Public Health
Seattle & King County

Noroovaayirasii ykn Dhukkuba Noroo Fakkatu

Kabajamoo Maatii ykn Guddiftuu,

Waraqaa dhugaa kana isiniif dhiyeessina:

- ☐ **Sababni isaas isin ykn mucaan keessan noroovaayirasiif saaxilamuu dandeessus.**
- ☐ **Dhimma Odeeffannoo qofaaf.**

Odeeffannoo Waliigalaa Waa'ee Noroovaayirasii

Noroovaayirasiin maalidha?

- Noroovaayirasiin vaayirasii garaachaa fi mar'immaan miidhuudha.
- Yeroo baay'ee namoonni "dhukkuba garaachaa yookiin "summii nyaataa" jedhanii waamu.
- Bifa salphaa ta'een babal'ata. Garaa kaasaa fi bulgaatii nama noroovaayirasiin qabame keessa vaayirasii biliyoonotatu jira. Nama kan biraa dhukkubsachiisuuf vaayirasii muraasa qofa barbaachisa.

Eenyuutu qabamuu danda'a?

- Namni kamiyyuu dhukkuba noroovaayirasiitiin qabamuu danda'a.
- Ji'oota qabbanaa'oo (dhuma ji'a arfaasaa ykn jalqaba ji'a birraa) keessatti baay'inaan mul'ata.

Mallattooleen dhukkuba kanaa maali?

- Bulgaatii akka tasaa jalqabu.
- Bishaan kan itti baay'achuu, kan hin dhiigne, garaa kaasaa
- Dhukkubbii garaachaa fi cininnaa
- Ho'a qaamaa (American Academy of Pediatrics ho'a qaamaa akka teempireechara 100.4ºF [38ºC] fi isaa ol ta'etti ibsa).
- Qufaa
- Mataa dhukkubbii
- Dhukkubbii maashaa
- Namoonni baay'een guyyaa 1 hanga 3 keessatti ni fayyuu, garuu daa'imman xixiqqoon hanga guyyaa 6tti mallattoo dhukkuba kanaa qabaachuu danda'u.
- Namoonni tokko tokko vaayirasicha qabaachuu waan danda'aniif mallattoon dhukkuba kanaa osoo irraa hin mul'atin babal'isuu danda'u.

Akkamitti tatamsa'a?

- Noroovaayirasiin bulgaatii fi garaa kaasaa keessatti argama.
- Vaayirasiin kun bifa salphaa ta'een babal'ata.
- Kan inni tamsa'uu danda'u yeroo namni:
  - Nyaata yookiin dhugaatii noroovaayirasii of keessaa qabu fayyadamuudha.
  - Qaama yookiin wantoota noroovaayirasiii irra jiran tuquudhaan ergasii harka isa afaan isa keessa galchu.

- Meeshaa ykn kubbayyaa nama noroovaayirasii qabu waliin qooddachuu.
- Namoonni yeroo mallattoon dhukkubaa kana jalqabu irraa eegalee hanga guyyoota muraasa booda foyya'anitti noroovaayirasii babal'isuu danda'u.

Mucaan Koo Dhukkuba Noroovaayirasiin Qabamuu Akkamittan Beeka?

Yeroo baay'ee Ogeessi fayyaa maallattoo namaa irratti hundaa'uudhaan, noroovaayirasii adda baasu danda'a.

Gaaffiilee dabalataa yoo qabaattan ykn daa'imni keessan noroovaayirasiidhaan qabamusaa/qabamushee yoo yaadoftan, ogeessa eegumsa fayyaa keessan qunnamaa. Waraqaan kun odeeffannoo waliigalaa qofa kenna.

Yoo Mucaan Koo Noroovaayirasii Qabaate hoo?

Yoo daa'imni keessan noroovaayirasii qabaate hatattamaan ogeessa kunuunsa daa'ima keessanii ykn mana barumsaa duraa beeksisaa.

Akkamitti yaalama?

- Qorichi noroovaayirasii beekamaan hin jiru, garuu mallattoolee tokko-tokko yaaluun miirri gaariin akka isinitti dhagahamu gochuu dandeessu.
- Ijoolleef haala mijeessaa, akka boqotan heyyama, bishaan qaama keessaa akka hin hir'anneef dhangala'oo baay'ee akka dhugan mirkaneessaa.
- Daa'imman ji'a 3 fi isaa gadi ta'anii fi ho'i qaamaa 100.4ºF(38ºC) fi isaa ol ta'e ogeessa fayyaa isaaniitiin ilaalamuu qabu.
- Mallattoolee daa'ima keessanii ilaalchisee yaaddoo yoo qabaattan ogeessa fayyaa daa'ima keessanii wajjin haasa'aa. **Yoo daa'imni keessan mallattoo gogiinsaa agarsiisaa jiraate (daayiperii jiidhaan xiqqaachuu ykn fincaan yeroo biraa caalaa xiqqaachuu, yeroo idilee caalaa dadhabuu, joonja'uu, arrabni ykn funyaan goguu, imimmaan xiqqaachuu) hatattamaan ogeessa fayyaatiin ilaalamuu qaba.**

Noroovaayirasiin akka hin babal'anneef maal gochuun qaba?

