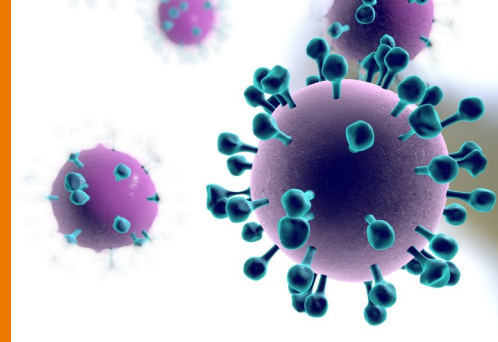


# IFILO (FULUU) (INFLUENZA (FLU))



Fuluugu waa xanuun uu keeno faayruska ifilada. Fuluugu sannad kasta ayuu soo noqnoqdaa, oo sannadaha qaarkood ayuu daran yahay. Dalka Mareykanka waxa uu ku badan yahay xilliyada deyrta iyo qaboobaha. Dadka oo dhan da' kasta ayuu ku dhacaa fuluugu, dhallaanka iyo qaangaarka, ilaa waayeelka. Dadka qaar aad bay ugu xanuunsadaan qaarna kuma xanuunsadaan.

Qaar badan oo ka mid ah dadka sida daran ugu xanuunsada waxa ay ka weyn yihiin 65 jir ama waxay qabaan xaalado caafimaad (sokorow, wadne-xanuun, neef, kelyo-xanuun, ama haween uur leh). Dadka muddada-dheer ku nool xarumo caafimaad iyo carruurta da'doodu ka yar tahay 5 jir ayaa iyaguna halis weyn ugu jira. Xataa dhallinta da'da yar, ee caafimaadka qabta ayaa aad ugu xanuunsan kara.



## Sidee buu ku faafaa?

- ▶ Dadka qaba fuluuga ayaa u sii gudbiya dadka kale markay qufacaan ama hindhisaan. Faayrusku waa dhibco qoyaan ah oo ku jira sanko iyo cunaha oo sidaas ayuu dadka ugu faafaa. Marka uu qof qufaco ama hindhiso, dhibco qoyaan ah ayaa neef ahaan ugu gudbi kara dadka la jooga.
- ▶ Waxa kale oo uu faayrusku ku faafaa marka ay dadku taabtaan waxyaabo uu faayrusku mar hore gaaray. Haddii ay dadku gacmahooda isaga taabtaan wejiga, afka, ama indhaha, faayruska gaara ayey ku xanuunsanayaan.



## Waa maxay calaamadaha iyo astaamaha xanuunkan?

*Calaamaduhu waxay badanaa bilowdaan 1 ilaa 4 maalmood ka dib markuu faayruska qofka gaaro. Dhibaatooyinka daran ee fuluuga waa oofwareen, isbitaal in la seexo, iyo dhimasho.*

- ▶ Qandho
- ▶ Cabbursanaan iyo biyo sanko ka imaada
- ▶ Cune-xanuun
- ▶ Madax-xanuun
- ▶ Jir-xanuun
- ▶ Daal



## Waa maxay fursadaha daaweynta?

- ▶ Antibiyootig laguma daaweyn karo fuluuga. Inta badan dadka uu fuluugu ku dhaco iyaga ayaa iskood u roonaada daawo la'aan. Qaadashada daawada xanuunka, nasasho badan, iyo cabitaanka biyaha ayaa kaa caawin kara calaamadaha.
- ▶ Daawooyin dhakhtarku qoro oo ah antifaayruska ifilada ayaa xoogaa ku caawin kara. Daawooyinkaas waxa ay kugu caawinayaan in aad ka fiicnaato calaamadaha daran. Si ay daawooyinku u shaqeeyaan, waa inaad qaadashadooda bilowdo ilaa laba maalmood ka dib markaad xanuunsato.



## Sidee baa looga hortagi karaa?

- ▶ **Sida ugu wanaagsan ee looga hortago fuluuga waa in tallaal loo qaato xilliga deyrta.** Tallaalku waa wax lagu badbaadin karo ilmaha jira 6 bilood iyo ka weyn.
- ▶ Mar kasta gacmaha ku dhaqo biyo iyo saabuun. Isticmaal jeermis-dilaha gacmaha haddii aadan haysan saabuun iyo biyo.
- ▶ Isticmaal xaashi si aad u daboolato sanko iyo afka markaad qufacdo ama hindhiso, ka dibna iska tuur xaashida. Haddii aadan heli karin xaashi, dharkaaga ku qufac ama ku hindhis.
- ▶ Qofna ha la wadaagin wax kasta oo aad afkaaga geliso, sida koob wax lagu cabbo, caagga cabitaanka lagu dhuuqo, ama weelasha cuntada.
- ▶ Guriga joog oo ha aadin shaqo ama iskuul haddii aad fuluu qabto si aadan dadka ugu sii gudbin.

