



somali

HAGIS
CARUURTA LAGU HAYO XANAANADA
KA HORTEGISTA JIROOYINKA FAAFA IYO DARY-
EELKOODA

**Ohjeita päivähoidossa olevien lasten infektioiden
ehkäisyyn ja hoitoon**



Magaaladda Tampere
Xannaano
Adeegga caafimaadka caruurta iyo dha-
linyarada
4.7.2007/ph 305

**DHINACA WAXSOOSAARKA WAXBARASHADDA IYO XA-
NAANEYNTA QEYBTA ADEEGA XANAANOYINKA**

SIYAABAHA QAASKA AH EE LOOGA HORTAGI KARO JIROOYINKA FAAFA EE XANAANOYINKA

Jirooyinka guud ee caruurta kala qaado

Ilmaha naaska nuuga – iyo ilmaha ku jira da`da ciyaarta waxay u xanuunsan karaan 5-10 jeer sanad kasta jirooyinka sida caadiga ah loo kala qaado. Jirooyinkaas waxay soo shaac baxaan dayr- jiilal iyo xiliga gu`gaba caruurta waxay heystaan ugu badnaan sagaal bilood lagasoo bilaabo dada halsano iyo bar. Caadiyan jirooyinka faafa waxay qataan maalmo ilaa iyo wiig, intaas waxaa dheer in waqtiga bogsashada in uu qaato waqti ku dhaw wiig. Is difaacida jirka in uu kordho waxay keentaa in uu is difaaco. Marinka neefta oo jirada wuxuu keeni karaa boqol jiro. Jirooyinka fudud markey caruurta kudhacaan waa jirooyin leh astaamo muuqda ama mid aan lahayn astaamo lagu garto. Nasiibdaro ilmaha u jirada jirooyinka, intooda badan marka ay soo wajahaan xanuunada intooda badan taasi waxay kentaa in jiro kusoo noqnoqto jiro soo noqnoqta.

Waxyaabaha sababa faafinta cudurka waxaa dhacada in qof caafimaad qaba uu kaga qaado qof jiran neef ahaan, sidoo kale saxarada, jirada sida qufaca iyo wax yaabaha ka yimaada sanku waxay faafin karaan jirooyinka. Waxaa dhacda inta badan in lagu kala qaado gacmaha. Inta badan dadka u jiran cudurada faafa waxay qaabsiyaan dadka ugu dhaw ama meel kula nool marka ay is taabtan. Xanaanada caruurta ayaa astaan u ah, sida caruurta badan ay u kala qadaan cudurada faafa Jirooyinkan wayku yaryihiin caruurta lagu hayo goryahooda, waxaa cad in ay ku badan yihiin cuduradaan caruurta ku sugan xanaanooyinka guud ahaan. Inta badan faafitaanka cudurada faafa inta aan astaamihiisu muuqan ayey halis yihiin. Taas waxaa sabab u ah tusaale ahaan caruur badan oo ku sugan xanaanada ayuu hayaa cudurka oo uusan ka muuqan astaamihiis, marka ugu horaysa ee la ogaado astaamaha xanuunadaas.

Ilmuhu marka uu xanaanaada uga maqan yahay jirooyinka faafa dartood

Jirooyinka faafa ma ahan kuwo laga hortagi karo xitaa hadii laga karantiilo ilmaha xanuunsan xanaanada. Badanaa ilmaha isku kooxda ah waa isku jiro jiradooduna waa mid isku calaamad ah, jirooyinka lakala qaado ilmaha u xanuunsan iyo ilmaha ay ka muuqato calaamadaha jirooyinka waxay u buskoodaan dhaqso.

Waxaa muhiim u ah ilmaha markaas xanuunsanaya, in uu jiradiisa la joogo guriga si uu uga kabsado, ilaa iyo intuu ka noqonayo mid ka qeyb qaadan kara nolol caadiga ah ee xanaanada. Waqtiga ilmuhu ku buskoonayo ma aha mid si guud ahaa looga talo bixin karo waxay ku xiran tahay shaqsi ahaan siduu ilmuhu ku buskoodo. Waqtiga ka bogsashada jirooyinka waa mid u baahan in ilma walba shaqsi ahaan gooni loogu fiirsado.

