

Busbuska (Varicella-Zoster)

Waalidka ama masuulka qaaliga ahow,

Waxa lagu siinayaa xaashidan xaqiiqda:

- Sababtoo ah adiga ama ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu kugu dhacday busbusku.
- Ujeeddooyin macluumaad oo keliya.

Xogta Guud Ee Ku Saabsan Bus-buska

Waa maxay busbus?

- Busbuska (varicella) waxaa sababa fayraska varicella zoster, oo ah nooc ka mid ah fayraska herpes.
- Marka uu qofku qabo busbus, fayrasku inta badan jidhka ayuu ku sii jiraa oo waxa uu dadka waaweyn ku keeni karaa shingles (Maqaarka oo caabuqa)
- Waxaa jira tallaalka looga hortagayo busbuska oo diyaar u ah qof kasta oo ka weyn 1 sano.

Ya qaadi kara?

- Qof kasta wuu qaadi karaa busbuska, laakiin way yar tahay Inuu ku dhaco haddii ay qaateen tallaalka varicella.
- Waa dhif, laakiin qofka waxaa ku dhici karaa kiis fudud oo busbus ah haddii uu horay ugu dhacay.
- Kooxaha qaar ayaa halis sare ugu jira inay aad u xanuunsadaan ama ay ku dhacaan dhibaatooyin caafimaad, waxaana ka mid ah:
 - Carruurta ka yar 1 sano
 - Carruurta ka weyn 12 sano
 - Dadka waaweyn
 - Dadka difaaca jirkoodu daciif yahay
 - Dumarka uurka leh
 - Dadka aan qaadan tallaalka varicella
- **Dadka ku jira kooxda khatarta sare leh (eeg kor) waa inay la xiriiraan bixiyehooda daryeel caafimaad haddii ay u maleynayaan inay qaadeen, ama ay qabaan, busbus.**

Waa maxay calaamaduhu?

- Astaanta ugu weyn waa cuncun, finan u eg finan oo inta badan ka soo bilaabma dhabarka, laabta, iyo wejiga. Nabarrada (“pox”) waa yaryar yihiin, casaan, waxana ku jira dareere.
- 4 ilaa 5 maalmood ka dib busbusku wuu engegaa oo wuxu sameya qolof.
- Qofku wuxuu yeelan karaa inta u dhaxaysa dhowr bus-bus ilaa in ka badan 500 oo bus ah inta lagu jiro jirrada.
- Calaamadaha kale waxaa ka mid noqon kara:
 - Qandho (Akadamiyadda Maraykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta waxay ku qeexdaa qandhada heerkul dhan 100.4°F [38°C] ama ka sareeya)
 - Daal aan caadi ahayn/ heerka dhaqdhaqaaqa hooseeya
 - Cunto danayn la'aan
 - Madax xanuun
- Busbusku waxa uu mararka qaarkood keeni karaa infakshanka maqaarka bakteeriyada iyo oof-wareen, taas oo noqon karta halis.

Sidee buu u faafaa?

- Si fudud ayay u fidaa. Qofka aanu waligiis ku dhicin Busbusku, ama aan waligiis qaadan tallaalka Busbuska, waxaa dhici karta 90% inuu qaadsiiyo haddii uu u dhawaado qof qaba busbus.
- Fayraska waxa laga helaa dareeraha ka soo baxa nabarrada iyo qolofka.
- Fayraska waxaa laga heli karaa hawada ka dib marka qofka busbuska qaba uu neefsado (tusaale, marka uu neefsanayo, hadlayo, heesayo, jimicsi samaynayo, qufacayo, ama hindhiso) oo uu ku sii daayo dhibco iyo qaybo yaryar hawada.
 - Qaybaha yaryar ayaa hawada jooga waxayna joogi karaan halkaas saacado badan (tani waxaa loo yaqaanaa virus hawada la socda).
 - Dhibcaha waa weyn, badanaa ma socdaan in ka badan 6 fiit.
- Waxay ku faaftaa:
 - Marka uu qofku neefsado dhibco ama qaybo yaryar.
 - Markaad taabato shay ama oog uu fayrasku joogo ka dibna taabto afka, indhaha, ama sanko.
 - Adiga oo la wadaagaya maacuun ama koobab qof qaba busbus.
- Busbuska waxa kale oo lagu faafin karaa taabashada nabarrada qofka **shingles** qaba.
- Waxay qaadan kartaa 10 ilaa 21 maalmood si ay astaamuhu u soo baxaan ka dib markaad la kulanto qof qaba busbus.

Sideen ku ogaan karaa in ilmahaygu qabo busbus?

Bixiyaha daryeelka caafimaadku wuxuu ku ogaan karaa busbuska markuu eego finan maqaarka ah ama nabarrada ku yaal maqaarka qofka.

Fadlan u sheeg bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga inaad ka welwelsan tahay busbuska markaad wacayso si aad ballan uga qabsato. Bixiyaha daryeelka caafimaadka waxaa laga yaabaa inuu hayo tilmaamo gaar ah oo ku saabsan booqashadaada.

Xaashidan xaqiiqadu waxay ku siinaysaa macluumaad guud oo keliya.

Kawaran Haddii Ilmahaygu Qabo Bus-bus?

Isla markiiba ogeysii bixiyaha xanaanada cunugga ama dugsiga xannaanada haddii ilmahaagu qabo busbus.

