



## **Sida loo maareeyo HARGABKA (FLU): Tilmaamo Caafimaad iyo Nadaafadeed ee habboon, loogu talagalay Hargabka (Flu)**

**Haddii canuggaaga laga helo hargabka waa inuu jooga guriga kana maqnaada Iskuulka ilaa qandhadu ka dayso ugu yaraan 24 saacadood, iyada oo aan la adeegsan daawooyinka qandhada yareeya sida ibuprofen ka.**

**Calaamadaha lagu garto Hargabka (flu) waxaa ka mid ah:**

- Qandho
- Qufac
- Cune xanuun
- Sanka oo duuf ka socda ama sanko oo cufan
- Xanuun Jirka ah
- Madax xanuun
- Qarqaryo
- Daal
- Matag iyo/ama shuban

**Haddii ilmahaagu leeyahay mid, ama astaamaha calaamadahani oo isku jira, wac xafiiska dhakhtarkaada isla markaasna hubi inay helaan nasasho iyo cabitaanno fara badan.**

**Haddii ilmahaagu leeyahay xaalado xanuuno kale joogta ah sida neefta, kaadi macaan, ama cilado xaga maskaxda ama nidaamka neerfiyaasha wuxuu halis sare ugu jiraan dhibaatooyinka ka yimaada hargabka (flu). Xaaladdan oo kale, wac dhakhtarkaaga isla markiiba haddii ay muuqato astaamo u eg kan hargabka faluuga.**

**Waad ka hortagi kartaa inaad qaado ama aad faafiso hargabka faluga adiga oo raacaya dhaqanadaan caafimaad iyo nadaafadeed:**

- Dhaq gacmahaaga dhowr jeer maalin kasta. Ku dhaq saabuun wakhti dheer ee ku filan laguna qaadi karo heesta “Happy Birthday” ama dhalashada farxadda leh.
- Afkaaga iyo sankoaga ku dabool masar warqad ah markii aad qufacayso ama aad hindhisto. Haddii aadan haysan warqad, ku qufac ama ku hindhis gacantaada qaybta sare ama gacantaada meesha ay ka laabanto.
- Ha ku taaban gacmahaaga, indhahaaga, sankoaga, ama afkaaga. Gacmuhu waxay wataan jeermis jirro kuu keeni kara.
- Ha la wadaagin cuntada, shanlada timaha, ama waxyaabaha kale ee shaqsiyeed ardayda isku fasalka tihiiin. Ka dheerow dadka jiran.
- Haddii aad qufacayso, hindhisayso, ama aad xanuunsan tahay, ha imaan dugsiga. Wac dhakhtarkaaga isla markiiba.