



INFEKSHINKA KAADIMAREENKA

Buug-yar oo loogu talagalay dadka waaweyn
iyo daryeelayaasha.

WAA MAXAY INFEKSHANKA KAADIDA?

infekshanka kaadida ayaa yimaada marka bakteeriyada ee qayb kasta oo ka mid ah hanaanka kaadida ay sababto astaamo.

Haddii baaritaanka kaadidu uu muujiyo inaad qabtid bakteeriya laakiin aad si fiican u caafimaad qabto, ha welwelin, taasi waa caadi, oo antibiyootikada inta badan looma baahna. Si kastaba ha noqotee, infekshannada daran ee kaadida waxay halis ku noqon kartaa nolosha.



Kalliyuhu waxay sameeyaan kaadida
Kaadiheystu waxay keedisaa kaadida
Kaadi-mareenka wuxuu jirka dibadiisa u saaraa kaadida

MAXAAD SAMEYN KARTAA SI AAD UGA HORTAGTO INFEKSHANKA KAADIDA?

Miyaad cabtaa biyo kugu filan? Eeg midabka kaadidaada.



- Cab cabitaan kugu filan (6-8 koob) si aad maalin walba u kaadiso kaadi midabkeedu yahay cadaan khafiif ah, iyo si aad iskaga ilaaliso harraad, gaar ahaan xilliyada kulu
- Iska ilaali inaad cabto cabitaano badan ee kuwa xumbada leh ama khamri badan
- Ma jirto wax faa'iido ah oo la xaqiijey oo ay leeyihiin miraha karamberiga ama daawada shushubka ah ee uroon maal gasha kaadi-hayska
- Iska ilaali calool-fariisasho/dibirka Weydiiso talo haddii aad u baahato
- Si fiican oo joogta ah iskaga kantarool sonkorowga/cudurka sokorta

Jooji in bakteeriyada mindhicirkaaga ay u gudubto kaadiheystaaada:

- U masax xubinta taranka dhanka dambe adigoo kasoo bilaawaayo xagga hore ka dib markaad isticmaasho musqusha
- Beddel suufka xubinta taranka lagu ilaayo oo nadiifi xubinta taranka haddii ay gaarto ciid
- Agagaarka xubinta taranka ha ahaato mar walba mid nadiif ah oo qalalan; ka ilaali saabuunta carafta leh
- Ku dhaq biyo ka hor iyo ka dib galmada

**Kala hadal farmashiyahaaga arrimaha ku saabsan in lagu gudbiyo
dhaqtarka guud (GP-ga) ama daaweyn kale.**

WAA MAXAY CALAAMADAHA IYO ASTAAMAHA AY TAHAY INAAD ISKA EEGTO?

Il gaar ah ku fiiri astaamahan haddii aad qabto tuubada kaadi-haysta:

- Jarayn ama qarqaryo
- Heerkul sareeya ama hooseeya
- Xanuunka kelyaha oo aad ka dareento dhabarkaaga dhanka feeraha hoostooda ah



Calaamadaha cusub ama ka sii daraya ee infekshanka kaadida ee dadka oo dhan ah:

- Xanuun ama gubasho markaad kaadineyso ah
- Heerkul sareeya ama hooseeya
- Jarayn ama qarqaryo
- Deg-deg (dareemida baahida ah in si dhakhso ah lookaadiyo)
- Xanuun calooshaada hoose ah dhanka sare ee xubinta taranka
- Haysasho la'aan (isqoyid/isku-kaadin in ka badan inta caadiga ah)
- In la kaadiyo in ka badan sida caadiga ah
- Kaadida oo midab culeys ah leh, ama dhiig oo lagu arko kaadidaada
- Jahwareer, dabeecadda oo isbedesha, ama cakirnaanta cagaha

IN KASTA OO JAHWAREERKA UU KEENO INFEKSHINKA KAADIDA, KA FIKIR WAXYAABAHA KALE OO KEENI KARA JAHWAREERKA

- Xanuunka
- Caloosha oo fariisata/dibirka
- Hurdo xumo
- Niyad jab
- Cabid la'aanta biyo kugu filan

Waxyeelada gaarka ah ee daawada

- infekshan kale:
- Isbeddel ku yimaada hawl-maalmeedkaaga ama jawiga gurigaaga
- Cunto xumo

Haddii aad u maleyneysid in aad qabtid COVID-19 fadlan booqo qeybta coronavirus ee GOV.UK iyo NHS si aad u hesho hagihiis iyo macluumaadkii ugu danbeeyey.

