MUUNADDA WARAAQDA BULSHADA
Macluumaadka ku saabsan Jadeecada

Xubnaha Bulshada ee Qaaliga ahow,

Waxaa aageena ka dilaacday jadeeco. Waxaan kuu haynaa macluumaad aan kula wadaagayno oo ku saabsan jadeecada iyo xiliga lagaaga baahanyahay inaad daryeel caafimaad raadsato.

Jadeecadu waa cudur aad u faafa waxaana sababa fayrus:

- Wuxuu noqon karaa mid khatar badan, khaasatan dhalaanka iyo caruurta yaryar.
- Jadeecadu waxay ku faaftaa hawada marka qofka qaba uu qufaco ama hindhiso.
- Fayrasku wuxuu hawada kujiri karaa ilaa 2 saacadood kaddib markii qofka qaba jadeecadu meesha ka tago.
- Waa mid aad u faafa ayadoo qiyaastii 9 kamid ah 10-kii qof ee ka agdhow qofka jadeecada qaba ay qaadi karaan hadii aysan talaalnayn.
- Qaabka ugu wanaagsan ee looga hortagi karo jadeecadu waa talaalka jadeecada, qaamo-qashiirka, rubella (MMR).
- Qof walba oo aan talaalnayn wuxuu khatar ugu jiraa caabuqa jadeecada iyo xanuuno culus.

Inaad taqaano astaamaha jadeecada iyo inaad qaadato daryeelka caafimaadka ee saxda ah ayaa muhiim u ah kahortagga faafitaanka fayraska iyo kahortagga xaaladaha culus.

Astaamaha jadeecadu waxay soo ifbaxaan 7 ilaa 14 maalmood kaddib markii fayrasku ku gaaro. Astaamaha ugu badan ee jadeecada waxaa kamid ah:

- Qandho saraysa (waxay gaari kartaa in ka badan 104°F)
- Qufac
- Duuf sanka ka socda
- Indhaha oo guduuta/ama illin ka sooto
- Finan (waxay inta badan ku bilowdaan dhowr maalmood kaddib markii qandhadu bilaabato waxayna marka koowaad kasoo baxaan wajiga kaddibna waxay ku faafaan qaybaha hoose ee jirka)

Jadeecadu waxay keeni kartaa dhibaatooyin caafimaad oo daran, waxaana kamid ah:

- Oof-wareen
- Barar maskaxda ah (encephalitis)
- Iyo xaataa in geeri dhici karto

Haddii qof qoyskiina kamid ah leeyahay astaamaha jadeecada:

- Ka fogee xubnaha qoyska ee aan xanuunsanayn.
- Qof walba oo guriga jooga waa guriga joogaa si uusan xanuunka u qaadsiin dariska ama dadka dibadda jooga.
- Islamarkiiba wac dhakhtar ama isbitaal si aad u ogaysiiso in qof gurigaaga jooga laga yaabo inuu jadeeco qabo. Waxay ku siin doonaan tilmaamo.

Marka aad qaybta xaaladaha degdega ah tagayso:
Haddii qofka xanuunsan uu si degdeg ah uga sii daro, ama uu leeyahay wax kamid ah astaamaha hoose, gee waaxda xaaladaha degdega ah ee isbitaalka islamarkiiba. **HA SUGIN.**

- Neefta oo dhibaysa (ama inuu u neefsanayo si ka badan sida caadiga ah)
- Xanuun marka uu neefsanayo ama qufacayo
- Jirka oo qalala (sanka iyo afka oo qalala, kaadida oo ku yar, oohin aan illin lahayn)
- Qandho ama madax-xanuun aan kala joogsi lahayn
- Jaah-wareer, dhiifoonaanta oo yaraata, ama tabaryari aad u daran
- Afka geesihiisa oo buluug noqda, tamar yari, ama cunada oo yaraata (caruurta yaryar)

Qof u sheeg inuu waco intaadan imaan. U sheeg isbitaalka qofka la xanuunsan jadeecada inuu imaanayo.

Talaalka MMR ayaa ah qaabka ugu wanaagsan ee looga hortago jadeecada iyo dhibaatooyinkeeda. Dadka aan la talaali karin ama doonaya inaysan istalaalin, khatarta ku saabsan caabuqa jadeecada iyo xanuunka daran waa mid ku badan marka jadeecadu dilaacdo. Inaad taqaano jadeecada iyo inaad qaadato daryeelka caafimaadka ee saxda ah ayaa muhiim u ah kahortagga faafitaanka fayraska iyo kahortagga xaaladaha culus.