

Gacaliyayaal Waalidiinta,

Waraaqdani waxay kaa gargaaraysaa sidaad qoyskaaga ugu diyaarin lahayd xilliga hargabka (ifilada) ee sannadkan. Waxaan arki doonaa labadaba hargab xilliyeedkii caadiga ahaa iyo faayraska hargabka cusub ee H1N1 (ee hore loogu yaqaanay hargab doofaarka “Swine Flu”).

Faayraska hargabka H1N1 wuxu ugu faafaa si dhib yar qof ilaa qof. Saraakiisha caafimaadka dadweynuhu waxay rabaan in dadku naftooda ka ilaaliyaan **dhammaan** faayrasyada hargabka. Faayrasyada hargabku waxay sida badan ku faafaan qof ilaa qof qufaca ama hindhisada dadka qaba hargabka. Marmar dadku waxay ka qaadaan taabashada walxo uu faayrasku saran yahay oo dabeedna ay taabtaan afkooda ama sankooda.

Waa kuwan siyaabaha qaar aad u ilaalin karto qoyskaaga:

- Hubi in adiga iyo carruurtaaduba aad heshaan tallaalka hargab xilliyeedka iyo ka cusub ee H1N1 (hargab doofaarka) marka ay diyaar yihiin. Tani waa tallaabada ugu muhiimsan ee la iskaga ilaalin karo infekshanka hargabka.
- Bar carruurtaada inay in badan gacmaha isaga dhaqaan saabuun iyo biyo ugu yaraan 20 ilbidhiqsi markiiba. Hubi inaad adigu tusaale u noqoto oo aad adiguna samayso sidaas. Gacmaha mar kasta waa in la dhaqaa:
 - ✓ Kahor cunista ama cabbista.
 - ✓ Kadib qufaca, hindhisada ama isticmaalka xarqadda wejiga.
 - ✓ Kadib isticmaalka musqusha ama bedelidda xafaayadda (neebka).
 - ✓ Kahor taabashada indhahaaga, wejigaaga ama sankaga.
 - ✓ Marka aanay jirin biyo iyo saabuun, waxa la isticmaali karaa gacmo nadiifinta alkolada ku salaysan.
- Bar carruurtaada inay ku daboolaan xarqad qufaca iyo hindhisada ama ku qufacaan xusulka hoostiisa. Hubi inaad adigu tusaale u noqoto oo aad adiguna samayso sidaas.
- Bar carruurtaada inay u jirsadaan ugu yaraan saddex fuudh dadka jirran. Tan macnaheedu waa ugu yaraan “saddex tallaabo” oo waaweyn in laga fogaado.
- Bar carruurtaada in aanay la wadaagin cunto, cabbitaan, ama walxaha qofka (sida xamuuradda dabhaha) dadka kale.
- Ku hay guriga carruurta bugta. Ha u dirin dugsiiga. Haddii ay dugsiiga ku jirraadaan, waa lagu soo wici oo lagu weydiisan inaad qaado. Hubi in lambarada xaaladaha degdeg ahi ay wacan yihiin. Haddii sii qorshee xannaanada ilmaha jirran.

- Dadka jirran waa inay guriga uga joogaan shaqada ama dugsiga oo ka fogaadaan dadka kale ilaa qandhadu ka baxayso 24 saacadood (iyaga oo aan isticmaalin dawooyinka qandhada jabiya sida acetaminophen iyo ibuprofen) oo dareemay ladnaan.

Haddii aad su'aalo qabto, fadlan la xidhiidh Kalkaalisada Dugsigaaga ama bixiyaha daryeelka caafimaadka.

(H1N1 FLU 08/09 FLU FACTS Parent letter #1 - Somali)