

Viral Illness in Children (Somali)

Jirrada fayraska ee carruurta

Fayrasyada (jeermiska) ayaa ah waxa ugu badan ee keena cudurada ku dhaca carruurta. Fayrasku wuxuu keena caabuqyo/infekshano ay ka mid yihiin hargabka caadiga ah, burunkiito, qumanka, caabuqa dhegta, iyo hargabka daran. Xitaa carruurta caafimaadka qabta waxay qaadi karaan ilaa 12 cudur oo fayras ah sannadkii.



Fayrasku si fudud ayuu ugu faafi karaa qoysaska iyo carruurta dhexdooda. Carruurta intooda badan waxay si buuxda u bogsadaan toddobaad gudihiis.

Calaamadaha iyo xanuunka

Qandhada (heerkulka ka sarreeya 38°C) waa calaamadaha ugu badan, laakiin ilmahaagu waxa kale oo laga yaabaa:



inuu yeesho sanko oo diif biyo ah ka socdaan ama xidhmay/sanko uu buuxa



in cunista ama cabbitaanka ku yaraato



inuu yeesho qufac ama hindhiso badan



inuu yeesho matag iyo/ama shuban



inuu dareemo daal



finan

Daawaynta

Fayrasyada laguma daweyn karo antibiyootik. Daawaynta ugu fiican waa in guriga lagu nasto si aad ugu ogolaato habka difaaca jirka ee ilmahaaga inuu la dagaalamo fayraska.

Waxyaabaha soo socdaa ayaa ilmahaaga caawin kara:

- Sii ilmahaaga paracetamol (Panadol ama Dymadon) ama ibuprofen (Nurofen) si uu u maareeyo qandhada. Raac tilmaamaha ku yaal dhalada ama xirmada ay daawada ku jirto si aad u ogaatid qiyaasta saxda ah.
- Sii ilmahaaga cabitaan sonkor leh sida caano ama casiir (juice) tufaax ah (kabasho yar oo badan ayaa caawin karta)
- Ku dhiiri geli ilmahaaga inuu nasto
- Ilmahaaga guriga ha joogaan oo hau dirin iskuul ama xannaanada ilaa ay qandhadu ka jabayso oo ay fiicnaadaan.

Wixii talo caafimaad ah oo aan degdeg ahayn, wac 13 HEALTH (13 43 25 84) si aad ula hadasho kalkaaliso diiwaangashan 24 saacadood maalintii, todobada maalmood ee wiiggii qiimaha wicitaankana wuxuu la mid yahay



adoo xaafada aad degan tahay wacaayo oo kale.

Weydiiso turjubaan haddii aad mid u baahan tahay.



Ha faafin fayraska

Fayrasku wuxuu ugu faafi karaa qof ilaa qof qaab ah dhibco yaryar oo ka yimaada sanko iyo afka (hindhisada, qufaca, diifka sanko), iyo matag ama saxaro, gaar ahaan marka qofka uu shubmayo.

Waxaad ku yarayn kartaa faafitaanka fayraska iyadoo la raacayo tillaabooyinka nadaafadda wanaagsan oo ay ka mid yihiin:

- gacmo dhaqid joogto ah
- inaan laisla wadaagin koobabka ama qaadooyinka/fargeetooyinka/midiyaha
- ku dhiirigelinta carruurta inay ku qufacaan ama ku hindhisaan xusulkooda
- in laisticmaalo tiishuu meeshii aad ka isticmaali lahayd fasaleeti/maro – bar ilmahaaga inuu ku tuuro meesha qashinka isla marka ay isticmaalaan oo ay kadibna dhaqdaan gacmahooda.

Haddii ilmahaagu uu la xanuunsan yahay fayras, ha joogo guriga oo yaan la geynin daryeelka ilmaha, xanaanada (kindergarten) ama iskuulka ilaa ay ka raysanayaan.

Goorta loo baahan yahay in la arko dhakhtar

U tag GP-gaaga haddii:

- ilmahaagu uu leeyahay wax calaamadaha ama astaamaha jirrada fayraska ah. Caadi ahaan dhaqtarku wuu ogaan karaa fayraska marka uu qiimeeyo ilmahaaga. Baaritaano looma baahna.

Gee ilmahaaga qaybta gargaarka degdega ah ee kuugu dhow haddii:

- ay da'doodu ka yar tahay 3 bilood oo ay qandho leeyihiin
- haddii ay hurdadoodu badato oo ay adag tahay in la toosiyo
- hadii ay cabayaan in ka yar kala badh intii ay cabi jireen
- laba jeer kayar ay maalintii kaadiyaan
- hadii ay neefsashadoodu boobsiis noqoto ama aad ka welwelsan tahay neefsashadooda
- hadii guriga loo soo diray markii laga helay caabuqa fayraska ka dib oo ay calaamadaha jirradana ka sii darayaan.

Waxaa soo saartay Waaxda Gurmada Degdega ah, Isbitaalka Carruurta ee Queensland. Waxaan qiraynaa talooyinka macaamiisha iyo daryeelayaasha. **Resource ID:** FS351. **Reviewed:** July 2022

Cudur-daar: Macluumaadkan waxaa soo saaray xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka waxaana loogu talagalay in loo isticmaalo tilmaame kaliya iyo in lagu taageero, ee aan lagu beddelin, wadhadalka lala yeelanayo dhakhtarka ilmahaaga ama xirfadlayaasha daryeelka caafimaadka. Macluumaadka si joogto ah ayaa loo cusboonaysiiyaa, markaa fadlan hubi inaad tixraacayso nuqulkii ugu dambeeyay. Raadso la-talin caafimaad, ee markaas ku habboon, walaacyada ku saabsan caafimaadka ilmahaaga.