

## Ilmahaaga waxaa laga yaabaa in uu leeyahay:

### Jix-dheer

Jix-dheer (qufuc oofeed) wuxuu noqon karaa xanuun culus oo bakteeriya leh, gaar ahaan xanuunkan waxaa aad ugu nugul dhalin yarta iyo ilmaha aan la talaalin.

Hadii aad is leedahay ilmahaagu wuxuu qabaa jix-dheer, u sheeg ilmaha qofka haya ama iskuulka.

Ilmaha ha u dirin iskuul ama meesha la hayo waa in 5 bari uu ilmahaagu qaadanayey antibiyootiga kolka u iskuulka ku noqonayo. Hadii aan laga daaweyn ilmahaaga qufaca wuxuu u in uu guriga lagu reebo muddo 21 cisho ah laga bilaabo markii qufacu bilowday.

antibiyootiga waxay yareysaa muddada ilmaha Jix-dheerta qabaa uu qaadsiiin karo dadka kale (5 cisho kolkii uu qaado antibiyootiga cid ma aqaadsiiin karo).

Wixii akhbaar ah oo dheeraad ah wac, khadka Hennepin County ee HSPHD-Epidemiology ee 612-543-5230 ama wac Waaxda Caafimaadka ee Deegaanka

### Astaamaha

Ilmaha marka hore waxaa lagu arkaa duuf, hindhiso, qufac yar, iyo xataa qansho. 1 ilaa 2 asbuuc socota, ka dib ilmuhu wuxuu keenaa qufuc badan. Qufacaas badani matag buu keeni karaa iyo qufuc jix dheer ah. Qufacaas siyaadada ahi waxaa inta badan la arkaa habeenkii. Qufaca caynkan ah waxaa laga yaabaa in uu ilmaha hayo ilaa iyo sedex bilood.

Hadii ilmahaaga xanuunkani uu ku dhaco, waxaa laga yaabaa in ay qaadata 4 ilaa 21 cisho (inta badan 7 ilaa 10 cisho) inta xanuunka lagu arkayaa.

### Sida uu xanuunkani ku fafo

- Qufac ama hindhisid.
- Taabashada gacmaha, shayo, ama oogo.

### Muddada xanuunkan la isqaadsiiin karo

Marka astaamaha durayga la arko ilaa 21 cisho ka dib kolka qufucu bilowdo **ama** 5 cisho oo daawo qaadasho ah ka dib

### Wac dhaqtarkaaga

Hadii qof qoyskaaga ka mid ahi uu leeyahay:

- Qufac 7 cisho socday. Waa in dhiig laga qaadaa. Dawada Aantibiyootiga ahi waxay yareysaa xiliga xanuunka la iska qaadi karo laakiin wax badan kama tarto yareynta qufaca ilmaha.
- Hadii ilmahu qof jix dheer qaba uu la kulmay gaar ahaan hadii waaxda caafimaadku ay tiraa waa loo baahan yahay aantibiyootiko.

### Ka hor taga

- Afkaaga gacanta saar kolka aad qufacayso ama hindhisayso. Isticmaal fastaleeti ama maradaada. Qashinka ku rid wixii fastaleeti ah ee la isticmaalo.
- Gacmahaaga dhaq kolkii aad ku taabato shay duuf ama dhareer leh
- Ilmahaaga waxaa laga yaabaa in uu u baahdo in laga caawiyo gacmo dhaqida.
- Ilmaha 2 bilood ka weyn ee Minnesota ee meesha ilmaha lagu hayo la geeyo ama iskuul dhigta waa khasab in laga talaalo Jix-dheerta ama waa in laga dhafo talaalka. Ka fakar in talaalka Jix-dheerta ee xoojinta ah in lagu dhafto dadka waaweyn iyo kurayada (Tdap), Gaar ahaan kuwa mar walba ku dhex jira ilmaha. Haweenka waa in lagu dhufaa talaalka Tdap marka walba oo ay uur yeeshaan waxaana haboon in lagu dhufaa talaalkaas marka sidkoodu soo dhawaado.