



### Tilmaamaha Shakhsiga iyo Qoyska ee Qorshaha Hargabka Faafa

Tilmaamahani waxaa ay kaa saacidayaan qaadista tallaabooyinka lagu dhimayo waxyeellada hargabka faafa ee daran ee adiga iyo qoyskaaga. Tallaabooyinkani badankooda waa talooyin fiican ee idinka saacida adiga iyo qoyskaaga xilliga dhibaataada, sida dhul gariirka iyo daadka.

#### AQALKA

- Kaydso biyo, cunto, iyo waxyaabaha muhiimka ah. Waxaad u diyaar-garowdaa in aad isticmaashid waxa aqalka kuu yaal ugu yaraan hal asbuuc. Waxaa suuragal ah in aad awoodi waysid in aad dukaan tagtid, ama dukaamada ayaa suuragal ah in aysan furnayn ama aysan dhowr asbuuc alaab haynin. Adeegyada dadweynaha ayaa suuragal ah in ay istaagaan, sidaa awadeed u diyaar garoow in ay go'aan korontada, biyaha, iyo adeegyada qashin aruurinta. Waxaad diyaarsataa alaab dheeraad ah (waxaa ay kuu anfici karayaan xaalado degdeg ah ee kale, sida korontada oo go'da iyo dhibaatooyinka dabiiciga ah).

Tusaalooyinka cuntada aan halaabin	Tusaalooyinka Alaabta Degdegga ah ee Kale
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hilibka gasacadeysan, sida toonada, digaagga, turkiga, soosajka Vienna</li> <li>Digirta gasacadaysan, fakihaadka, khudaarta, maraqa</li> <li>Barootiinka ama biskudka qudradda leh</li> <li>Siriyaal qalalan ama garanoolada</li> <li>Faakihaadka la qalajiyey</li> <li>Looska shiidan ama macmacaanka jilicsan</li> <li>Looska iyo looska isku qasan</li> <li>Buskutka aan sokorta lahayn</li> <li>Cuntada lagu faakihaysto, oo ay ku jiraan buskitka, nacnaca, qaxwada, shaaha xaashida ku jira</li> <li>Gasacadaha casiirka leh</li> <li>Biyaha dhalada ku jira</li> <li>Caanabooraha carruurta iyo cuntada carruurta gasacadaysan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuntada xayawaanka, alaabta bisadda</li> <li>Saxaro/kaadi ka xirashada carruurta</li> <li>Alaabta dumarka</li> <li>Toosh/karbuuno</li> <li>Raadiyo la qaadan karo</li> <li>Batteriyaasha tooshka, raadiyaha, alaabta lagu ciyaaro, kul cabbiraha</li> <li>Gasac furaha gacanta lagu wareejiyo</li> <li>Bacyaasha qashinka</li> <li>Xaashiyaha safaleetiga ah iyo kuwa musqusha</li> <li>Alaabta lagu raaxeysto – ciyaaraha, farshaxanka, buugaagta, filimada, iwm.</li> <li>Alaabta dadka baahida gaarka qaba – waayeelka ama kuwa itaalka daran</li> <li>Lacag caddaan oo dheeraad ah</li> </ul>

- Waxaad sameysataa qorshooyinka qoyska ee degdegga ah.
  - Waxaad u diyaar ahaataa isbeddelada daryeelka caafimaadka. Tusaale ahaan, talooyinka caafimaadka iyo daryeelka caafimaadka ayaa suuragal ah in helitaankooda uu dhib noqdo marka ay jirto xaalad faafid ah iyadoo dhakhaatiirta caafimaadka iyo xarumaha caafimaadka ay aad u mashquulayaan. Waxaa

suuragal ah in aysan jirin alaabta caafimaadka oo ku filan, dhakhaatiirta caafimaadka, iyo sariiraha cusbitaallada ee ku filan dhammaan dadka buka.

