



# Ku saabsan tallaalada dumarka uurka leh loogu talagalay

Maadaama aad uurka leedahay waxaa lagula talinayaa tallaalka ka hortaga xiiq-dheerta, hargab/influenza iyo cudurka covid-19 taas oo dan u ah adiga iyo ilmahaaga. Halkan ayaad ka akhrin kartaa warbixin dheeraad ah iyo dhibaataada cudurrada.

Saddexda cudur waxay ku faafi karaan hawada, wuxuuna qof xannuunsan qaadsiiyaa qofka kale markii u qufaco ama hindhiso. Marka aad uur leedahay haddii aad is-tallaasho waxaa cudurrada ka badibaadinaysaa uurjiifkaaga.

## Ku saabsan xiiq-dheerta

Xiiq-dheertu waa cudur badanaaba ku bilaabto sida hargab wata qufac iyo mararka qaarkood xummad fudud. Dhanka dadka waaweyn waxaa cudurkan badanaaba ku noqdaa qufac jira wakhti dheer. Ku saabsan ilmaha, hal ama dhawr toddobaad kaddib, wuxuu qufaca noqda mid isdabajoog ah oo leh sanqar, macnaha ilmaha hawo ku filan ma helayaan markii ay qufacayaan. Cudurkan aad ayaa loo kala qaadaa wuxuuna noqon karaa mid halis ah oo xitaa dhimasho ku keenta carruurta yar.

Haddii xilliga uur-qaadista aad xiiq-dheerta xilliga iska tallaasho waxaad cudurka ka badbaadinaysaa uurjiifkaaga. Uurjiifka wuxuu unugyada difaaca jirka/lidjiryada ee xiiq-dheerta ka hortagta ka helayaa jirkaaga. Tan iyo markii u dhasho ayuu cunugga cudurka ka badbaadayaa, ilaa markii u saddex bilood buuxsado oo laga tallaalo cudurka. Heerka cudurka xiiq-dheerta looga badbaado ayaa xoojinaysaa, si fudud cudurka kugu ma dhici doono, waxaana hoos u dhici doono heerka halista aad ubadkaaga cudurka qaadsiiin lahayd. Sidaas darteed ayaa lagula talinayaa in inaad xiiq-dheerta iska tallaasho markii aad uur leedahay. Toddobaadka 16-aad ee uurqaadista kaddib ayaa cudurka iska tallaali kartaa.

## Ku saabsan covid-19

Caabuqa covid-19 wuxuu haddii aad uur leedahay sababi karaa inuu caabuq halis ah kugu dhaco. Cudurka wuxuu aad u faafaa xilliyada dayrta iyo jiilaalka. Sidaas darteed waa muhiim haddii aad uur leedahay in aad qaadataa tallaalka caabuqa covid-19 ka hor inta aan la gaarin

xilliyada dayrta iyo jiilaalka. Tallaalka waxaa la qaataa isbuuca 12-aad ee uurka. Tallaalku wuxuu kaloo caabuqa covid-19 xoogaa ka difaacayaa cunuga hadda dhashay.

## Ku saabsan hargabka/influensada

Hargabka xillilaha ah wuxuu haddii aad uur leedahay sababi karaa inuu caabuq halis ah kugu dhaco. Sidaas darteed waa muhiim haddii aad uur leedahay in aad qaadataa tallaalka hargabka. Tallaalka waxaa la qaataa inta lagu jiro xilliyada dayrta iyo qaboobaha isla markaana isbuuca 12-aad ee uurka kaddib. Tallaalku wuxuu kaloo hargabka xoogaa ka difaacayaa cunuga hadda dhashay.

## Daawada tallaalka waa daawo amnigeeda sugan yahay oo adiga iyo ubadkaaga ba isku tallaali kartaan

Dhammaan daawooyinka tallaalka ee dalka Iswiidan laga isticmaalo waa kuwo aad loo soo tijaabiyay, waxtar leh oona amnigooda sugan oona wax dhibaato u keeni doonin adiga iyo uurjiifkaaga. Waxyeelooyin daawada waa kuwa aad aan caadi u ahayn.

Ma jiro tallaalka oo boqolkiiba boqol difaac laga helo, iyo sidaas tahay haddii cudurka lagu qaadsiiyo inkastoo aad iska tallaalshay, waxaa hubaal ah inaad aad ugu xannuunsan doonin.

Tallaalada iyo aqoonta loo leeyahay sida cudurrada u ku faafaan ka sokkoo, haddana waxaa muhiim ah nadaafadda gacmaha oo heer sare. Gacmaha ku dhaq saabuun iyo biyo ama isticmaal aalkolada gacmaha. Sidaas ayaa si dheeraad hoos ugu dhigaysa in cudurka lagu qaadsiiyo.

Ummulisadaada ma shaqaalaha rugta caafimaadka la xiriir haddii xilliga aad uurka leedahay aad su'aallo ku saabsan tallaalka waydiin lahayd. Halkan ayaad ka akhrin kartaa warbixin dheeraad:

[www.1177.se](http://www.1177.se)