

Ilaali caafimaadkaaga fatahaadka ka dib

1. Sidee ayaan u ilaalin karaa caafimaadkayga iyo caafimaadka qoyskayga fatahaadka ka dib?

- Ku dhaq gacmaha iyo dharka saabuun iyo biyo kadib markaad taabato wax kasta oo ay taabteen biyaha fatahaadka. Biyaha fatahaadka waxaa ku jiri kara wasakh iyo kiimikooyin waxyeello daran leh.
- Markaad wax nadiifinayso, xiro galoofyo dhumuc weyn, buud biyaha reebaayo, maaskarada N95, muraayadaha indhaha, shaar gacmo-dheer, iyo surwaal lugo dhaadheer.
- Adeeg bixiyayaasha adeegyada dadweynaha ayaa kugu soo wargelin doona haddii biyaha tuubadaadu aanay ammaan ahayn. Isticmaal biyaha dhalada ku jiro, la kariyey, ama kiimikaad lagu daray si jeermiska loo dilo si aad ugu dhaqdo gacmahaaga, ilkahaaga, iyo jirkaaga. Haddii aad leedahay ceel gaar ah oo madaxa ceelka ay qariyeen biyaha fatahaad, mulkiilaha guriga waa in uu tijaabiyaa biyaha ceelka si uu u hubiyo in ay ammaan yihiin.
- Ku dhaq gacmaha carruurta saabuun iyo biyo marar badan iyo had iyo jeer cuntada ka hor. Ha u ogolaan carruurta ama xayawaanka rabaayada ah inay ku dhex ciyaaraan biyaha fatahaadka ama meelaha ay dhawaan biyaha daadadku qariyeen, ama inay ku ciyaaraan alaabta ay taabteen biyaha fatahaadka oo aan weli la jeermis tirin.
- Iska tuur raashinka, daawooyinka, iyo waxyaabaha la isku qurxiyo ee ay biyaha fatahaadku ay gaarayn oo aan ku jirin weel fur adag oo aysan biyuhu geli karin. Ku qooyi waxyaabaha aysan biyaha geli karin milan jeermis dila ilaa 15 daqiiqo, adigoo isticmaalaya 2 qaado oo ah warankiilo guri oo dareere ah ee rubucii biyaha heerkulka qolka.
- Ha cunin miro cayriin ama la kariyey ama khudaar ka soo go'aday beerta ay saameeyeen biyaha fatahaadka, xitaa haddii beertu hadda qalalan tahay. Dhirta iyo carrada waxaa ku wasakhoobi karaan jeermiska iyo kiimikooyinka kaa dhigi kara inaad xanuunsato. Ka saar oo iska tuur dhammaan dhirta, oo ku bilow ugu yaraan lix taago oo wasakh nadiif ah ama barrimi ka dib marka khatarta fatahaaddu dhamaato.



2. Waa maxay khataraha caafimaad iyo cudureed ee ay tahay inaan ogaado oo ku saabsan fatahaadaha ka dib?

Dhaawacyada

- Nadiifinta fatahaadka ka dib iyo dayactirada waxay kordhiyaan khataraha jeexitaanada iyo dhaawacyada kale. Ku nadiifi boogaha yaryar saabuun iyo biyo nadiif ah, oo ku faashad, dabool, oo engeji.
- Isticmaal kareemka antibiyootiga si loo yareeyo khatarta caabuqa.



- Haddii dhaawaca ama nabar ay noqdaan casaan, barar yeeshaan, ama ay yeeshaan malax/dareere, la hadal adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka.
- Qaado teetanada xoojinta ah haddii ay ka soo wareegtay in ka badan muddo 10 sano laga soo bilaabo talaalkaagii teetanada ee ugu dambeeyay—ama bilaw taxanaha tallaalka haddii aadan weli qaadanin. Ma jiraan talooyin kale oo gaar ah oo tallaalka ah oo loogu talagalay dadka ku laabanaya guriga ka dib fatahaadka.

Cudurka shubanka

- Biyaha fatahaadku waxaa laga yaabaa inay ku jiran biyaha bulaacada. Cunista ama cabbitaanka wax kasta oo ay wasakheeyeen biyaha daadku waxay keeni karaan cudurka shubanka.
- Calaamadaha cudurka shubanka waxaa ka mid ah qandho, madax xanuun, jir xanuun, daal, lallabbo, matag, casiraad, iyo shuban. Haddii aad leedahay mid ka mid ah calaamadahan, nasiino qaado oo **cab biyo badan oo nadiif ah**.
- La hadal adeeg bixiye daryeelka caafimaadka ah haddii aad leedahay mid ka mid ah calaamadahan:
 - Shuban soconaayo in ka badan 3 maalmood
 - Shuban wato qandho ka sarreysa 102°F/38.9°C
 - Shuban dhiig ah
 - Matag badan oo aadan hoos u dhigi karin dareeraha oo aad wax yar un kaadisid



3. Waa maxay waxa ay tahay inaan ka ogaado bakteeriyada E. Coli iyo biyaha fatahaadka?

- Bakteeriyada E. Coli inta badan wax khatar ah ma lahan, laakiin noocyada qaarkood waxay keeni karaan jirro halis ah. Haddii Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ogaato wax ku saabsan dillaaca bakteeriyada E. coli oo khatar ku ah dadka, waxaanu wargelin doona bulshada.

4. Hadda ma haysto dhakhtar, maxay tahay inaan sameeyo haddii aan u baahdo caawimaad?

- Ka wac Call the Community Health Access Program (CHAP, Barnaamijka Helitaanka Caafimaadka Bulshada) lambarka 1-800-756-5437 (riix 5 si aad qof ula hadasho kadibna u sheeg luqadaada), ama iimayl u dir chap@kingcounty.gov.

