

# Tilmamaha Qaadista Xaakada Qaaxada (TB)

## Muxuu Baaritaanka Xaakadu Muhiim u yahay?

Dhakhtarkaaga ayaa doonaaya inuu qaado xaakada (“phlegm”) aad kasoo qufacdo sanbabooyinkaaga. Shaybaadhka ayaa ka eegi doona xaakada inuu ku jiro jeermiska qaaxada (TB). Baarista xaakadaada ayaa ah qaabka ugu fiican ee lagu baaro haddii aad qabto cudurka Qaaxada. Haddii aad hadda qaadanayso daawada Qaaxada, baarista xaakadaada ayaa ah qaabka ugu fiican ee lagu sheegi karo in daawadu shaqaynayso. Si loo xaqiijiyo in baaritaanku saxan yahay, waa inaad xaakada kasoo qufacdaa ubucda hoose ee sanbabooyinkaaga. Xaakada ka timaada sanbabooyinkaaga ayaa badanaa ah mid culus oo isjiidaysa. Calyada ayaa ka timaada afkaaga waana mid biyo camal ah oo qafiif ah. Ha qadin calyada.

**Tilmaan: Haddii adan qufici karin xaako, iskuday inaad neefsato uumiga ka soo baxaya shaawarka (qubesyka) kulul ama digsi biyo karsan ku jiraan.**

## Sida loo Qaado Muunadda Xaakada

Dhakhtarkaaga ama kalkaalisada ayaa ku siinaysa koob caag ah oo khaas ah ood ku qaado xaakadaada. Raac talaabooyinka si taxadar leh:

1. Koobku aad buu nadiif u yahay. Ha furin ilaa aad diyaar u noqoto isticmaalkiisa.
2. Isla marka aad kacdo subixii (kahor intaadan wax cunin ama cabin), cadayo oo afkaaga ku luqluq biyo. Ha isticmaalin daawada afka lagu dhaqo.
3. Hadday macquul tahay, banaanka u bax ama fur daaqada kahor intaadan muunadda xaakada qadin. Tani waxay kaa caawinaysaa inaad ka ilaaliso jeermiska Qaaxada dadka kale markaad qufacdo.
4. Si weyn u neefso kadibna neefta isku celi 5 sikin. Si tartiib ah u neefso markaas. Mar kale si weyn u neefso kadibna si xoogan u qufac ilaa xaako ay soo gasho afkaaga.
5. Ku tuf xaakada koobka caaga ah.
6. Sidaas ku wad ilaa xaakadu gaarto laynka 5ml (ama ka badan) ee koobka caaga ah. Tani waa ku dhawaad 1 qaado oo xaako ah.
7. Ugu dhaji furka koobka si adag si aysan u daadan.
8. Kudul qor koobka taariikhda aad qaaday xaakada.
9. Geli koobka baaakadda ama bacda kalkaalisadu ku siisay.
10. Sii koobka xaruntaada caafimaadka ama kalkaalisada. Waxaad ku xarayn kartaa koobka talaagada habaynkii haddii loo baahdo. Ha gelin baraf dhaliyaha ama ha dhigin heer kulka caadiga ah ee qolka.

Minnesota Department of Health  
Tuberculosis Prevention and Control Program  
651-201-5414  
[www.health.state.mn.us/tb](http://www.health.state.mn.us/tb)

09/22/21 (Somali) Si aad xogtaan ugu hesho qaabab kale, wac: 651-201-5414.