Hadii ay dhacdo in ilmuhu xanuunsado asagoo jooga xanaanada, waxaa la ogeysiiyaa waalidiinta si looga heshiiyo soo doonista ilmaha. Hadii ay u baahan yihiin waalidiintu waxay ka heli karaan xanaanada warqad cadaynaysa in ilmahoodu jiran yahay. Waalidku wuxuu sidoo kale ka heli karaa warqad cadaynaysa xanuunka ilmaha kalkaalisada caruurta ee xarunta caafimaadka, waa hadii aan loo baahnayn warqad dhaqatar.

SIYAABAHA LOOGA HORTAGO CUDURADA FAAFA XANAANADA

Jirooyinka faafa xanaanada waxaa looga hortegi karaa si fudud. Muhiimadana waxaad ka arkeysaa shaxdan hoose. Ka hortegistaana waa in loo eego da'da iyo kooxduu ilmuhu ku jiro.

Qeybinta raashinka

- Hal qof oo qaan gaara ayaa qeybin, sidoo kalena kama qeybqaadanayo daryeelista caruurta
- Caruurta wey ka qeyb qaadan karaan aruurinta maacuunta

Cadayashadda ilkaha

- Xanaanada waxaa la isticmaalaa xanjada ksylitoli
- Xanaanada ilmuhu ku dhaxaan waxay cadaydaan iyadoo qof weyn la joogo

Isticmaalka musqusha

- Ku caawi caruurta iney iska dhaqaan gacmaha, tuunjiga ku faaruqi godka musqusha
- Tuunjigana waxaa lagu biyo raaciya meesha loogu tala galey, ugu danbeyntiina gacmahaaga dhaq ama alkalolka gacmaha la marsado mari

Badelka xafaayadda

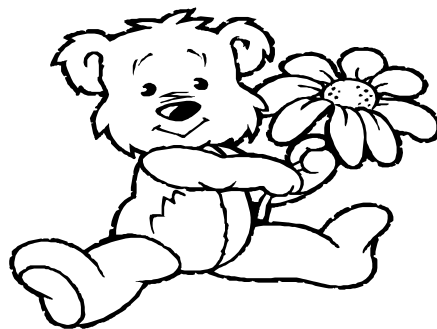
- Xafaayadda waxaa lagu badelaa meelaha loogu tala galay, Taasoo meesha lasaarayana ay tahay meel istaraasho qoyan oo lagu tirtiri karo, xafaayadana waxaa lagu dul bedelaa xaanshida halka mar la isticmaalo
- Xafaayadii waxaa lagu xiraa bac, Meeshii loogu dul badaleyna waa in lagu nadiifiyo waxyaabaha caadiyan lagu nadiifiyo

Nadiifinta najaasada

- Najaaso (matak, saxaro, dhiig, kaadi iwm.)

Nadiifinta maalin kasta

- Musqulaha meelaha la taabto iyo waaskooyinka, alaab alaabeyda adag iyo kuwa jilicsan in lagu qalijo meel gooni ah
- Xanaanada gaanjooyinka albaabaadka sida meelaha la taabto
- Dhulka iyo armaajooyinka gaagaaban gaanjooyinka iyo dushooda meelaha ay caruurta xafaayada u xiran tahay ay taabtaan
- Nadafada waa in lagu sameeyaa waxyaabaha wax lagu nadiifiyo ee dareeraha
- In xil leyska saaro in ilmo kastaa leeyahay dhar gogoshiisa u gaara



Hagista sida gacmaha loo nadiifiyo xanaanoyinka

Shaqaalaha

Gacmo in lagu dhaqo biyo iyo saabuun

- marka ay gacmuhu u wasaqaysan yihiin si muuqata
- inta aan raashinka la isu diyaarin iyo waqtiga u dhaxeeya isbadalka shaqada
- isticmalka musqusha ka dib
- xafaayad badalka kadib
- marka guriga aad timaado

Gacmaha mari alkolada iyo biyona raacina

- imaanshaha xanaanada
- qaybinta cuntada kahor iyo marka la cuntaynayo
- isticmaalka musqusha kadib marka aad ka caawiso caruurta isticmaalka musqusha badalka xafaayada kadib
- diifsashada ka dib
- cabitaanka sigaarka kadib
- waxyaabaha la iska dhowro iska nadiifintooda ka dib
- marka aadan fursad u heli karin gacmo dhaqashada
- ku dhaqo gacmaha biyo iyo saabuun xataa hadii aysan ka muuqan wasaq

