



# DURAY, HARGAB

Tilmaanbixinnada caafimaadka iyo nololwanaagga dadka dalka u soo guuray



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



MARJAT

Maahanmuuttajien kotoutumisen  
edistäminen terveyden ja  
hyvinvoinnin keinoin

**TURKU AMK**  
TURKU UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES



**TURKU**



**Sateenkaari Koto**

## Xaguu ka yimaadaa du-raygu?

BAKTEERIYOOYIN IYO FARYRUS ayaa sababa

Qofka qanagaarka ah wuxuu la jirradaa 1-3 jeer sannadki Carruurto waxey la jirraadan mar badan Qofka waayeelka ahna qiyaas ahaan 1 mar sannadki

### Calaamadaha:

- Dhuun xanuun
- Hindhisyo
- San cuncun
- Qunfac
- Hargab
- Tabar yaro
- Murqo xanuun
- Kuleyl iyo xumad
- Calaamadu waxey qaataan celcelis ahaan 10 maalmood, waxey sidoo kale qaadan karaa saddex todobaad

### Sidee loo qaadaa? Sidee looga hortagi karaa?

Waxaa laga qaadaa dhibicda iyo taabashada

Ku qunfac gacanta ama fasaleetiga diifka Dhaq gacmaha, Salaanta gacanqaadiska iska ilaali

### Sida aad isaga daaweyn karto marka aad guriga joogto?

Daawada xanuunka caabuqa ayaa xaaladda lagu dejin karaa (ibuprofeen) ama daawada xumadda dejisa (parasetamol). Cab biyo badan kuna dadaal in uu cabo cabitaan badan cunugga ay xumaddu heyso. Naso jimicisgana iska ilaali.

### Dhakhtarka aad:

Haddii cudurka hargabka ka billowday ay la socdaan daal xooggan iyo xumad sare. Haddii ay neefsashadu adag tahay. Haddii uu hargabki raysan rabay ay calaamadihiisu soo laabtaan todobaad ama labo gudohood. Haddii qunfaca dhibka badan uu socdo wax ka badan saddex todobaad

### Ilaha macluumaadka

- Lumio, J. 2018. Flunssan eli nuhakuumeen itsehoito. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01167](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01167)
- Lumio, J. 2018. Nuhakuume, flunssa. Lääkärikirja Duodecim. Kustannus Oy Duodecim. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00590](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00590)
- Terveysylä. Hengitystieinfektiot. <https://www.terveys-kyla.fi/keuhkotalo/tietoakeuhkosairauksista/hengitystieinfektiot>