



Public Health

Seattle & King County

HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.

Dorothy F. Teeter, MHA, Interim Director and Health Officer

Preventing the Spread of Influenza, Somali

Ka Hortagga Faafidda Hargabka

Bukaanka badankiisa ee qaba hargabka faafa waxaa ay joogi karayaan aqalka inta uu xanuunka hayo waxaana daryeel siin karaya xubnaha qoyska ka tirsan ama dad kale ee aqalka ku nool. Macluumaadkani waxaa looga dan leeyahay sidii looga saacidi lahaa qoysaska iyo daryeel fidiyeyaasha garashada calaamadaha hargabka iyo daryeelka dadka xanuunsan ee aqalka gudahiisa, xilliga hargabka lagu yaqaan iyo xilliga uu hargabka faafdo.

Billawga xilliga hargabka faafa, tallaalka *pandemic*(faafid) ee fayruska hargabka lama helayo dhowr bilood. Hase ahaatee, waxaa ra'yi fiican ah in aad qaadatid tallaalka *seasonal* (*xilliyeedka*) ee hargabka si aad isaga daafacdid fayruska hargabka xilliga (waxaad eegtaa Xaashida Macluumaadka Tallaalka Hargabka).

Waxaad Ogaataa Calaamadaha Hargabka, oo ay ka midka yihiin :

- Xunuun degdeg ah
- Xummad ka badan 100.4° F (38°C)
- Dhaxan/qabow
- Qufac
- Madax-xanuun
- Dhuun xanuun
- San xiran
- Murqo xanuun
- Daciifnimo iyo/ama daal
- Shuban, matag, calool xanuun (caadi ahaan lagu yaqaan carruurta)

Ka Hortag Faafidda Cudurka ee Aqalka Gudahiisa

Hargabka si fudud ayeey dadku isku qaadsiiin karaan, cid kasta ee ku nool ama soo booqanaya aqalka uu ku nool yahay qofka hargabka qaba. Sababtan awadeed, waxaa muhiim ah in aad qaadid tallaabooyinka looga hortagayo in uu hargabka ku faafdo dadka kale ee aqalka jooga.

Waxyaabaha ay Daryeel Fidiyeyaashu Sameyn Karaan

- Kala fogee dadka hargabka qaba iyo dadka kale intii ay suuragal tahay. Marka ay suuragal tahay, qofka buka waa in uu ku jiraa qol gaar ah kaasoo aysan dadka kale soo galin. Dadka kale ee aqalka ku nool waa in ay ka fogaadaan xiriirka ay la leeyihiin qofka buka inta ay suuragal tahay.
- Hal qof qoyska ka tirsan ha loo xilsaaro daryeelka qofka buka. Sida habboon, daryeel fidiyuhu waa in uu caafimaad qabaa islamarkaana uusan qabin xaalad caafimaad ee u keenaysa halista xanuunka hargabka daran. Xaaladaha caafimaadka ee lagu xisaabiyo "halista sare" waxaa ka mid ah:
 - Uurka
 - Sokorow/Macaan
 - Xanuunada wadnaha
 - Xanuunka kelyaha
 - Xanuunka ama daweynta ka hortagaysa difaaca jidhka
 - *emphysema* (xanuunka qaybaha hawada ee sambabaha)
 - *cystic fibrosis* (xanuun qanjidhada gala), baronkiito joogta ah, qaaxo iy *bronchiectasis* (baroonkiitada qufaca iyo xaakada wadata)
 - 65 jir iyo ka weyn.
- Xanuunka joogtada ah ee sambabaha, oo uu ku jidho neefta,
- Waxaad ka eegtaa calaamadaha hargabka dadka kale ee qoyska ka tirsan.
- Haddii ay suuragal tahay, waxaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga caafimaadka haddii aad su'aalo ka qabtid daryeelka qofka buka. Hase ahaatee, waxaa suuragal ah in ay dhibaato kugu noqoto la xiriiridda dhakhtarkaaga caadiga ah xilliga hargabka faafa. Public Health-Seattle (Daryeelka Dadweynaha - Seattle) & bogga internetka ee hargabka faafa ee Deegaanka King County (hoos ku qoran) ayaad ka helaysoo

Office of the Director

999 Third Avenue, Suite 1200 · Seattle, WA 98104-4039

T 206-296-4600 F 206-296-0166 TTY Relay: 711

www.metrokc.gov/health

macluumaad cusub oo joogta ah, oo uu ku jiraan talooyin caafimaad. Haddii la isticmaalayo khadadka taleefanka degdegga ah, waxaa lambaradani laga helayaa bogga internetka waxaana laga sheegayaa idaacadaha.

- Gashashada af-xirashada qalliinka (ee xargaha leh) ama af-xirashada shaqooyinka (ee dhagaha ku xirma) ayaa loo isticmaali karayaa hoos u dhigidda faafidda hargabka marka uu gashto bukaan iyo/daryeel fidiye marka aad la isugu dhawaado (inta u dhaxeysa 3 cagood). Haddi af-xirasho la gashto, si ay waxtar u yeeshaan waa in la gashanaado xilliyada oo idil marka aad loogu dhaw yahay bukaanka. Xirashada galoofiska iyo labbiska ma lagula talinayo xubnaha qoyska ka tirsan ee daryeelka aqalka ku bixinaya.

