Aad buu ugu bukoon yahay dugsiga?

Marka ardaydu ay dugsiga ka maqnaadaan maalmo badan, way dib dhacaan oo waxay ku dhibtoonayaan inay la socdaan ardayda ay isku fasalka yihiin. Carruurta iyo dhallinyaradu way bukoon doonaan mararka qaarkood waxaana laga yaabaa inay u baahdaan inay guriga joogaan, laakiin waxaa muhiim ah in la yareeyo tirada maalmaha ardaygaagu ka maqnaanayo dugsiga. Tilmaamaha soo socda ayaa loogu talagalay ardayda da'doodu tahay 5 ilaa 18. Haddii aadan hubin, fadlan la kulan dhakhtarka ilmahaaga. (Hagaha la cusboonaysiiyay Ogosto, 2022 si loo waafajiyo Tilmaamaha Cudurada la is qaadsiiyo ee Dugsiyada).

U dir ardaygaaga dugsiga:	Ardayga ku hay guriga:
Xubin ka tirsan qoyska waa Bukaan, Walaaca, ama Cisbitaalka la dhigay Haddii aad jiran tahay, ardaygaaga wali wuxuu u baahan yahay inuu dhigto dugsiga. Fadlan sii qorshee maalmahan. Qorshaha dib-u-celinta waxa laga yaabaa inuu waydiiyo deriska, qaraabada ama xaaska inay u kaxeeyaan ardaygaaga dugsiga oo ka soo qaado. **Cudur ama jirro daba-dheeraaday** Kala hadal dugsigaaga xaalada ardaygaagaoo samee qorshe ku salaysan ardaygaagaxaaladiisa. Shaqaalaha dugsiga waxaa loo tababaray inay ka caawiyaan ardaygaagacudurkooda solalaabta iyo baahiyaha la xidhiidha. **Ardayga Ma rabo inuu aado Dugsiga** Oohin joogta ah, cabsi, caro, rabitaan la'aan in la dhexgalo, dabeecadda oo beddesha, calool-	**Qandho** Qandho sida caadiga ah macnaheedu waa jirro, gaar ahaan haddii ardaygaaga uu leeyahay qandho 100.4 ama ka badan iyo sidoo kale calaamado kale sida isbeddel dabeecadeed, finan, cune xanuun, matag. Guriga joog qandho dhan 100.4 ama ka badan. Ku soo laabo dugsiga marka qandhadu ay ka hooseyso 99 ilaa 24 saacadood iyada oo aan la isticmaalin dawooyinka qandhada yareeya. **Shuban** Saxaro soo noqnoqota, dabacsan ama biyo leh waxay macnaheedu noqon kartaa jirro laakiin sidoo kale waxaa sababi kara cunto iyo daawo. Ardayga guriga ku hay haddii ay 24 saacadood gudahood ku sameeyeen saddex ama ka badan saxaro biyo leh ama dabacsan **AMA** saxaro dabacsan oo degdeg ah **AMA** ardaygu ma awoodo inuu xakameeyo shaqada mindhicirka marka uu hore u awoodo. Ardayda WAXAY SOO NOQON karaan 48 saacadood ka dib marka shubanka xaliyo **AMA** ka dib markuu arko oo uu nadiifiyo bixiye daryeel caafimaad oo