MAXAAD SAMEYN KARTAA SI AAD U DAREENTID FIICNAAN/REYSASHO?

- Cab cabitaan kugu filan si aad u kaadiso dhoor jeer maalintiiba, gaar ahaan xilliga hawada kulul
- U isticmaal kiniiniga parastamolka si joogto ah, ilaa 4 jeer maalin kasta si aad iskaga yareeyso qandhada iyo xanuunka.



- Ma jirto wax faa'iido ah oo la xaqiijey oo ay leeyihiin miraha karamberiga ama daawada shushubka ah ee uroon maal gasha kaadi-hayska
- Haddii aad ka walwalsan tahay inaad isqoydo/isku-kaadiso, arag dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada si aad ugala tashato
- Talo ka weydiiso farmashiistahaaga / daryeelahaaga
- Cab cabitaan kugu filan si aad isaga ilaaliso harraad oo ay kaadidaadana u noqoto mid midabkeedu caadi yahay

MUXUU FARMASHIYAHAAGA / KALKAALIYAHAAGA / TAKHTARKAAGU SAMEYN KARAAN?

- Haddii astaamahaagu ay u badan yihiin in ay si iskooda ah u fiicnaadaan, waxaa laga yaabaa in lagu siiyo talobixin daryeel iyo xanuun baabi'iyey.
- In ay ku faraan in aad cabto biyo badan
- In ay ku weydiyaan inaad keento muunada kaadidaada
- Waxaa laga yaabaa in lagu siiyo daawa antibiyootiko ah oo aad adigu isticmaali karto haddii astaamahaaga aysan fiicnaanin ama aad bilowdo inaad ka sii darto



HAD IYO JEER KU KALSOONOW TALADA FARMASHIISTAHAAGA / KALKAALISADAADA / DHAKHTARKAAGA EE KU SAABSAN ANTIBIYOOTIKADA

- Antibiyootikadu waxay noqon kartaa nolol badbaadiye loogu talagalay infakshannada kaadida
- Laakiin antibiyootikada looma baahna had iyo jeer haddii la arkaba astaamaha kaadida
- Waxyeelada gaarka ah ee ka dhalata isticmaalka antibiyootikada waxaa ka mid ah jirro, finan, matag iyo shuban; latalin raadso haddii aad ka walwalsan tahay
- Antibiyootikadu waxay saameeyaan bakteeriyada ku jirta mindhicirkaaga, taas oo ka dhigi karta inay u adkaaystaan antibiyootikada ugu yaraan hal sano
- Marwalba ka shaqeysii antibiyootikada, kaliya isticmaal marka dhakhtarkaagu / kalkaaliyahaaga kugula taliyo

GOORMA AYAAD CAAWIMAAD HELAYSAA:

Astaamahaan soo socda waa calaamadaha suuragalka ah ee infekshanka halista ah waana in si degdeg ah qiimeeyn loogu sameeyaa:

La xiriir dhaqtarkaaga guud (GP-gaaga) ama la xiriir NHS 111 (England), NHS 24 (Scotland dial 111), qadka tooska ah ee NHS (Wales wac 0845 4647), ama dhaqtarkaaga guud (NI)

Jareyn, qarqaryo iyo murqo xanuun



Dareemida jahwareer, hurdeysanaan ama hadalka yabqan ah



Aan kaadineynin maalintii oo dhan



Heerkulka wuxuu ka sareeyaa 38°C ama ka hooseeyaa 36°C



Neefsashada oo dhib noqota



Xanuunka kelyaha oo aad ka dareento dhabarkaaga dhanka feeraha hoostooda ah



Dhiig muuqda ee kujira kaadidaada



Maqaarka oo aad u qabow



Astaamaha ayaa si zaa'id ah usii xumaanaya, ama aan bilaabin inay soo fiicnaadaan 2 maalmood gudahood laga bilaabo maalinta la bilaabey isticmaalka antibiyootikada.

Ku kalsoonow dareenkaaga, waydiiso talo-bixin haddii aadan hubin sida astamaahaagu ay degdega ah u yihiin.