durba ahxanuunada sida hargabka oo kale ihi way kordhaan lana soo noqdaan qandho iyo/ama quffac xumaadawaxaa hoos socda xaallada caafimaad oo ka sii darta

taxan.

Ma jiraan wax daawo ah oo loo hayo in lagu daaweeyo hargabkaan?

Ha lagu tallaalo marka duritaanka la helayo. Daawooyinka loo qaato fayraska waxaa qora dhakhtar laakiin keliya waxay u qoraan dad aad loogu taliyey kuwaasoo uu hayo hargab udhexeeya dhex dhexaad ilaa xanuun daran ama xaaladda caafimaad oo ku sii kordhisa khatar ah in ay sixadiisa caafimaad ka sii darto.

Sidee baan uga dhigaa ogooyinka mar walba nadiif si aan uga celiyo in ay faafiyaan ifilweysada?

Quraanjooyinka iyo cayayaanka guryuhu way dili doonaan fayraska ku jira alaabada guriga iyo dushooda. Isku qaska hal qaaddo oo biliij ah- murxiye ah oo lagu qasao labo koob oo biyo ah waxay samaysaa isku qas dili kara fayraska.

Duritaanka hargabka xilliyeedku ma iga ilaalin karaa HINI?

Duritanaka hargab xilliyeedka caadiga ihi waxay kaa ilaalin kartaa hargab xilliyeed. Duritaanka hargab xilliyeedka sanadkaani kaama ilaalin karto fayraska hargabka HINI. Faahfaahin dheeri ah oo la xiriirta bukaan eegtooyika lacag la'aanta ah ee tallaalka hargabka HINI iyo hargab xilliyeedka, booqo toronto.ca/health.

Xagge baan ka heli karaa faahfaahin dheeri ah?

- Caafimaadka Dadweynaha ee Toronto ee toronot.ca/health ama 416-338-7600
- Ka wac 1-866-797-0000. TeleHealth Ontario Af ingiriis ahaan ugu sheeg kalkaalisada magaca luuqaddaada, oo sug ilaa ay kugu xirayaan tarjume.
- Wasaaradda Caafimaadka ee Ontario iyo Gargaarka Xilli Dheer ee health.gov.on.ca
- Wakaaladda Caafimaadka Dadweynaha ee Canada [kala xiriir phac-aspc.gc.ca](http://phac-aspc.gc.ca) or 1-800-454-8302

Somaali - H1N1 Flu Virus (October 26) Page 2 of 2