

Ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu la ciyaaray ilmo daaf qaba:

Cudurka Daafka

Conjunctivitis (daafka) waxaa lagu gartaa indhaha oo guduud ama boog yeesha. Daafka waxaa inta badan keena fayras ama bakteeriya.

Hadii aad is tiraa ilmahaagu daaf buu qabaa, u sheeg cidda ilmaha kuu haysa ama wac iskuulka.

Ilmahaygu ma u baahan yahay inuusan aadin iskuul ama goobta ilmaha lagu hayo? Maya, hadii uusan qandho lahayn ama uusan caafimaad kiisu wanaagsanayn oo uusan ka qayn gali karin hawlaha iskuulka. Antibiyootiko ama warqad dhaqtar soo qoro loomu baahna si uu ilmahu ugu soo noqdo goobta ilmaha lagu hayo ama iskuulka.

Wixii akhbaar ah ee kale, wac khadka Hennepin County HSPHD-Epidemiology ee 612-543-5230 ama wac waaxda caafimaadka ee deegaanka.

Astaamaha

Waxaa dhici karta in ilmahaagu uu ku yeesho guduud, cun-cun, xanuun ama baq-baq indhaha. Waxaa kaloo dhici karta in ilmahaagu yeesho qando.

Hadii ilmahaagu uu daaf ku dhaco, waxa ay qaadataa 1 ilaa 3 cisho in astaamaha daafku lagu arko.

Faafida

- Taabashada dheecaan indhaha, sanku, ama afka ka yimaada.
- Taabashada gacmaha, alaab, ama oogoyin dheecaanku ku ba'ay.

Mudadda la qaadi karo

Inta astaamaha cudur ku jiro.

Wac Dhaqtarkaaga Daryeelka

- Hadii uu ilmahaagu indhaha ku leeyahay baq-baq. Dhaqtarkaaga ayaa go'aansan in daryeel loo baahan yahay iyo in kale. Hadii daafka uu keenay fayras, inta badan wax daaweyn ah looma baahdo. Daawo anti-biyootiko ah waa la qori karaa hadii bakteeriyo ay keentay daafka. Ilmaha daafku ku dhacaa inta badan waa ay ka bogsadaan 5 ama 6 cisho ka dib iyagoon wax anti-biyaatiko ah aan la siin.

Ka Hor-tagga

- Sanku iyo afka gacanta saar kolka aad qufacayso ama aad hindhisayso. Isticmaal istiraasho ama maradaada. Qashinka ku rid wixii istiraashooyin ah ee la isticmaalay.
- Dhaq gacmaha ka dib kolka aad ku taabato wixii shay ah ee uu ku bi'i karo dheecaan ka yimaada indhaha, afka ama sanku. Ilmahaaga waxaa dhici karta inuu u baahdo in laga caawiyo gacan-dhaqida.
- Nadiifi suna ku buufi alaabta ay ku ba'do dheecaan ka yimaada indhaha, afka ama sanku. Isticmaal sunta disha geermiska.
- Yaan la wadaagin wax kasta oo taabta indhaha sida shukumaanada, istiraashooyinka, indho-kuusha, quraaradaha indhaha ama goojooyinka indhaha.
- Indhaha yaan la mar-marin lana taaban. Indhaha ilmahaaga mar walba tir-tir oo yeysan yeelan baqbaq.
- Isticmaal qorida yar ee cudbiga horey ku leh kolka aad indhaha dawo marinayso.