Waxa Qof Kasta Qoyska Ka Tirsan uu Sameyn Karo

- Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo ama waxaad isticmaashaa gacmo nadiifiyaha aalkolka leh (sida *Purell®* ama nooca dukaanka) kaddib marka aad xiriir la yeelatid bukaan hargab qaba ama alaabta taal halka uu bukaanka joogo. Nadiifinta gacmaha waa shayga ugu fiican ee tallaabada ka hortagga ee qof kasta aqalka ku nool.
- Ha taaban indhahaaga, sankaa, ama afkaaga adigoo marka hore si taxaddir leh u dhaqin gacmahaaga. Dhaq gacmahaaga ka hor iyo kaddib marka aad suuliga isticmaashid.
- Dhaq suxuunta iyo alaabta cuntada adigoo isticmaalaya mashiinka dhaqmada ama gacmahaaga kuna dhaqaya biyo kulul iyo saabuun. Muhiim ma aha in gooni loo saaro alaabta cuntada uu bukaanka hargabka qaba uu isticmaalo.
- Dharka waxaa lagu dhaqi karaa mashiinka caadiga ah iyadoo la isticmaalayo biyo qandiir ah ama qabow iyo saabuun. Muhiim ma aha in la kala saaro firaashka iyo dharka uu isticmaaley bukaanka hargabka qaba iyo dharka qoyska intiisa kale. Ha "dhiijin" dharka, si aad faddaraynta isaga ilaalisid. Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo marka aad dharka dhaqdid kaddib.
- Xaashiyaha uu bukaanka isticmaalo ku rid bac kaddibna raaci qashinka aqalka ee la tuurayo. Waxaad ku talagashaa in aad bac sariirta agteeda dhigtid.
- Nadiifi qaanadaha dushooda, dusha iyo meelaha kale ee aqalka si joogta ah loo isticmaalo adigoo isticmaalaya alaabta wax lagu nadiifiyo.

Ka Hortagga Faafidda Cudurka ee Bulshada

- Joog aqalka haddii aad xanuunsan tahay. Dadka buka waa in aysan aqalka ka bixin illaa ay ka bogsadaan sababtoo ah waxaa ay infekshan u gudbin karaan dadka kale. Xilliga hargabka caadiga uu yahay, dadka qaba hargabka waa in ay ka fogaadaan xiriirka dadka kale qiyaastii 5 maalmood kaddib marka uu xanuunka ku billawday. Xilliga hargabka faafa, maamulka caafimaadka dadweynaha waxaa ay bixinayaan macluumaadka muddada dadka hargabka qaba ay tahay in ay aqalka joogaan.
- Haddii ay tahay in qofka xanuunsani uu aqalka ka baxo (sida doonashada daryeelka caafimaadka), isaga ama iyada waa in ay gashtaan af-xirashada qalliinka iyo shaqooyinka, haddii la helayo, waana in la xaqiijiyo qaadashada tallaabooyinka soo socda:
 - Xidh afkaaga iyo sankaa marka aad qufacaysid ama hindhisaysid, iyadoo la isticmaalayo safaleeti ama laabka xusulka intii aad gacanta isticmaali lahayd.
 - Waxaad isticmaashaa safaleeti si aad dhawrtid diifka iyo biyaha ka yimaada afka iyo sankaa.
 - Marka aad isticmaashid waxaad xaashiyaha safaleetiga ku riddaa qashin qaadaha kugu dhow ama waxaad sidataa bac (sida bacda xiranta) si aad ugu ridid safaleetiga xaashida ah ee la isticmaalo.
 - Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo ama waxaad isticmaashaa gacmo nadiifiyaha aalkoolka leh kaddib marka aad afka ka xiratid qufaca iyo hindhisyada, marka aad tirtirtid ama sankaa diifsid, iyo marka alaabta la taabanayo, oo ay xaashiyaha safaleetiga ah ku jiraan.
- Xilliga hargabka faafa, dadka looga baahan yahay daryeelka ama taageeridda bukaanka ayeey tahay oo kaliya in ay galaan aqalka uu ku sugan yahay qofka buka ee qaba hargabka faafa ama qofka uu hargabka hore ugu dhacay.

- Haddii ay tahay in ay dad kale aqalka galaan, waa in ay ka fogaadaan xiriirka ay la leeyihiin bukaanka islamarkaana ay isticmaalaan tilmaamaha ka hortagga iyo xakameynta infakshanka ee waraaqdan ku qoran.

Tilmaamahan waxaa ay ku saleysan tahay macluumaadka taagan ee U.S. Department of Health & Human Services Pandemic Influenza Plan (Qorshaha Hargabka Faafa ee Waaxda Adeegyada Caafimaadka iyo Dadweynaha Mareykanka) waxaana suuragal ah in uu isbeddelo. Talooyin cusub ayaad ka helaysaa dhakhtarkaaga iyo bogagga soo socda ee internetka :

Caafimaadka Dadweynaha – Seattle & Deegaanka King

<http://www.metrokc.gov/health/pandemicflu>

Bogga Rasmiga ah ee Dawladda Mareykanka ee faafidda hargabka :

<http://www.pandemicflu.gov/plan/tab3.html>