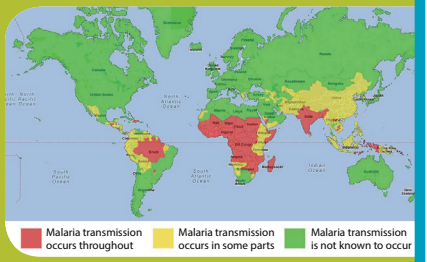
Xaqiiqooyinka Duumada Dadka Safraya

Waa maxay cudurka duumada?

Duumada waa xanuun aad ka qaadi karto qaniinyada kaneecada. Cudurka duumadu tallaal ma leh. Duumada waxay noqon kartaa mid aad u halis ah. Hababka ugu fiican ee looga hortago duumadu waa iyadoo laga fogaado qaniinyada kaneecada iyo qaadashada daawada laguu qoray inta aad safarka kujirto iyo kadib marka aad soo laabato. Dadku waa u dhiman karaan 12 saacadood gudahood laga bilaabo marka xanuunka ay dareemaan, xiitaa haddii duumadu hore ugu dhacday.

Halkee ayey duumadu dhibaato ku haysaa?

Duumada waxay ka jirtaa dalal badan. Dalalka casaanka iyo jaallaha ah waa meesha laga yaabo inaad halis ugu jirto duumada.



Ayaa qaadi kara duumada inta safarka lagu jiro?

Dadka safraya oo dhan-carruurta IYO dadka waawayn-ee taga waddan ay duumadu ka jirto waa inay qaataan daawada loo qoray iskuna dayaan inay ka dheeraadaan qaniinyada kaneecada inta safarka ay kujiraan.

KAMA BADQABTID duumada xiitaa haddii marar badan ay hore kuugu dhacday.

Dadku waxa laga yaabaa inay leeyihiin woxogaa ilaashani ah xagga duumada haddii ay hore ugu dhacday marar badan laakiin ilaashanidu waa tagtaa, caadi ahaan dhawr bilood gudahood laga bilaabo ka tagista meel ay duumadu ka jirto. Qaadashada daawada duumada iyo ka fogaanta qaniinyada kaneecadu waa siyaabaha ugu wanaagsan ee adiga iyo qoyskaagu ku badbaadi kartaan.

Duumadu waxay ka dhigi kartaa carruurta qaar aad u jirran, gaar ahaan carruurta oo weligood ku noolaa dalka Maraykanka. Carruurta ama dadka waawayn ee aan waligood duumadu ku dhici dhakhso ayey u dhiman karaan marka ugu horraysa ee ay xanuunka dareemaan.

Maxaa dhacaya haddii aan uur leeyahay?

Qaadista duumada inta aad uurka leedahay waxay waxyeeli kartaa adiga iyo ilmahaaga. Waxaa aad u fiican in aanad u safrin meelaha duumada leh inta aad uurka leedahay.

Haddii ay tahay inaad safarto, waxa jira daawooyin duumada ah oo badbaado ah inaad qaadato inta aad uurka leedahay. Dhakhtarkaaga ayaa kaa caawin doona inaad doorato daawada adiga kuu fiican.

Waa maxay calaamadaha cudurka duumada? Maxaan sameeyaa haddii aan leeyahay?

Calaamadaha cudurka duumada waxa ka mid ah xummad, gariir, qarqaryo, madax-xanuun, murqo xanuun, iyo daal. Waxaa laga yaabaa inaad dareentid sidii aad hargab qabto. Waxaad sidoo kale laga yaabaa inaad yeelato lallabo, matag, ama shuban. Duumada waa loo dhiman karaa haddii aan isla markiiba la daawayn. Qof kasta oo safar ah ee xanuusada lehna xummad ama sidii hargab loo qabto waa inuu dhakhtarka u tago. Waxa cududrka duumadu kugu soo bixi karaa inta aad safarka ku jirto ama marka aad Maraykan ku soo laabato. U sheeg dhakhtarkaaga inaad joogtay dal duumo ka jirto oo aad rabto in lagaa baaro cudurka duumada.

Wixii macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan cudurka duumada, booqo www.cdc.gov oo raadi ‘malaria.’

Si aad u aragto haddii duumadu halis tahay meelaha aad u safrayso, booqo www.headinghomehealthy.com

University of Minnesota
Department of Health
651-201-5414
www.health.state.mn.us

Somali
9/2017