Sidee loola daaweeya?

- Bixiyaha daryeelka caafimaadku waxa uu qori karaa dawooyinka fayraska si loo daweeyo busbuska, gaar ahaan dadka leh calaamado daran ama halis ugu jira dhibaatooyin halis ah. Kala hadal dhakhtarkaaga wixii ku saabsan doorashooyinka daawaynta.
- Ilmaha u raaxee, u ogolow inay nastaan, hubi inay cabbaan cabitaano badan, oo iska hubi inta badan.
- Qubeyska boorashka ee diiran iyo kareemka Calamine ayaa si ku meel gaar ah kaaga caawin kara cuncunka.
- Dhallaanka 3 bilood ama ka yar ee leh xummad 100.4°F (38°C) ama ka badan waa in uu arko adeeg bixiyahooda daryeelka caafimaadka.
- Kala hadal bixiyaha xanaanada caafimaadka ilmahaaga haddii aad wax walaac ah ka qabto calaamadaha ilmahaaga. **Isla markiiba la tasho daryeelka caafimaadka ilmahaaga haddii:**

- Ay leeyihiin qandho sare (ka sarreeya 102°F [38.9°C]), ama qandhadoodu ay sii socoto in ka badan 4 maalmood.
- Waxaa jira calaamado infekshanka bakteeriyada: aagga busbusku wuxuu noqdaa casaan, diirran, barar, ama jilicsan, ama busku wuxuu yeeshaa malax (dheecaan midab madow leh).
- Waxay leeyihiin qoor adag, matag badan, ama neefsashada oo ku adag.

Sideen uga hortagi karaa in busbuska uu fido?

- Tallaalku waa habka ugu wanaagsan ee looga hortago busbuska.
- Uma baahnid tallaalka haddii aad hore u qabtey busbus. Haddii aadan hubin inuu horay kuugu dhacay busbus, kala hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga si dhiig lagaaga qaado.
- Kordhi hawo-qaadista gudaha.
- Dhaq gacmaha had iyo jeer, gaar ahaan hindhisada ka dib, qufaca, masaxa sanko, iyo taabashada nabarrada.
- Iska ilaali taabashada indhahaaga, sankoaga, iyo afkaaga.
- Iska ilaali inaad la wadaagto koobabka, weelalka cuntada iyo cabitaanada qof kasta oo qaba busbus.
- Si fiican ugu nadiifi Saabuun iyo Biyo alaabta lagu ciyaaro iyo walxaha kale ee ay carruurto afka galiyaan.
- Nadiifi oo Jeermis dil sagxadaha guriga.
- Cidiyaha ka dhig mid gaaban si ay kaaga caawiso yaraynta xagashada iyo nabarrada. Nadiifinta cidiyaha faraha waxay kaa caawin kartaa inaad iska ilaaliso caabuqa maqaarka.

Maxaan Sameeyaa Haddi Ilmahayga uu Ku Dhaco Busbusku?

- **Haddii ay horay u lahaayeen difaca busbuska** (waxay qaateen 2 qiyaasood oo tallaalka varicella ah ama horay uu ugu dhacay busbusku), waxay u badan tahay inaanay bukoon. Dadka intooda badan kuma qaadaan busbuska wax ka badan hal mar.
- **Haddii aysan lahayn difaaca busbuska** (ma aysan helin 2 qiyaasood oo tallaalka varicella ama uusan horay ugu dhicin Busbusku), **qaadashada tallaalka varicella 3 maalmood gudahood soo-gaadhista ka dib waxay kaa caawin kartaa ka hortagga.** Tallaalka 3 ilaa 5 maalmood ka dib soo-gaadhista waxa laga yaabaa in aanu ka hortagin busbuska laakiin waxa laga yaabaa in uu khafiifiyo. Kala hadal bixiyaha xanaanada caafimaadkaaga waxa la sameeyo.
- **Dadka khatarta sare ugu jira dhibaatooyinka busbuska, sida dadka difaaca jirkoodu liito, dumarka uurka leh, iyo dhallaanka dhicisoobay, waa inay isla markiiba la xiriiiraan bixiyehooda daryeel caafimaad.**

Ilmahaygu ma u baahan yahay inuu guriga ka joogo daryeelka ilmaha?

Haddii ubadkaagu uu ku dhacay busbus, uma baahna inay guriga ka joogaan daryeelka ilmaha ilaa ay ka soo baxaan calaamadaha Busbuska.

Haddii ilmahaagu qabo busbus, waxay u baahan yihiin inay guriga joogaan. Qof kasta oo qaba busbus, oo ay ku jiraan kuwa la tallaalay, waxa ay u baahan yihiin in ay guriga ka joogaan daryeelka ilmaha ilaa ay dhammaan nabarrada ku samaysmaan qolof oo aanay nabaro cusub ka soo bixin muddo 24 saacadood ah.

Fadlan raac nidaamka jirada ee barnaamijka xanaanada cunuggaaga.

Tixraacyo:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for Our Children. Chapter 7 Infectious Diseases, 7.7 Herpes Viruses, 7.7.4 Varicella-Zoster (Chickenpox) Virus*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. pages 71-73*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Chickenpox (Varicella). <https://www.cdc.gov/chickenpox/index.html>*

MedlinePlus

- *Chickenpox. <https://medlineplus.gov/chickenpox.html>*