

(Om svininfluensan på somaliska)

# Hargabka cusub, hargabka doofaarka

## Calaamadaha lagu garto hargabka cusub

Calaamadaha caadiga ah ee lagu garto hargabkan cusubi waa xummad, qufac, xanuun jidhka oo dhan ah, madaxxanuun, cumoxanuun iyo daal. Mararka qaarkood waxa la isku arkaa shuban amma matag.

## Ka taxaddir in lagu qabadsiiyo

Waxa fiican in si wanaagsan oo joogto ah loo faraxasho amma gacmaha loo dhaqo iyada oo la isticmaalayo saabuun iyo biyo, lagana digtoonaado in faraha la iska geliyo amma lagu taabto sanko, indhaha, iyo afka.

Sida ugu fiican ee qofku isku badbaadin karayaa waa isaga oo is tallaala.

## Dadka qaarkii si halis ah ay u bukoon karaan

Dadka qaarkii waxay halis ugu jiraan in ayay si xun ugu bukoodaan hargabkan waxana ay u baahdaan daaweyn gaar ah oo ka celisa fiiruska. Haddii qofku halis ugu jiro in uu si khatari ku jirto u bukoodo oo iska arko calaamadaha hargabka ammaba uu la xidhiidhay qof qaba hargabkan, waa inuu la soo xidhiidho daryeelka caafimaadka. Waxa loo jeedaa:

- dumarka uurka leh
- carruur si kala duwan curyaan ah
- dad waaweyn iyo carruur qaba cuu-durro gaar ah:
  - cudurka wadnaha iyo xididdada dhiigga qaada
  - sonkor
  - difaaca jidhka oo hoos u dhacsan
  - hiv
  - cudurrada dareemmada/neerfyada iyo muruqyada
  - cudurka sambabada iyo kelyaha
  - baruur aad u badan

## 1177 Talobixinta daryeelka caafimaadka

Iyada oo la marayo 1177 waxa la heli karaa talobixin daryeel caafimaad maalin iyo habeenba telefoon ahaan amma internetka. 1177.se waa bogga internetka ee ku saabsan wixii la xidhiidha daryeelka caafimaadka kaas oo ay si wadajir ah u leeyihiin gobollada dalka oo dhammi. Wax alla wixii macluumaad ah ee ku qoran bogga waxay ku qoran yihiin luqadda Swedhishka. Sidoo kale waxad soo garaaci kartaa telefoonkan 1177 halkaas oo kalkaaliye ku siin doono talo la xidhiidha caafimaadka. Tekska amma wixii ku ku qoran warqaddan waxa lagala kaashaday soo saarkiisa Wasaaradda caafimaadka.



ILLUSTRATION: LOTTI PERSSON

Gacmaha u maydho si fiican marar badan adoo isticmaalaya saabuun iyo biyo si aad u yarayso khatarta in lagu qabadsiiyo cudur.

## Haddii la bukoodo

Hargabkani dadka badankiisu wuu ka bogsadaa, laakiin haddii uu qofku aad u bukoodo waxa uu u baahdaa daryeel daaweyn ah. Waa in uu qofku la soo xidhiidho daryeelka caafimaadka haddii

- qofku isku arko xummad aad u sarraysa in ka badan muddo ah 3 cisho
- qofka naqasku qabto amma uu isku arko dabnaha/bishimaha amma maqaarka oo midab calan ah yeehsay
- qofku dareemo xanuun ka haya naaska
- uu qofku qufoco dhiig
- uu qofku arko qofku afkiisa oo qallalay iyo kaadidiisa oo aad u yaraatay
- Qofku uu aad u matago amma ay ku adag tahay inuu wax cabbo. >>>

Sidoo kale waa inuu qofku la soo xidhiidho daryeelka caafimaadka haddii uu leeyahay ilmo ka yar laba sano oo ay ka muuqato calaamadaha hargabku.

