Influeenzaa (qufaa)

Kabajamaa Warra ykn Guddiftuu,

Waraqaan dhugaa kun isiniif kennamaa jira:

- ☐ **Sababni isaas isin ykn daa'imni keessan influeenzaaf, ykn qufaadhaaf saaxilamtanii ta'uu danda'a.**
- ☐ **Odeeffannoo qofaaf.**

Odeeffannoo Waliigalaa Waa'ee Influeenzaa/Qufaa

Influeenzaan/Qufaan maalii?

- Qufaan dhukkuba sirna hargansuu, ykn hafuura baafannaa, vaayirasii influeenzaatiin dhufuudha.
- Salphaatti babal'achuu ni danda'a.
- Qorra irraa adda.
- Arfaasaa fi ganna keessa baay'inaan mul'ata.
- Namoonni baa'yeen mana keessatti kan fayyan yammuu ta'u, namoota tokko tokkoof (daa'immaniif fi ga'eessota umuriin isaanii guddaa ta'e dabalatee) dhukkubni qufaa hamaa ta'uu ni danda'a.

Eenyutu qabamuu danda'aa?

- Namni kamiyyuu dhukkuba qufaatiin qabamuu ni danda'a, kanaandura kan qabaman yoo ta'e illee.
- Gareewwan tokko tokko baay'ee dhukkubsachuu ykn rakkoo fayyaa qabaachuuf carraa guddaa kan qaban yammuu ta'u, isaanis:
  - Daa'imman dhiyeenya dhalatan xixiqqoo fi daa'imman umurii 5 gadi ta'an
  - Namoota umurii 50 ol ta'an
  - Namoota ulfaa
  - Namoota rakkoo fayyaa yeroo dheeraa qaban
- **Namoonnii garee balaa ol'aanaa qabu keessa jiran (kan armaan olii ilaalaa) yoo qufaa kanaaf saaxilaman ykn qabameen jira jedhanii yaadan, oogeessa fayyaa isaanii qunnamuu qabu.**

Mallattoowwan isaa maal fa'ii?

- Ho'a qaamaa (American Academy of Pediatrics ho'a qaamaa akka ho'a 100.4ºF [38ºC] ykn isaa ol ta'e ibsa)
- Bowwoo mataa
- Dadhabbii haala hin baratamnee, sadarkaa sochii gadi aanaa.
- Qufaa gogaa
- Dhukkubbii qoonqoo
- Funyaan keessaa furiin bishaanii dhangala'uu ykn cufamuu
- Dhukkubbii Mashaalee
- Balaqamsiisuu ykn hoqqisiisuu

Akkamitti daddarbaa/babal'ataa?

- Vaayirasichi copha qufaa, haxxiffannaa, gororaa fi dhangala'aa funyaan keessaa ba'u keessatti argama.

- Vaayirasiin kun kan babala'tu ykn daddarbu yeroo namni qufaa qabu qufa'u ykn haxxiffatuu fi namni biraa copha kana keessa afuura baafatuudha.
- Akkasumas kanneeniin tatamsaa'u ni dhanda'a:
  - Wanta ykn lafa vaayirasiin qufaa irra jiru edda tuqanii booda afaan, ija, yk funyaan tuquu.
  - Nama dhukuba qufaa qabu waliin meeshaalee ykn kubbaayyaa qooddachuu.

Daa'imni Kiyya Influeenzaa (Qufaa) Qabuu Akkamitti Beekaa?

- Ogeessi fayyaa akkaataa idileettii mallattoo nama tokkoo irratti hundaa'uudhaan qufaa adda ni baasa.
- Qufaa adda baasuuf qorannoowwan ni jiru. Odeeffannoo dabalataatiif ogeessa fayyaa keessan waliin haasa'aa.

Gaafii dabalataa yoo qabaattan ykn daa'imnni keessan qufaa qaba jettanii kan amantan yoo ta'e, oogeessa fayyaa keessan qunnamaa. Waraqaan dhugaa kun odeeffannoo waliigalaa qofa kan kennuudha.

Daa'imnni Kiyya Qufaa Yoo Qabaate Maal Gochuun Qabaa?

Daa'imnni keessan qufaa yoo qabaate dhaabbata eegumsa daa'ima keessanii ykn mana barumsa duraa hatattamaan beeksisaa.

Akamitti yaalamaa?

