

Cudurkaaga	Bilaa anitibootig, badankoodu waa qadhaah	Sida naftaada iyo qoyskaaga loo ilaaliyo	Goorma ayaad caawin helaysoo:
------------	---	--	-------------------------------

<input type="checkbox"/> Cudur dhegta-dhexdeeda	8 zile	<ul style="list-style-type: none"> Aad u naso. Cab cabitaan badan si aad uga hortagto dareemid oon. Waydii farmashiyaha degaankaaga inuu kaala taliyo daawooyin kaa caawiya calaamadaha ama xanuunka (ama labadaba). Xanuunku waa calaamad in jirkaagu la dagalaamayo cudurka ah iyadoo caadiyan ay iska fiicnaato inta badan. Waxaad isticmaali kartaa xanuun baabi'yaha paracetamol (ama ibuprofen) haddii adiga ama ilmahaagu uu hayo xanuun. Isticmaal istiraasho iskana dhag gacmaha si fiican si looga hortago ku faafidda cudurka qoyskaaga, saaxiibada iyo dadka kale ee aad la kulanto. Arrimaha kale ee aad samayn karto ee uu ku taliyay GP-gaaga ama kal-kaaliyahaaga caafimaad: 	<p>Kuwa soo socdaa waa calaamado cudur halis ah waxaana haboon in si degdeg ah loo ogaado.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haddii jirkaagu uu aad u qabow yahay oo uu leeyahay midab la yaab leh, ama aad yeelato cuncun aan caadi ahayn. 2. Haddii aad dareento isku qasmid ama aad leedahay cod googo'aya ama aad wareersan tahay. 3. Haddii neefsigu dhib kugu yahay. Calaamadaha waxaa ku ka mid ah: <ul style="list-style-type: none"> o si dhaqso ah u neefsasho o bishimaha oo buluug isku bedela iyo maqaarka ka hooseeya afka o Maqaarka u dhexeeya ama ka sareeya feeraha oo isku soo uruura ama jiidma neefsi kastaba. 4. Haddii aad hesho madax-xanuun aad u daran oo aad xanuunsan tahay. 5. Haddii aad hesho xabad xanuun. 6. Haddii ay kugu adag tahay wax liqidda ama dhareerayso. 7. Haddii aad dhiig qufacdo. 8. Haddii aad dareemayso inaad aad u sii xumaanayso. <p>Haddii adiga ama ilmahaagu uu leeyahay mid ka mid ah calaamadahan, oo ka sii daraya ama uu xanuun uu ka badan yahay sidii la filanayay (xitaa haddii heerkulkaaga/heerkulkoodu hoos u dhaco), ku kalsoonow walaacaaga oo si degdeg ah ugu raadso talobixin caafimaad NHS 111 kaaga ama GP-gaaga. Haddii ilme ka yar 5 sano uu leeyahay mid ka mid ah astaamaha 1-3 waxaad si degdeg ah u aadaa qaybta Shilalka iyo Xaaladaha degdega ah (A&E) ama wac 999.</p> <p>Calaamadaha aan aadka u darnayn kuwaasoo lala sugi karo ilaa ballanta GP-ga ku xiga:</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Haddii aadan soo wanaagsanaanin mudada lagu bixiyey qaybta 'Bilaa anitibootig, badankoodu waa qadhaah' 10. Caruurta qabta cudur qaybta dhexe ee dhegta ah: Haddii dheecaan ka imaanayo dhegahooda ama haddii ay qabaan dhoga la'aan cusub. 11. Waxyaalo daawadu keento oo sahlan sida shuban, laakiin waa in aad raadsataa talo caafimaad haddii aad welwelsan tahay. 12. Kale
<input type="checkbox"/> Dhuun xanuun	7-8 zile		
<input type="checkbox"/> Sinusitis	14 -21 zile		
<input type="checkbox"/> Qabowga caadiga ah	14 zile		
<input type="checkbox"/> Qufac ama boronkiito - bronchitis	21 zile		
<input type="checkbox"/> Cudur kale: zile		

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

Daawada u-soo-laabashada antibiyootiik in la qaato kaddib maalmood kaliya haddii aadan fiicnayn ama ka sii darayso.

Ka qaado: Farmasiye Dhakhtar Cudurada Guud Dhakhtar Cudurada Guud, kalkaaliso, kuwo kale

- Qabow, qufacyada inta badan, sinusitis, dhag xanuun, dhuun xanuun, iyo cudurada kale inta badan waa iska fiicnaadaan antibiyootiik la'aan, maadaama jirkaagu uu caadiyan la dagaalamo cuduradan iskiis.
- Qaadashada abtibiyootiku waxay bakteeriyada jidhkaaga ku dhex nool ku horseedeysaa inay noqoto mid ka adkaysi badan. Taas macnaheedu waxaa in laga yaabaa in aan antibiyootiku shaqayn marka aad xaqiiqdii u baahan tahay
- Antibiyootiik wuxuu keeni karaa dhibaatooyin la socda sida cuncun, calool xanuun, shuban, qoraxda oo aan loo adkaysan, calaamado kale, ama ku jirato markaad qamro la cabto metronidazole.