

Xogta Bukaanka – Hargabka

Somaliska

Xogta guud

Hargabku waa cudurka ugu badan ee fayraska laga qaado wadanka Iswidhan bilaha xiliga xagaaga ah. Durayga caadiga ah waxaa kale oo layidhaahdaa duray xiliile.

Maadaama uu fayrasku yahay mid aad loo kala qaado oo uu sanadba sanad ka ku xiga isbadalo, way adagtahay in la xakameeyo kala qaadidiisa. Waxaa laga yaabaa inta ayna calaamadihiisu kaa muuqanin in aad mar horeba u gudbisay ruux kale. Fayraska waxaa lagu kala qaadaa hawada wuxuunaa faafaa marka qof qaba qufoco, hindhiso ama uu kugu neefsado. Khatarta kala qaadidiisa ee guryuhu waxay aad ugu badantahay tan banaanka, maadaama fayras siduhu uu aad u soconayo meelaha hawadu ka jirto. Hargabka waxaa lagu kala qaadi karaa istaabashada gacmaha, qalabka ama aaladaha kale.

Tusaale ahaan, Waa caadi in aad bas dhaxdii, iskuulka ama goobta shaqada ka qaado. Hargabku inta badan isaga ayaa iska taga shan ilaa todoba cisho ka dib, laakiin mararka qaar wuxuu kuu keeni infakshino dheeraad ah sida canbudh ama oof waareen. Haddii aad ka mid tahay dadka nugul, tusaale ahaan da'da ka wayn 65 jir ama aad leedahay xanuun wadne ama sambab, khatarta infakshino dheeraad ah aad ku qaadi karto way badantahay, sidaas darteed waxaa lagaaga baahan yahay in aad qaadato irbada hargabka ee sanadlaha ah.

Calaamadaha

Marka aad qaado hargabka, waa caado in ay kula soo daristo qandho kadis ah, madax xanuun, murqo xanuun, cuno olol, indho xanuun, qufac iyo indho cas oo ku cun cunaaya. Cunto xumo iyo oon badan ayaa caado u ah. Durayga marka aad qaado waxaa laga yaabaa in aad mudo labo asbuuc ah aad daalanaato.

Daawooyinka

Maadaama hargabka uu ku yimaado fayras, Antibayootigu waxba kuuma tarayo. Si aad u yarayso dhibkiisa waa in aad nasataa, cabtaa biyo badan, meel sare aad qadaad qadaad u seexataa, oo aad qaadataa xanuun baabi'iyaha aan u baahnayn in lagu qoro.

Iyo daawooyinka si aadd hoos ugu dhigto qandhada. Waxaa kale oo aad isticmaali kartaa cabudh baabi'isada sanko la iskaga buufiyo.

Daawooyinka lagula dagaalamo Fayrasku waxay mudada xanuunkaaga soo yarayn mudo dhan hal maalin. Haddii aad ka mid tahay dadka nugul, waxaad u baahan daawooyin leh ladagaalanka fayrasska, laakiin wax daawo ah uma baahna qofka caafimaadka qabaayi.

Sida aad uga feejignaana lahayd in aad qaado hargabka:

- Si taxadarleh oo joogto ah saaabuun iyo biyo ugu maydh gacmahaaga. Gacmahaaga ku angaji tuwaalkaaga.
- Iska ilaali in aad taabato indhahaaga, sankoaga iyo afkaaga.
- Iska ilaali in aad taabasho dhaw la samayso dadka kale iyo kuwa aad ogtahay in ay bukaan.

Sida looga feejignaado in aad dad kale qaadiisoo:

- Si joogto ah oo taxadarleh u maydh gacmahaaga u maydh, gaar ahaan haddii aad qufacayso ama aad hindhisoonayso.
- Ku qufac ama ku hindhis xagashaada ama soofti aad ku ridi doonto salada qashin qubka.
- Xaafada iska jog oo ha tagin shaqada ama iskuulka inta aad leedahay qandho.

>>>

Sida caadiga ah uma baahnid in aad la kulanto dhakhtar

Sida caadiga ah, hargabku wuxuu kuu keeni qandho aad u saraysa xanuuna waad dareemi. Sababtani-na waa mida aad xaafada ugu nasanayso ee aadan u tagaynin shaqada ama iskuulka mudo hal asbuuc dhan. Mudadan kadib calaamadihii ugu xumaa ee cudurku way ku dhaafeen, laakiin waa caadi in aad dareentid daal mudo dhawr asbuuc ah.

Waa muhiim in aad u hogaansanto jidhkaaga oo aad ka fogaato hawlaha cul culus. Waxaad u baahantahay nasasho, laakiin tani kama dhigna in mar walba aad sariirta jiipto. Sida badan waxaa fiican in aad sare joogto oo aad ardaaga u baxdo si aad u hesho hawo nadiif ah oo neef mareenka sanku kuu furta.

Waxyaabaha ay sameeyaan Isbitaaladu/ goobaha lagu daryeelo dadka tabaalaysan.

Waa lagu takoori/waxaad kaligaa ku jiri qol inta aad ka leedahay hargabka calaamadihiisa iyo labo cisho ka dib marka ay calaamaduhu kaa joogsadaan. Mudadan, cuntada waxaa laguugu keeni qolkaaga. Gacmahaaga si taxadar leh oo joogto ah u maydh, gaar ahaan hadii aad qufacayso ama aad hindhisoonaayo. Ku qufac ama ku hindhis xagashaada ama soofti aad aad ku ridi doontid salada qashin qubka. Iska ilaali in lagu soo booqdo hadii ay suurto gal tahay. Haddii ay dad ku soo booqdaan, waa in ay ka taxadaraan la imaanshaha nadaafada gacmaha ka hor iyo ka dib booqashadaada. Waxaa loo ogolaan in ay soo booqdaan qolkaaga oo kaliya loomana ogolaanayo in ay booqdaan qolalka kale ee waadhka.

Ring 1177 for health care advice in English/Swedish or visit www.1177.se/Halland/other-languages