Galoofisyda gacmaha la gashado oo la isticmaalo mar kaliya

- mataga- iyo shubanka xiliga uu jiro marka aad ka dhaqyso dabada caruurta sidoo kale mataga-, shubanka- iyo dhiigaga la iska dhowro nadiifintooda

Caruurta

Gacmo ku dhaqashada saabuunta iyo biyaha

- imaanshaha xanaada
- cuntada ka hor
- isticmaalka musqusha ka kib
- xafaayad badalka ka dib
- marka ay gacmahu wasaqaysan yihiin
- markaad xanaanada ka soo tagayso
- guriga markaad timaado

Gacmo ku dhaqashada alkolka iyo biyo raacinta

- mataga kaliya- shubanka- xiliga jirada gacmo dhaqida ka dib
- shaqaalaha ayaa u qiyaasaya biyaha caruutu ku gacmo dhaqanayaan, tusaale.dhalada ama caaga la bumbeeya

Gacmo dhaqshada iyo xeelada loogu dhaqo alkolka

- si gacmuhu nadiif u ahaadaan waxaa haboon in shaqaaluhu aysan wadan, faraantiyo iyo waxyaabaha gacmaha la gashto

Dhaqida gacmaha

- gacmaha waxaa lagu qooyaa biyaha inta aadan saabuunta ku shubi
- gacmaha iska dhaq, qaas ahaan faraha foodooda, faraha dhexdooda, suulasha iyo curcurada
- saabuunta ku harta gacmaha ka biyo raaci kana qalaji biyaha gacmahaaga
- gacmaha waxaa lagu qalajiyaa waraaqdaha la isku qalajiyo ama marooyinka la isticmaalo halka mar
- tuubada biyaha ku xir warqadaad isticmaashay
- caruurta waa la baraa waana lagu caawiyaa gacmo dhaqshada

Sida gacmaha loogu dhaqo alkolka

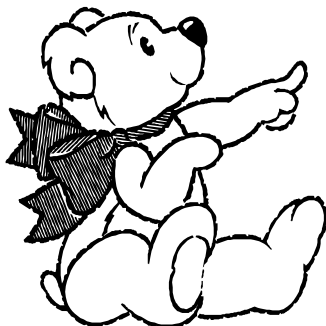
- alkolka aad gacmaha marinaysaa waa in uu ahaadaa mid ku filan, ugu yaraan 2 jeer ku dhijji
- alkolada gacmaha oo qalalan ayaa la is marmariyaa
- is marmari ama ku daliig gamaha ilaa, ay ka qalalaan, gaar ahaan faraha foodooda, faraha dhexdooda, suulasha iyo curcurda
- caruurta alkolkolka kacmaha waxaa lagu shubaa wax yar, dhibic yar, taasoo ku filan gacan yar nadiifinteeda
- caruurta waa la baraa laguna caawiyaa isticmaalka alkolka gacmaha I

Guriga gacmo dhaqshadu waa muhiin marka aad guriga joogto. Way fiicantahay in caruurta laga dhaqo gacmaha lagana qalajiyo marka xanaanada laga keeno oo la keeno guriga isla markaba, cuntada ka hor iyo isticmaalka Musqusha kadib.



Jirooyinka halkaan lagu soo bandhigay oo sida caadiga ah loo kala qaado iyo sidii loo yarayn lahaa ka maqnaanshaha xanaanada caruurta cudurada lakala qaado dartood.