U dir ardaygaaga dugsiga:	Ardayga ku hay guriga:
xanuun, iyo lallabo ayaa calaamad u ah in ay wax khaldan yihiin. Ku hay ardaygaaga dugsiga laakiin isku day inaad go'aamiso waxa keenaya isbeddelada. La hadal dugsigaaga oo la tasho bixiye daryeel caafimaad Ardaygaaga waxa laga yaabaa in uu la kulmo cagajugleyn ama dhaawac, waxa laga yaabaa in uu ka dambeeyoshaqadooda dugsiga, ama aan la qabsan kuwa kale. **Calamadaha qabowga** Sanka oo barara, hindhiso, iyo/ama qufac fudud, laakiin qandho ma laha. Haddii ardaygaaga uu awoodo inuu ka qaybqaato hawlaha dugsiga, u dir iyaga dugsiga. **Injirta Madaxa** Haddii ardaygaaga uu leeyahay injirta (cuncun daran), iyagu way ku soo laaban karaan dugsiga ka dib daawaynta hore. (Dugsiyada intooda badani waxay bixiyaan xirmooyinka injirta bilaashka ah marka la codsado.) **Muruqyada, murgacashada iyo xanuunka** Haddii ardaygaaga uu awoodo inuu shaqeeyo (socdo, hadlo, oo wax cuno) waa inay noqdaan dugsiga dhexdiisa. Haddii xanuunku uu daran yahay ama socda, la tasho	sharci u leh ama LPHA baadhitaanada gaarka ah ee shubanka. **Mataga** Haddii ardaygaaga uu haysto ugu yaraan 1 dhacdo oo aan la sharraxin. ardayga AYUU SOO NOQON KARO 48 saacadood ka dib ka dib dhacdadii u dambaysay ee mataga **AMA** ka dib markuu arko oo uu nadiifiyo bixiye daryeel caafimaad sharci u haysta. **Qufaca** Haddii ardaygaaga uu leeyahay qufac joogto ah oo aan weli laga helin oo uu nadiifin bixiye daryeel caafimaad oo shati u leh AMA jirro ba'an (aan ahayn) qufac oo soo noqnoqda ama daran oo faragelin kara ka qaybgalka hawlaha dugsiga ee caadiga ah. WAXAA LAGA YAABAA INAY SOO LAABTAAN KA DIB MARKII AY calaamaduhu soo fiicnaadeen 24 saacadood (ma jirto qufac ama qufac si fiican loo xakameeyay.) **Injirta Madaxa** Madaxa cuncunka daran; laga yaabaa inaad dareento in wax dhaqaaqeen. Ardaygaaga waxa uu joogi karaa dugsiga haddii ay heleen daawaynta injirta bilawga ah **Cudurka daacuunka (Isha Pinkiga ah)** Guriga ardaygaaga ku hayso guduudasho aan la sharraxin oo hal ama labada indhood ah IYO dheecaan midab leh oo ka yimaada indhaha **AMA** cuncun isha oo ay la socoto isbeddelka aragga **AMA** calaamadaha sida isha cuncun, xanuun, casaan, barar ama jeexjeex xad dhaaf ah oo ka hortagaya ka

U dir ardaygaaga dugsiga:	Ardayga ku hay guriga:
bixiye daryeel caafimaad **Cadada** Arimaha caadada looma tixgalinayo inay tahay jirro. Haddii ay daran yihiin oo ay farageliyaan imaanshaha ardaygaaga, la tasho bixiye daryeel caafimaad. Alaabooyinka nadaafadda caadada ayaa laga heli karaa dugsiga.	qaybqaadashada firfircoonida hawlaha caadiga ah ee dugsiga. Ardayda WAXAY SOO NOQON KARAAN KA DIB MARKA calaamaduhu xaliyaan **AMA** ka dib marka la arko oo uu nadiifiyo bixiye daryeel caafimaad shati u haysta. • Indhaha casaanka ah oo keliya, iyada oo aan lahayn dheecaan midab leh, ayaa laga yaabaa in loo tixgeliyo imaanshaha tilmaamaha CDC iyo qiimaynta kalkaalisada dugsiga. **Qandho finan leh** Ku hay guriga ardaygaaga finan cusub oo aanu hore u sheegin bixiyaha xanaanada caafimaadka **AMA** nabarro koraya oo xajmigoodu yahay **AMA** nabarro nabarro cusub oo aan la fasirin **AMA** oo daaciya finan, nabro, ama boogo aan si buuxda loogu dabooli karin faashad iyo dhar. Ardayda AYAA SOO NOQON KARO KA DIB MARKII finanku xalliyo **AMA** markay daadanayaan finan, nabarada ama nabaradu waa engegan yihiin ama si buuxda ayaa loo dabooli karaa **AMA** ka dib marka ardayga la arko oo la nadiifiyo by bixiye daryeel caafimaad sharci u haysta. **Cune xanuun** Cuna xanuun, qandho, calool xanuun, iyo guduudan, qumanka barara waxay noqon karaan strep. Hadday sidaas tahay, ku hay ardaygaaga guriga 24 ka saacadood ee ugu horreeya ka dib marka la bilaabo antibiyootiga. **Tallaalka Cudurrada laga Hortagi karo** Ku hay ardaygaaga guriga ilaa bixiyaha

U dir ardaygaaga dugsiga:	Ardayga ku hay guriga:
	xanaanada caafimaadka uu go'aamiyo in ardaygaaga aanu qaadsiin. Tusaalooyinka kuwan qaarkood waa: ● Bus-buska ● Jadeecada & daacuunka (Jadeecada Jarmalka) ● Qaamo-qashiirta ● Xiiq-dheerta (Qufaca isdabajooga)