Haddi qof buka uu ku dhaco dareen laán, uu u tasarufi waayo si caadi ah amma uu jahowareer ku dhaco, amma ilmo yar oo bukaa uu noqdo mid aan caadi ahayn amma aan la ciyaarayn carruurta kale, waayn si dhaqso ah loola soo xidhiidho daryeelka caafimaadka.

Waxa fiican in inta aan la iman ka hor daryeelka caafimaadka telefoon lagula soo xidhiidho oo talobixin la soo weydiyo. Waxa muhiim ah in lagu dadaalo sidii looga hortegi lahaa halista ka iman karta fidista isqabadiinta.

Had iyo jeer waxa telefoon loo soo diri karaa talabixinta caafimaadka si loo helo talobixin.

### Qofku muxuu isagu samayn karaa?

Marka uu qofku buko waa in uu guriga ku ekaado oo uu ka digtoonaado in uu la kulmo dad kale. Qofku dadka kale waxa uu qabadiisiiya cudurka uu qabo ilaa iyo maalintii ka dib marka ay xummadu ka tagto, amma ilaa toddoba cisho marka laga soo bilaabo maalintii uu iska arkay calaamadaha hargabka. Aad iskugu mashquuli sidii aad ugu qufaci lahayd gacanta laabkeeda amma warqadda la iskaga siimiyo oo aad dabadeedna ku tuurto qashinka.

Waxa wanaagsan in uu qofku nasto, laakiin looma baahna in had iyo jeer sariirta la jiifo. Waxa fiican in uu qofku soo kaco oo uu socsoco waxoogaa marar kala duwan. Waxa uu qofka bukaa u baahan yahay in uu cabbo in ka badan intii uu cabbi jirey si uu u magdhabo qoyaankii jidhka ka baxay hummaadda awgeed. Waxa kale oo wanaagsan i uu qofku xataa isku dayo in uu waxoogaa cuno, tusaale ahaan askriim amma jallaato amma yooghoort. Haddii qofka sanku cabbudhsan yahay amma xidhan yahay, waxa uu si sahal ah u neefsan karaa haddii marka uu sariirta ku jiifo uu madaxiisu kor u qaadan yahay.

### Dawo aan u baahnayn in uu dhakhtar kuu qoro

Qofku waxa uu isticmaali karaa dawada xanuunka jabisa xummaaddana hoos u dhigta, tusaale ahaan dawooyinka ay ku jiraan maaddooyinka paracetamol, sida Alvedon amma Panodil. Haddii qofku qufacayo qufac qallalan oon waxba ka soo goáyn, waxa uu tijaabin karaa dawooyinka qufaca joojiya kuwaas oo ay ku jiraan maaddada noskapiin. Haddii qofka sanku xidhan yahay, waxa uu tijaabin karaa fiixa sanku la iskaga fiixiyo, laakiin ka badan toban jeer oo isku wada xigta.



Ku qufac amma ku hindhis laabka gacanta si aanad dadka kale u qabadiisii cudurka.

### Ka akhri macluumaad dheeraad ah 1177.se

- 1177.se waa bogga internetka ee ku saabsan wixii la xidhiidha daryeelka caafimadka kaas oo ay si wadajir ah u leeyihiin gobollada dalka oo dhammi. Wax alla wixii macluumaad ah ee ku qoran bogga waxay ku qoran yihiin luqadda Swedhishka

### Soo garaac 1177 oo ah Talobixinta daryeelka caafimaadka

- Gobollada dalka badankooda waxa la soo garaaci karaa 1177 halkaas oo laga heli karo talobixin ay bixinayso kalkaaliso habeen iyo maalinba. Boggan 1177.se waxa laga heli karaa liiska telefoonnada talobixiyeyaasha daryeelka caafimaadka ee dalka Swedhan oo dhan.

### Macluumaad guud

- Waxa kale oo uu qofku soo garaaci karaa telefoonkan 020-20 20 20 si uu jawaab uga helo suáalo caam ah oo la xidhiidha hargabkan cusub. Waxa suáalaha ka jawaabaya hayádaha masúulka ah.