Xumad	lama geyn karo ilmaha xanaanad , hadii ilmaha ka yar hal sano xumadiisu gaarayso in ka badan 38 °C ilmaha ka weyn da`daas 37,5 °C. Marka ilmuhu u bogsoodo si fiican , marka ilamaha ay san hayn wax xumad ah mud-doo dhan afar iyo laabaatan saac.
Qufac iyo hargab	Ma aha wax ka hor istaagi kara imaanshaha xanaanada, hadii aysan ilamaha hayn wax kale oo xanuun ah astaamaha jirooyinka faafa, hadii aysan ku hayn wax dhib ah astaamaha jirooyinka faafa ama waxyaabaha uu xanaanada ka qabto.
Haragab, xummad	Ilmaha waa la geyn karaa xanaanada, hadii uu sidiisa kale u fiican yahay wax xumad ah aysan jirin.
Shuban iyo Matak	Ilmaha waxaa lagu hayaa guriga, ilaa astaamihii xanuunku baabaan. hadii ilmaha ay ka muuqdaan astaamaha xanuunka laga helo saxaradiisa dirdire (salmonella), ilmuhu waa in uu ka maqnaadao xanaanada in uu jiran yahay ama astaamaha xanuunku ka muuqdaan ilaa uu ilmaha aynaan ka muuqan astaamaha xanuunka. Enterohemorrhaginen E. coli (EHEC) waxaa loo baahan yahay qaasatan, ilaa ay labo saami oo laqaadey 24 ilaa 48 saacadood inta u shexeysa ay noqodaan nagatiif EHEC-kuwa lagu daartey ee ku jira da`da xafaayada malaha wax astaana walaaluhuna ma yimaadaan goobta daryeelka ilaa 1 saami u noqdo nagatiif oo laga waayo jiradii
Busbus caruureed (6 – 24 bilood)	Ilmaha waxaa loo qaban qaabiyaa xanaanayta uu u baahan yahay jiradiisa Ilmuhu wuu ku soo noqon karaa xanaanada. Hadii caafimaadkiisa guud uu fiican yahay aysana jirin wax xumad ah.
Busbus yar	Marka ay boogihii jirada ay dilaacaan qatartii faafinta ma jirto. Ka maqanaashaha xanaanaduna waxay ku xiran tahay ilmaha caafimaadkiisa guud.
Busbuska cagaha, gacmaha iyo afka	Maqnaanshuhu waxaa ku xiran yahay caafimaadkiisa guud.



Busbus (Hablobaas)	Waxaa fiican in la karantiilo 5 bari laga bilaabo ihottuman marka ay nabaradu qarxaan. Umana baahna in la sugo inta nabaradu ka qalalayaan.
Jixdheer	Ilmuhu wuxuu ku noqonayaa iskoolka ama xanaanada, marka xiligii ku daarashada ay ka soo wareegto (3 wiig) qufucuna uu ka yaraado, wax dhib ah uusan ku hayaan caafimaadkiisa guud , waxbarashdda iyo xanaadaba way is badalaan. Makrolidihoidon (roksitromysiini, atsitromysiini) yhteydessä. Ilmuhu xanaanada wuu ku noqon kaa 5 bari ka dib mar ay kasoo wareegto maalinkii daawada lagu bilaabay
Roob sugow dhuun xanuun	Ilmaha waa in lakarantiilo mudo ah 24 saac oo ka bilaabanaysa marka daawada la bilaabo; Caafimaadkiisa guud ayay ku xirantahay waqtiga ilmaha guriga lagu xanaanaynayo.
Dhago dilaac (dhagaha oo xanuunsada) Cambaar	Ma u baahna wax qabad qaas ah. Ilmuhu wuu aadi karaa xanaanada, marka uu sidiisa kale u caafimaad qabo xumadna aysan jirin. Karantiilku wuxuu soconayaa 24 saacadood wuxuuna bilaabanayaa marka uu qofku qaato daawada afka laga qaadanayo ee microbe waana in aad ku sugnaataa hal meel 48 saacadood.
Cabeeb	Faafiyha jirooyinka faafa ee virus ayaa sababa, ilmuhu wuu joogi karaa xaanada.
Daaf	Waxaa sababa jirooyin gudbiyaha virus iyo bagteeriyada sidoo kale waxay xanuun ku ridaan dhuunta ama jidadka neeftu maro, uma baahna in ilmaha laga joojiyo xanaanada ayadoo laga cabsi qabo in uu faafiyo jirada.
Goorayaanka gala du-luca dabada	Wax ka qabashadooda qaaska ah ma aha mid ku filan. Daawadooda waxaa lagu qataa guriga waxaana haboon in qoyska oo dhan ay wada isticmaalaan waqti isku mid ah.
Isnadaamis iyo Injir	In la karantiilo ayaa wanaagsan, ilaa inta laga daaweynayo.



Cudurada faafee caruurta. Qoray Ruuskanen, Peltola, Vesikari
Maalgeliye Pfizer Oy, 2000

Buuga caafimaadeedka dhaqtarka
Kunnamo, Alenius, Hermanson, Jousimaa, Teikari & Varonen (qoray)
2006

Hagista adeegga salmonellatartuntojen kahortagista. Kuusi, Jalava,
Siitonen & Ruutu. Daabacada Xarunta caafimaadka bulshada 2/2007.



<http://www.tampere.fi>