- Qorichoonni farra vaayirasii tarii influeenzaa yaaluuf ajajamu ni danda'u, keessumaa namoota baay'ee dhukkubsatan ykn rakkoolee fayyaatiif saaxila ba'uuf carraa guddaa qabanuuf. Maatii keessan keessaa namni tokko qufaa qaba jettanii yoo yaaddan ogeessa fayyaa keessan qunnamaa.
- Ijoollee akka itti toluu taasisuu, akka boqonnaa argatan hayyamuu, bishaan qaama isaanii keessa akka hin hir'anneef dhangala'oo heddu akka dhugan mirkaneeffachuu, yeroo baay'ee ilaaluu.
- Daa'imman ji'a 3 fi isaa gadi ta'anfii ho'I qaamaa isaanii 100.4ºF (38ºC) ykn isaa ol ta'e ogeessa fayyaa isaaniitiin ilaalamuu qabu.
- Mallattoowwan daa'ima keessanii ilaalchisee yaaddoo yoo qabaattan ogeessa fayyaa daa'ima keessanii wajjin haasa'aa. **Yoo daa'imni keessan hir'ina dhangala'aa qaamaa agarsiisa ta'e (daayparii jiidha xiqqaa ykn yeroo kaaniin adda fincaan xiqqaa qabaate, yeroo kaan caala dhabbii kan agarsiisu yoo ta'e, martoo, arraba ykn hidhii gogaa, imimmaan xiqqaa), dafee dafee afuura kan baafatu yoo ta'e, afuura baafachuuf kan rakkatu yoo ta'e, ykn mataa bowwoo cimaa ta'e kan qabu yoo ta'e, ogeessa fayyaatiin hatattamaan ilaalamuu qabu.**

Qufaa akka hin babal'anne akkamittan gargaaruu danda'aa?

- Talaallii qufaa waggaa waggaadhaan fudhadhaa. Talaalliin qufaa nama ji'a 6 fi isaa ol ta'e hundumaafuu ni gorfama.
- Yeroo dhukkubsattan mana turaa.
- Yeroo baay'ee harka dhiqadhaa, keessattu erga haxxiffattanii, qufaatanii ykn funyaan keessan erga qulqulleesitanii booda.
- Yeroo qufaatan ykn haxxiffattan funyaanii fi afaan keessan hagugadhaa.

- Ija, afaan, ykn funyaan keessan tuquu irraa of ittisaa.
- Nama qufaa qabu kamiyyuu waliin kubbaayyaa, meeshaalee nyaataa, nyaata fi dhugaatii qooddachuu irraa of ittisaa.
- Meeshaalee taphaa fi waantoota biroo ijoolleen afaan isaanii keessa kaa'an bishaanii fi saamunaadhaan sirriitti qulqulleessaa.
- Bakkeewwan/irrata mana keessaa qulqulleessuu fi keemikaalan qulqulleesuu.

Daa'ima Kiyyaa Eegumsa Daa'immanii Irraa Mana Tursuun Ni Barbaachisaa?

Lakki. Daa'imman qufaa saaxilaman, ykn qabamuun isaanii adda baafame kunuunsa daa'immanii itti fufuu danda'u **yoo kanneen armaan gadii hin jirre ta'e:**

- Ho'a qaamaa (layidaa 100.4ºF [38ºC] ykn isaa ol) mallattoowwan qufaa kan biroo wajjin kan qaban yoo ta'e.
- Sochiiwwan kutaa keessatti hirmaachuuf miira gaarii hin qaban yoo ta'e (fakkeenyaaf: yeroo biraan addatti kan dadhaban yoo ta'e, gammachuu kan hin qabne; ykn ala biraatiin addatti kan boo'an yoo ta'e).

Maaloo imaammata dhukkuba sagantaa daa'ima keessanii hordofaa. Hawaasa keessa qufaan baa'yinaan yoo jiraate, sagantich tarii namni kam iyyuu kan qufaa qabu eegumsa daa'immanii irraa hafuun mana akka turu gaafachuu ni danda'a.

Wabiiwwan:

American Academy of Pediatrics

- *Caring for our Children, Chapter 3 Health Promotion and Protection, 3.6 Management of Illness, 3.6.1 Inclusion/Exclusion Due to Illness*
- *Caring for our Children, Chapter 7 Infectious Diseases, 7.3 Respiratory Tract Infections, 7.3.3 Influenza, 7.3.3.2: Influenza Control*
- *Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 5th Edition. Pages 113-114*

Centers for Disease Control & Prevention

- *Influenza (flu). https://www.cdc.gov/flu/*

Child Care Health Program – Public Health Seattle & King County

- *https://kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/disease-prevention.aspx. Disease Prevention Website*