

Caabuqa Norovirus (Caabuqa Qaboobaha) ama Caabuqyada sida Noro oo kale ah

Waalidka ama Masuulka Qaaliga ahoow,

Waxaan ku siineynaa xaashidaan xogeed:

- Sababtoo ah adiga ama cunugaaga ayaa laga yaabaa inuu ina soo gaaray caabuqa norovirus.
- Waxaa kaliya loogu talagalay xog ahaan.

Xogta Guud oo Ku Saabsan Caabuqa Norovirus

Waa maxay caabuqa Norovirus?

- Caabuqa Norovirus waa caabuq ku dhaca caloosha iyo mindhicirada.
- Mararka qaar dadku waxay u yaqaanaan "caabuqa caloosha" ama "calool xanuunka cuntada laga qaato."
- Wuxuu u faafaa si fudud. Qofka qaba caabuqa norovirus matagiisa iyo shubankiisa waxaa kujira unugyo caabuq oo gaaraya bilyan. Waxay kaliya qaadanaysaa in dhowr dhibcood oo caabuqa kamid ah gaaro dadka kale si uu ula xanuunsado.

Yuu ku dhici karaa?

- Qof kasta ayuu ku dhici karaa caabuqa Norovirus.
- Wuxuu inta badan dadka ku dhacaa bilaha qaboobaha (dabayaaqada xagaaga ama horaanta gu'a).

Waa maxay astaamaha?

- Matag si degdeg ah ku billowda.
- Shuban biyo-biyo ah, oo aan lahayn dhiig
- Calool xanuun iyo calool manjiir
- Qandho (American Academy of Pediatrics (Akademiyada Mareykanka ee Dhakhaatiirta Carruurta) waxay qandho ku qeexaan heerkulka dhan 100.4°F [38°C] ama ka sarreeyo).
- Qarqaryo
- Madax xanuun
- Murqo xanuun
- Inta badan dadku waxay caabuqa ka buskoodaan muddo 1 illaa 3 maalmood ah, laakiin carruurta yaryar waxay sii dareemi karaan astaamaha muddo illaa 6 maalmood ah.
- Qaar kamid ah ayaa qabi kara caabuqa waxaana laga yaabaa inay sii faafiyaan xataa haddii aysan dareemeyn astaamaha.

Sidee ayuu ku faafaa?

- Caabuqa Norovirus wuxuu la socdaa mataga iyo shubanka.
- Fayrasku waxa uu ku faafaa si fudud.
- Wuxuu caabuqu faafaa marka qof:
 - Cuno cunto ama cabo cabitaan uu gaaray caabuqa norovirus.

- Taabto sagxad ama shey leh caabuqa norovirus kadibna uu gacmihiisa taabsiiyo afkiisa.
- Uu maacuun ama koobab la wadaago qof qaba cudurka norovirus.
- Waxay dadku u badan yihiin inay sii faafiyaan caabuqa norovirus marka ay billoodaan astaamaha ilaa muddo dhowr maalmood ah kadib marka ay dareemaan inay kasoo boqsoonayaan.

Sidee Ayaan Ku Ogaanayaa Haddii Cunugaygu Qabo Caabuqa Norovirus?

Daryeel bixiye caafimaad ayaa baari kara caabuqa norovirus, ayadoo badanaa lagu saleynaayo astaamaha qofka.

Haddii aad qabto su'aalo dheeraad ah ama aad ka walaacsan tahay in canugaagu qabo caabuqa norovirus, la xiriir daryeel-bixiyahaaga caafimaadka. Xaashidaan xogeed waxay ku siineysaa macluumaad guud oo keliya.

Kawaran Haddii Canugeygu Uu Qabo caabuqa Norovirus?

Isla markiiba ogeysii daryeel bixiyaha caafimaadka ee cunuggaaga ama dugsiiga barbaarinta caruurta haddii canugaagu qabo caabuqa norovirus.

Sidee loo daaweeyaa?

- Majiraan daawooyin gaar ah oo loo qaato caabuqa norovirus, laakiin waxaa la daaweyn karaa qaar kamid ah astaamaha si qofku deganaan dheeraad ah u dareemo.
- Nafaas sii carruurta, u oggolow inay nastaan, xaqiiji inay cabbaan cabitaanno fara badan si looga hortago fuuq-baxa, oo had iyo jeer hubi.
- Dhallaanka 3 billood jirka ah ama kayar ee qaba qandho 100.4°F (38°C) ah ama ka sareysa waa inay eegaan daryeelayaashooda caafimaadka.
- Kala hadal dhakhtarka canugaaga haddii aad wax walaacyo ah ka qabtid astaamaha canugaaga. **Haddii canugaagu ay ka muuqdaan calaamadaha fuuq-baxa (xafaayad qoyaan yar leh ama kaadi sidii caadiga ahayd ka yar, ka daal badan yahay sida caadiga ah, dawakhsanaan, carrab ama bishimo qalalan, ilin yar), wuxuu u baahan yahay inuu si dhakhso leh uu u arko daryeel bixiye caafimaad.**

Maxaan sameyn karaa si aan gacan oga geysto kahortaga caabuqa Norovirus inuu faafo?

