

# Xogta bukaank

## – “Mantag xagaa” (Kalisifayras)

Cudurka mantag xagaagu waa cudur taabashada lagu kala qaado oo ku yimaada infakshinka gaas-tariiga oo uu sababay Kalisifayras. Qof qaba xanuunka wuxuu qaadiin karaa dad badan mudo yar isla goobta uu ku suganyahay. Sababtuna waxay tahay waxaa jira tiro aad u badan oo fayras ah oo ku jirta mantaga iyo shubanka waxaana loo baahanyahay tiro aad u yar in in cudurka la qaado. Cudurkani inta badan waxaa la arkaa inta u dhaxaysa Noofeembar iyo April, iyada oo uu ugu sareeyo inta u dhaxaysa Janaayo iyo maarji; sidaasana loogu bixiyay magaca mantag xagaa. Ka bogsashada infakshinku waxay ku timaadaa iska caabinta unugyada difaaca jidhka oo tiro yar sidaas darteed way sahlantahay in aad dhawr jeer bukooto mudo yar gudaheed.

### Kala qaadida

- Dadka dhaxdooda. Inta badan gacmaha oo istaabta.
- Cuntada iyo cabitaanka wasakhaysan.
- Cundo uu taabtay qof buka ama soo bukooday.
- Waxaa kale oo laga heli karaa agagaarkeena.

### Calaamadaha

Mudada u dhaxaysa qaaditaanka iyo soo ifbixida calaamadaha waa 1-2 cisho.

Calaamadaha waxaa ka mid ah dawakhaad dag dag ah, mantagidd iyo/ama shuban iyo mararka qaar xumad.

Calool xanuunka uu keeno Kalisifayras inta badan wuxuu ku tagaa laba cisho gudohood, laakiin fayrasku wuxuu mandhicirka ku jiri karaa mudo dheer.

### Hadii adiga ama xubin qoyskaagu qaado:

- Hadii kale qofka caafimaadka qabaayi waa in uu joogo guriga marka uu isku arki calaamado iyo

hadii ay suurto gal tahay waa in uu ka fogaado in uu dawo u doonto Kiliiniga, xarumaha gargaarka dag daga ah ama waaxyahay gar gaarka ee Isbitaalada maadaama ay jirto khatar in uu dad kale qaadiin karo.

- Qofka xanuunsanaya iyo kuwa u gar gaaraya waa in ay ka feejignaadaan nadaafada gacmahooda.
- Si dhamaystiran oo joogto ah iskaga maydh gacmahaaga iskagana angaji tuwaalkaaga ama kuwa la tuuro.
- Kuwa buka ma aha in ay cunto taabtaan ama u diyaariyaan kuwa kale.
- Guriga joog oo iska ilaali in aad istaabataan kuwa kale intii suurto gal ka ah inta aad calaamadada ka leedaahay, mudo dhan 1-2 cisho marka aad iska waydo calaamadaha. Hadii ay suurto gal tahay ha booqanin Isbitaalada, goobaha dadka tabaalaysan lagu daryeelo iyo xarumaha la midka ah si aad uga feejignaato faafitaanka fayraska.
- Hadii gurigiina uu ku yaalo wax kabadan hal musqul. qofka xanuunsani ha isticmaali hal musqul kaligii.
- Marka uu bogsado: si taxadar leh u nadiifi musqushii uu qofka xanuunsani isticmaali jiray. Badal tuwaalada, saabuunaha iyo gogosha sariiraba.

### Hadii aad caafimaad qabto

- Ka fogoow in aad booqato saxiibka ama qoyska qaba xanuunka.
- Hadii ay suurto gal tahay ha booqan Isbitaalada, goobaha lagu wada noolyahay iyo xarumaha la midka ah ee ay ku noolyihiin dadka qaba xanuunkan.

>>>

**Daawada**

- Cudurka laf ahaantiisu khatar ma aha. Haddii laga tagi waayo dadka waawayn ee caafimaadka qabaayi waa muhiim in ay cabaan biyo ama badalkooda dareere yar oo ay nastaan.
- Caruurta da' doodu yartahay iyo dadka duqaytida ah. Waxaad ku arki oon, daal iyo jileec, xaaladan oo kale marka ay dhacdo waxaa lagama maarmaan ah in la siiyo dareere dhiiga loo raaciyo. Xaruntaada caafimaad la xidhiidh haddii aad aaminsantahay in aad u baahantahay gar gaar.

**Ka hortaga**

- Markasta maydh gacmahaaga kahor cuntada iyo kadib marka aad isticmaasho musqusha.
- Ka fogoow cuntooyinka miiska laga dul gurto (buffet) ee ay gacma badan cuntada taabanayaan.

**Waxyaabaha ay Isbitaaladu sameeyaan/Goobaha lagu daryeelo dadka tabaalaysan.**

Waa lagu takoori/qolkaaga iska joog oo musqushaada isticmaal inta aad shubanka ka leedahay iyo labo cisho kadib marka uu shubanku kaa joogsado. Mudadan, cuntada qolkaaga ayaa laguugu keeni. Ka digtoonoow saabuun iyo biyo ku maydhida gacmahaaga kahor cuntada iyo kadib musqusha. Waa muhiim in aad ku dadaasho nadaafada oo aad maalin walba qabaysato dharkana iska badaso. Ka taxadar in lagu soo booqdo haday suurto gal tahay. Haddii ay dad ku soo booqdaan, waa in ay ku dadaalaan in ay gacmohooda nadiifiyaan kahor iyo kadib marka ay ku soo booqdaan. Waxaa loo ogolaan oo kaliya in ay booqdaan qolkaaga loomana ogolaanyao in ay booqdaan qolalka kale ee waadhka.

**Ring 1177 for health care advice in English/Swedish or visit [www.1177.se/Halland/other-languages](http://www.1177.se/Halland/other-languages)**