- Mana fincaanii erga fayyadamtanii booda, harka dhiqachuu, daayipeerii jijjiiruu, daa'imman mana fincaanii akka fayyadamaniif gargaaruu, fi bulgaatii fi garaa kaasaa qulqulleessu.
  - Vaayirasiichi harka saamunaa fi bishaaniin dhiqachuudhaan salphaatti badu danda'a.
  - **Saanitaayizariin harkaa nooroovaayirasii irratti bu'a qabeessa miti**.
- Nyaata qopheessuu, tajaajiluu ykn nyaachuu dura:
  - Bakka nyaati itti qophaa'uu qulqulleessaa.
  - Harka dhiqadhaa
  - Kuduraalee fi muduraalee hunda qulqulleessaa.
  - Qurxummii Sheelii yoo xiqqate tempireechara 145ºF (62.7ºC) irratti bilcheessaa.
  - **Namoonni dhukkubsatan namoota biroof nyaata qopheessuu hin qaban.**

- Nama noroovaayirasii qabu waliin kubbayyawwaan, meeshaalee nyaataa, nyaataa fi dhugaatii qooddachuu irraa of qusadhaa.
- Uffata ykn siree garaa kaasaa ykn bulgaatiin irra jiru hatattamaan jijjiraa. Meeshaalee kanneen bishaan ho'aa fayyadamuun dhiquudhaan bakka baayyee ho'aa ta'etti gogsa.
- Dirra manaa fi meeshaalee taphaa qulqulleessuu. Qajeelfama oomisha farra baakteeriyaa of eeggannoodhaan hordofaa. Erga qulqulleessitanii booda, dirra ykn wantoota nyaataaf oolan ykn afaan keessa kaa'amuu danda'an (fakkeenyaaf, meeshaalee taphaa) dhiqaa.
- Yoo danda'ame, garaa kaasaa fi bulgaatii kamiyyuu mana fincaanii g dhiquu ykn gatuu.

Daa'imni Koo Kunuunsa Daa'imaa Irraa Mana Turuu Ni Barbaachisaa?

Lakki Ijoolleen noroovaayirasiif saaxilaman, yoo mallattoo dhukkubichaa hin qaban ta'e kunuunsa daa'immanii hordofuu danda'u.

Ijoollonni **mallattoolee armaaan gadii keessa tokko qaban mana turuu qabu**:

- Sa'aatii 24 keessatti garaa kaasaa si'a 2 fi isaa olii.
- Sagaraa daayipeerii keessatti dhangala'u yookiin mana fincaanii fayyadamuu ijoolleen baran yeroodhaan gara mana fincaanii akka hin deemne gochaa jira yoo ta'e.
- Dhiiga yookiin furrii garaa kaasaa keessa jiru kamiyyuu.
- Sa'aatii 24 keessatti bulgaatii si'a 2 fi isaa olii.
- Ho'a qaamaa (tempireechara 100.4ºF [38º C] fi isaa ol) mallattoolee noroovaayirasii biroo armaan olitti mul'atan waliin.
- Mallattooleebishaan qaama keessaa hir'achuu, daayipeerii jiidhaan xiqqaachuu ykn fincaan yeroo biraa caalaa xiqqaachuu, dadhabbii yeroo idilee caalaa, maraammartoo, goginsa arrabaa yookiin hidhii, imimmaan xiqqaachuu dabalata. Yoo mallattolee kanneen qabatan ogeessa fayyaa bira deemuu qabu.
- Sochiiwwan daree keessatti hirmaachuuf miira gaarii hin qaban yoo ta'e (fakkeenyaaf: dadhabbiin haala hin baratamneen; jeeqamuu ykn goolamuu; ykn yeroo idilee caalaa boo'uu).

Hubadhaa, sagantaa kunuunsa daa'immanii keessan irratti weerarri noroovaayirasii yoo jiraate, kutaan fayyaa naannoo keessanii daa'imman yeroo tokko erga garaa kaasaa ykn bulgaatii booda adda baafamanii akka baafaman gaafachuu danda'a, kunis tamsa'ina vaayirasichaa to'achuuf gargaara.

Maaloo imaammata dhukkubaa sagantaa kunuunsa daa'immanii keessanii fi qajeelfama kutaa fayyaa naannoo keessanii hordofaa.

Wabiiwwan

American Academy of Pediatrics

- Managing Infectious Diseases in Child Care and Schools, 6th Edition. Pages 151-152

Centers for Disease Control & Prevention

- Norovirus http://www.cdc.gov/norovirus/