- **Si joogto ah u farxalo**, gaar ahaan kadib marka aad gasho musqusha, kadib marka aad badesho xafaayada, marka aad ka caawiso carruur inay galaan musqusha, marka aad nadiifiso matag ama shuban.
 - Caabuqa waxaa si fudud looga baabi'in karaa gacmaha ayadoo la isticmaalaayo saabuun iyo biyo.
 - **Daawada lagu nadiifiyo gacmaha si fiican uma disho caabuqa norovirus.**
- Kahor inta aadan diyaarin, bixin, ama aadan cunin cunto:
 - Dhaq meesha aad cuntada ku diyaarinayso.
 - Gacmaha dhaq.
 - Dhaq dhammaan khudaarta iyo khudradaha aan wali la isticmaalin.
 - Ku kari kaluunka loo yaqaan kaluun-qalfoofeedka ugu yaraan 145°F (62.7°C).

- **Dadka xanuunsan waa inaysan cunto u diyaarin dadka kale.**
- Ka fogow la wadaagista koobabka, maacuunta wax lagu cunno, cuntada, iyo cabitaanka qof kasta oo qaba caabuqa norovirus.
- Isla markiiba saar go'yaasha sariirta ama dharka leh shubanka ama mataga. Dhaq alaabtaan adigoo adeegsanaaya biyo kulul (130°F ama 54.4°C) biyo raaci kuna qalaji meesha ugu kulul.
- Nadiifi oo jeermiska ka dil dusha sagxadaha guriga iyo qalabka lagu ciyaaro. Si taxadar leh u raac tilmaamaha daawooyinka lagu dilo jeermiska. Kadib marka aad jeermiska disho, biyo raaci sagxada ama sheyga loo isticmaalay cuntada ama laga yaabo in la geliyo afka (tusaale ahaan, qalabka lagu ciyaaro).
- Haddii ay macquul tahay, musqusha ku falaash ama ku shub matag ama shuban kasta.

Canugeygu Ma U Baahan Yahay Inuu Iska Joogo Guriga oo uu Ka Haro Goobta Xannaanada Carruurta?

Carruurta uu **soo gaaray** caabuqa norovirus waa ay sii imaan karaan goobta xannaanada carruurta haddii aysan muujineyn astaamo.

Carruurta qaba **wax kamid ah astaamahaan soo socda waa inay joogaan guriga.**

- Shuban 2 jeer ama in kasii badan ka yimaada muddo 24 saacadood ah.
- Saxaro (xaar) kasoo baxa xafaayada ama keenaya carruurta la baray sida loo galo musqusha inay awoodi waayaan inay musqusha galaan.
- Haddii wax dhiig ah ama xab ah lagu arko shubanka.
- Matag 2 jeer ama in kasii badan ka yimaada muddo 24 saacadood ah.
- Qandho (heerkulkeedu gaaraayo 100.4°F [38°C] ama ka sarreeyo) oo ay wehliyaan astaamo kale ee caabuqyada norovirus.
- Astaamaha fuuqbaxa, oo ay kujiraan qandho iyo xafaayad qoyaan leh ama kaadi sidii caadiga ahayd ka yar, ka daal badan sida caadiga ah, dawakhsanaan, carrab ama bishimo qalalan, ilin yar. Waa inay arkaan dhakhtar daryeel haddii ay yeeshaan astaamahaan.
- Haddii ilmuhu uusan qabin caafimaad uu uga qeybqaato waxqabadyada fasalka (tusaale ahaan: daal aan caadi ahayn; xanaaq ama farxad la'aan; oohin ka badan sidii caadiga ahayd).

Fadlan ogsoonow, haddii caabuqa norovirus uu ka dilaaco goobta barnaamijka daryeelka cunugaaga, waaxda caafimaadka deegaanka waxay qasab ka dhigi kartaa in carruurta laga saaro barnaamijka kadib marka ay hal mar matagaan ama shumaan si gacan looga geysto kahortaga caabuqa.

Fadlan raac xeerarka barnaamijka xannaanada ee canugaaga iyo tilmaamaha waaxda caafimaadka deegaanka.

Tixraacyada

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/>