



Cudurada nabar biyoodyada ee car- ruurta iyo daaweyn- tooda



Funded by
Asylum, Migration and
Integration Fund, AMIF,
of the European Union



Maahanmuuttajien kotoutumisen
edistäminen terveyden ja
hyvinvoinnin keinoin

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Xanuunka gacanta, afka iyo cagta

- Waa cudur xumadeed ay qeyb ka yihiin bacoole iyo nabaro ka soo baxa afka, gacmaha iyo lugaha iyo weliba barida. Calaamadaha lagu garto waxaa sidoo kale ka mid noqon kara dhuun xanuun iyo xanuuno caloosha ah.
- Xanuunka gacanta, afka iyo cagta ee caadiga ah waa hargab "caadi ah". Mararka qaarkood waxaa xanuunka afka, gacanta iyo cagta qeyb ka ah xumad sare, madax xanuun iyo tunka oo adkaada.
- Dhaqista gacmuhu waa muhiim si uusan cudurka u fidin. Waa cudur fudud oo inta badan qaata wax todobaad kayar, waana uu iska raystaa.

DHAKHTARKA AAD:

Haddii calaamadaha xumadda, madax xanuunka iyo tun adeygu ay aad u daran yihiin, baaritaan isbitaal ayaa loo baahan yahay.

GOORMEE XANNAANO-MAALMEEDKA LAGU CELINAYAA:

Maadama cudurka si fudud la isu qaadsiiyo, fidista cudurka loogama hortagi karo goobaha xannaano-maalmeedyada. Waa wax iska caadi ah in halmar ay carruur badan wada jiradaan. Cunuggu waa in uu guriga joo-gaa illaa iyo inta uu ka noqonayo xumad la'aan iyo illaa iyo inta uu ka qeybaadan karo waxqabadka xannaano-maalmeedka

isagoo aan ogaal gaar ah u baahneyn.

Busbus

- Busbusku waa cudur caabuq ah oo uu fayrus sababo, kaas oo si wanaagsan u bogsoodo qiyaas ahaan hal todobaad.
- Busbuska waxaa la qaadaa taabasho iyo dhibic la'aanta. Wakhti gaaban oo qol lala joogo qofka busbuska qaba ayaa sababi kara qaadista cudurka.
- Qaadistu waxey billaabataa 1-2 maalmood kahor inta aysan bacooleuhu soo bixin waxeyna dhamaadaan marka ay bacooleuhu toxob yeeshaan. Cunugga cudurkan qaaday ma ahan in uu xannaano-maalmeedka aado illaa iyo inta ay bacooleuhu ka bogsanayaan.
- Busbusku wuxuu inta badan ku billowdaa xumad, madax xanuun, cuntada oo aan la rabin. Billowga hore busbusku wuxuu leeyahay baro casaan ah oo cuncun leh ama nabaro marka dambe isu beddela bacoole iyo qolof. Bacooleaha waxaa fuula qolof 3-4 maalmood kaddib. Qofka uu ku dhaco waxaa isku wakhti haaya cuncun, baro casaan ah oo cuncun leh, nabaro, bacoole iyo qolofyo.
- Gacmaha in nadiif laga dhigo ayaa muhiim sababtoo ah xogitaanka ayaa waxaa ka dhalan kara bakteeriyada

caabuqa jirka. Caabuqa bakteeriyadu wuxuu u baahan yahay daaweyn.

- Busbuska waxaa looga hortaga tallaal.

GOORMEE XANNAANO-MAALMEEDKA LAGU CELINAYAA:

Ugu horrayn 5 maalmood kaddib marka ay baqaan bacoolaha ugu dambeeya.

Cudurka shanaad

- Cudurka shanaad waa cudur caabuq oo uu fayrus sababo, kaas oo ku raysta 1-3 todobaad.
- Waxaa lagu kala qaadaa dhibicda iyo taabashada.
- Qofka uu ku dhaco waxaa uu leeyahay xumad fudud, madax xanuun, xanuun murqaha iyo kala goysyada ah, daamanka oo casaada. Waxaa xiga in jirka ay nabaro ka soo baxaan ayna ku fidaan addimada.
- Finanka cuncunka leh waxey qaataan 1-3 todobaad.
- Xannaano-maalmeedka oo laga maqnaado mudada uu cunuggu jirran yahay. Lama kala qaado cudurkan marka uu gaaro marxaladda cuncunka

Qandhada cas

- Qandhada cas waa cudur ay bakteeriyada sababto oo dhibicda iyo taabashada lagu kala qaado.
- Qofka jirradan qaada waxaa haya dhuun xanuun, xumad, dalqada oo casaata, quumanka oo daboolma, carabka iyo daamanka oo casaada, agagaarka afka oo qayirma, nabaro aan sinnayn oo jirka ka soo baxa, hunqaco.
- Qofka jirrada qaada waxaa dhuuntiisa laga qaadaa sambal baaritaan haddii loo baahdana waxaa loo billaabaa daawo antibiyootig ah.
- Xannaano-maalmeedka oo laga maqnaado mudada jirrada. Ugu yaraan 24 saacadood billaabista daawada antibiyootiga ah kaddib.

Ilaaha macmuulaadka:

- https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skl00022