

Marka ilmuhu xanuusanayo – warbixinta waalidka

När barnet är sjukt – föräldrainsformation

Carruurta yar-yar badanaaba way xanuusadaan. Da’da 0-4 jir waxa ilmaha ku dhaca cel-celis ahaan 6-8 infekshan oo neef-mareenka ah sannadkiiba. Infekshanadan waxay keenaan in ilmaha ay u dhisanto difaaca adkaysiga jidhka. Faafinta infekshanada ee dhinaca kooxaha carruurta yar-yar maaha mid gebi-ahaanba laga fogaan karo, laakiin waa la xaddayn karaa. Waalid ahaan waa in diyaar loo ahaado in guriga lala joogo ilmahaaga dhowr mar xilli dugsiyeed kasta si loo sugo in infekshanadani ay bogsadaan iyo si loo yareeyo khatarta ku faafinta carruur kale.

Xaaladda guud ee ilmaha, taas oo ah sida ilmuhu u awoodi karo hawlaha dugsiga xannaanada ayaa muhiim u ah in ilmuhu uu joogi karo dugsiga xannaanada. Marka la joogo guriga laga yaabee in waalid ahaan aan had iyo jeer la dareemin in ilmaha wax saameeyeen, laakiin dhinaca dugsiga xannaanada marka lagu dhex jiro carruur kale iyo dad waaweyn oo ku dhex jira hawlo kala duwan waxay shaqaaluhu dareemaan in ilmuhu aanu awoodi karin ka qayb-galki caadiga ahaa. Haddii ilmuhu aad u daalanyahay, waxba cunayn/seexanayo, noqdo qof aan waxba isku taxallujinayn ama qaab kale ay uga muuqato inaan ilmuhu wax awoodi karin waxa muhiim ah in waalidku sida ugu dhakhsaha badan ay u yimaadaan oo guriga u kaxeeyaan ilmaha. Shaqaaluhu waxay barten in ay arkaan sida ilmo ku yahay deegaanka dhinaca dugsiga xannaanada. Marka laga shakiyo xaaladda guud ee ilmaha waxay sabab u tahay in qiimeynta shaqaalaha ay ahaato mid muhiim ah. Haddii waalid ahaan shaki kaaga jiro in ilmuhu joogi karo dugsiga xannaanada waxa la wici karaa dugsiga xannaanada. Dhinaca talooyinka caafimaadna waxa la wici karaa rugta caafimaadka ama 1177.

Tub loo raaco dhinaca marka ilmuhu guriga ka joogayo dugsiga xannaanada:

- *Xilliga xummada.* Bilaa xummad ugu yaraan 24 saacadood (la’aanta dawooyinka yareeya xummada) ka hor ku noqoshada dugsiga xannaanada
- *Xilliga daalka.* Guriga la joog ilmaha aad u daalan ee aan awoodi karin hawlaha caadiga ah ee dugsiga xannaanada, tusaale ahaan marka ilmuhu aanu seexan oo ay sababtu ahayd qufac.
- *Xilliga shubanka iyo/ama matag.* Guriga joog ilaa iyo inta matagu ka joogsanayo ilmaha ama soo lahaa shuban biyo khafiif ahaa ugu yaraan 48 saacadood oo si caadi ah u awoodi karo cunitaanka.
- *Xilliga cudur kale oo la is qabadsiiyo* tusaale ahaan ibetiigo. Guriga joog ilaa iyo inta nabaradu qalalayaan.
- *Xilliga daryeelka antibayootika.* Guriga joog ilaa iyo inta xaaladda guud, xummada i.w.m. ay fiicnaanayso iyo in daryeelku socday ugu yaraan laba maalmood. Antibayootikada iyo dawooyinka kale ee ku meel gaadhka ah waxa siinaya waalidka.

Nidaamyo joogto ah sida in si joogto ah wax loo cuno loona seexdo ayaa shuruud u ah si ilmuhu u caafimaado. Dhaq-dhaqaaqyada jidhka ee dhinaca guriga dibeddiisa waa kuwo fiican oo caafimaadna u leh carruurta. Bustayaasha, alaabta lagu ciyaaro ee laabta lagu qabsado iyo wixi sidaas oo kale ah ee loo qaadanayo dugsiga xannaanada waa inay ahaadaan kuwo la maydhi karo.

Nadaafadda gacmaha iyo in lagu qufaco/hindhiso laabka gacanta waxay ku jiraan talooyinka nadaafadda ee ka jira dugsi xannaanada. Shaqaalaha dugsi xannaanada waxay haystaan sawir dhan oo ku saabsan xaaladda infekshan ee dhinaca carruurta oo waxay go'aamin karaan marka loo baahanyahay in la adkeeyo nidaamyada nadaafadda ee dugsi xannaanada.

Dhinaca warbixin dheeraad ah

- Tusaale ahaan waxa la samaynayo haddii cunaha ama dheghu xanuunayaan ilmaha eeg: www.1177.se
- Maamulka dhexe ee arrimaha bulshada buugooda *Faafinta gudaha dugsi xannaanada*: www.folkhalsomyndigheten.se

Qayb ahaan u helay: Taariixkh:..... Saxeex :