- Go'aanada adag ee dadka helaya daryeelka caafimaadka iyo cadadka daweynta ee la maamuli karayo ayaa muhiim noqonaya. Waxaad qoyskaaga iyo dadka aad jeceshahay kala hadashaa suuragalka arrimahani.
- Marka ay timaado xaalad faafid cudur, waxaa suuragal ah in laguugu taliyo in aad ka fogaatid dadka kale iyo meelaha dadweynaha ay isugu yimaadiin inta ay suuragal tahay. Waxaad qorsheysaa in aad xad u yeeshid tirada safarada aad wax uga soo iibsatid dukaanka. Sidoo kale, waxaad xusuusnaataa in gaadiidka dadweynaha (sida basaska) ee la raaco iyo saacadahooda ay xad yaraan karayaan.
- Waxaad ka fikirtaa sida aad u daryeeli lahayd dadka qoyskaaga ee itaal darrida qaba haddii aan la helaynin adeegyada taageerada.
- Waxaad go'aan ka gaartaa cidda carruurta daryeelaya haddii ay dugsiyada xiran yihiin.
- U diyaar-garow guud, waxaad ku heshiisiin meel aad ku wada kulantaan ee ay dhammaan xubnaha qoyska isugu imaan karaan haddii aad is waydaan xilliga xaaladda degdeg ay jirto.

- Waxaad kaydsataa alaabta caafimaadka.** Waxaad haysataa dawooyinka uu dhakhtarka kuu qoro oo dheeraad ah. Waxaad dhakhtarkaaga ka codsataa dawooyin dheeraad ah. Haddii caymiskaagu uusan kuu fasaxeynin dawooyin dheeraad ah, waxaa suuragal ah in aad jeebkaaga ka bixisid. Gacanta ku hayso alaabta caafimaadka iyo dawooyinka uusan dhakhtarka qorin.

<b>Tusaalooyinka alaabta caafimaadka</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dawooyinka iyo alaabta caafimaadka ee uu dhakhtarka qoro, sida qalabka lagu cabbiro sokorta iyo dhiigga</li> <li>• Saabuun iyo biyo</li> <li>• Gacmo nadiifiyaha aalkolka qaba, sida Purell® ama nooca dukaanka</li> <li>• Dawooyinka xumadda iyo xanuunka, sida <i>acetaminophen</i> iyo <i>ibuprofen</i></li> <li>• Dawada shubanka, sida <i>Pepto-Bismol®</i> ama <i>Kaopectate®</i> (caadiyan carruurta <u>ma lagula</u> taliyo)</li> <li>• Nacnaca dhuunta</li> <li>• Sharoobada qufaca ee uu ku jiro <i>Dextromethorphan</i></li> <li>• Kul Cabbiraha (yaasha)</li> <li>• Fitaamiinada</li> <li>• Cabitaanka uu ku jiro <i>electrolytes</i>, sida <i>Gatorade®</i> iyo <i>Pedialyte®</i> (waxay aad ugu fiican yihiin carruurta yar)</li> </ul>

## SHAQADA

- Waxaad u diyaar noqotaa in aad aqalka (guriga) joogtid.** Joogidda aqalka marka aad xanuunsan tahay waa shayga ugu muhiimsan ee aad dadka kale ku badbaadin kartid.
- La soco nidaam hawleedka.** Waxaad shaqadaada ama ururka shaqaalaha aad waydiisaa nidaam hawleedka maqnaashada xanuunka, fasaxa, iyo aqal ka shaqeynta.
- Waxaad ku dhiirigelisaa qorsheynta.** Shirkad kasta, hay'ad waa in ay haystaan qorshe lagu xaqiijinayo in hawlaha muhiimka ah aqalka lagu sameyn karo haddii ay bilooyin dhowr ah maqnaadaan shaqaale badan. Waxaa suuragal ah in lagu diro hawlo aan ahayn shaqooyinkii aad qaban jirtay.
- Waxaad eegtaa qaabab kale ee aad hawshaada ku qaban kartid.** Waxaad heshaa nidaam aad ku yareysid xiriirka aad dadka la leedahay, sida isticmaalka dheeraadka ah ee e-mailka ama xiriirka xag taleefan. Waxaad qorsheysaa in aad aqalka ka soo shaqeysid marka ay suuragalka tahay.

## **BULSHADEENNA GUDAHEEDA**

- Baro dariskaaga.** La hadal qoyska, asaxaabta, iyo dariska si aad u xaqiijisid in uu qof waliba diyaar yahay. Waxaad u diyaar ahaata in aad saacidid dariskaaga kuwa waayeelka ah ama qaba baahi gaar ah haddii aan la helaynin adeegyada ay u baahan yihiin.
- La soco nidaam hawleedka dugsiyada.** La soco nidaam hawleedka xanuunka iyo maqnaashada. U diyaar noqo dugsiyada oo la xiro.
- Iskaa uga qayb qaado kooxaha bulshada** Waxaad saacidaad ka gaysataa qorshaha wax ka qabadka degdegga ah ee dhibaatooyinka iyo hargabka faafa.

## **WAXAAD KA HORTAGTAA FAAFIDDA FAYRUSKA**

- **Ka joog shaqada iyo dugsiga oo aqalka joog marka aad xanuunsan tahay.**
- **Ka fogow dadka kale inta ay suuragal tahay marka aad xanuunsan tahay.**
- **Gacmaha si joogta ah u dhaq.** Waxaad isticmaashaa saabuun iy obiyo ama gacmo dhaqaha aalkolka leh, sida Purell® ama nooca dukaanka.
- **Dabool afkaaga iyo sanko marka aad qufacaysid ama hindhisaysid.** Waxaad isku daydaa in aad isticmaashid xusulka laaban ama garabka si aad afkaaga u dabooshid, intii aad gacanta isticmaali lahayd.
- **Islamarkiiba tuur xaashiyaha safaleetiga aad isticmaashay.** Haddii aad xaashiyaha safaleetiga u isticmaashid qufaca ama diifsashada sanko, waxaad ku riddaa qashin qaadaha kugu dhaw islamarka aad isticmaashid, kaddibna iska dhaq gacmaha.
- **Tusaale u noqo carruurtaada.** Waxaad tustaa sida loo yareeyo faafidda fayruska iyo jeermiska.

### **Macluumaadka khayraadka ah ee kale :**

Caafimaadka Dadweynaha – Seattle & Deegaanka King  
<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

Bogga rasmiga ah ee Dawladda Mareykanka ee macluumaadka faafidda iyo nooca hargabka *avian*:  
<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>

The American Red Cross (Laanqayrta Cas ee Mareykanka):  
<http://www.redcross.org/services/>

### **Macluumaadka bukaanka qaba baahida daryeelka caafimaadka ee gaarka ah :**

The American Academy of Pediatrics (Kulliyadda Daweynta Carruurta ee Mareykanka), Committee on Pediatric Emergency Medicine (Guddiga Daweynta Carruurta Degdegga ah) waxaa ay bixiyaan qoraal gaaban, ay ku yaaliin macluumaadka guud ee muhiimka u ah xaaladda degdegga ah ee cusbitaalka ama cusbitaalka ka hor ee maamulka ubadka qaba baahida gaarka ah:  
<http://aappolicy.aappublications.org/cgi/reprint/pediatrics;104/4/e53.pdf>

National Organization on Disability (Hay'adda Qaranka ee Itaal Darrida) Emergency Preparedness Initiative (Tallaabada u Diyaar Garowga Xaaladda Degdegga ah) *U diyaar noqo - tusaalooyinka dadka itaal daran loogu diyaarinayo dhibaatooyinka*:  
<http://www.nod.org/index.cfm?fuseaction=Page.viewPage&pageId=11>

National Organization on Disability, Disability & Emergency Resources (Hay'adda Qaranka ee Itaal Darrida, Itaal Darrida & Khayraadka Degdegga ah):  
<http://www.nod.org/EPIResources/washington.html>