IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – SOMALI

WARBIXIN MUHIIM AH OO KU SAABSAN IFILADA DOOFAARKA – SOOMAALI

0800 1 513 513
www.nhs.uk
www.direct.gov.uk/swineflu

Buugyarahan waxaa ku jirta warbixin muhiim ah oo adiga iyo qoyskaaga la idinku caawinayo – MEEL ADAG KU HAYSO

Xiriirrada waxtarka leh

Soo wac **0800 1 513 513** si aad u maqasho warbixintii ugu dambaysay ee ku saabsan ifilada doofaarka.

England:
www.nhs.uk
www.direct.gov.uk/swineflu

Scotland:
www.nhs24.com

Wales:
www.nhsdirect.wales.nhs.uk
www.wales.gov.uk/health

Northern Ireland:
www.dhsspsni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk

Haddii aad ku talajirto in aad dibadaha u safarto, fiiri talobixinta ku saabsan safarka ee Xafiiska Arrimaha dibadda iyo Barwaaqosooranka (Foreign and Commonwealth Office) halkan www.fco.gov.uk/travel ama soo wac 0845 850 2829 si aad u hesho warbixintii ugu dambaysay.

Warbixin daruuri ah oo ku saabsan safarka, dugsiyada iyo kulliyadaha, iyo goobta shaqada ayaa laga soo saari doonaa halkan www.direct.gov.uk

MAXAA BUUGYARAHAN LOOGU TALAGALAY?

Dawladaha Ingiriiska ayaa buugyarahan u soo saaray si warbixin lagaaga siiyo ifilada doofaarka. Waxuu kuu sheegayaa:

- **Waxa ifilada doofaarku ay tahay iyo sida ay u faafi karto.**
- **Waxa dawladaha Ingiriisku ay sameeyeen si ay isugu diyaariyaan sii faafidda ifilada.**
- **Waxa aad adigu samayn karto si aad laftigaaga iyo dadka kale uga ilaaliso ifilada.**
- **Tallaabooyinka kale ee aad qaadi karto haddii ifilada doofaarku ay sii faafto.**
- **Waxa aad samayn karto haddii aad u aragto in aad qabto calaamadaha ifilada.**
- **Sida aad ula socon karto warbixinta cusub ee ku saabsan ifilada doofaarka.**

Fadlan warbixintan meel adag ku hayso. Waxaa laga yaabaa in aad u baahato in aad dib u eegato haddii ifilada doofaarku ay sii faafto.

WAA MAXAY IFILADA DOOFAARKU SIDEE AYAYNA UGA DUWAN TAHAY IFILADA CAADIGA AH?

Ifilada doofaarku waa cudur neefqaadashada la xiriira waxayna leedahay qaybo ka mid ah fayrus laga helo doofaarka. Ma jiro daliil caddaynaya in cudurkani uu ku jiro doofaarka Ingiriiska waxayna aqoon-yahannadu baarayaan halka uu ka yimid.

Ifilada doofaarka waxaa laga xaqiijiyey dhowr dal waxuuna u kala gudbayaa dadka, taasoo keeni karta waxa loo yaqaanno faafidda ifilada ee safmar ah (pandemic flu outbreak).

Ifilada safmarka ah waxay ka duwan tahay ifilada caadiga ah maxaa yeelay waa fayrus ifilo oo cusub oo ka soo baxa dadka dhakhsana ugu kala gudba dadka caalamka oo dhan. Ururka Caafimaadka ee Caalamku (World Health Organization) (WHO) waxuu si adag u ilaalinayaa kiisaska ifilada doofaarka ee adduunka si uu u fiiriyo haddii fayruskaasi uu noqon doono safmar.

Maadaama uu kaasi yahay fayrus cusub, cidna isaga uma adkaysan karto waxayna dadkoo dhan halis ugu jiraan in ay kaas qaadaan. Waxaa kuwaas ka mid ah dadka waaweyn ee caafimaadka qaba iyo weliba dadka waayeelka ah, carruurta yar yar iyo dadka hore cudurro u qaba.

SIDEE AYAY IFILADA DOOFAARKU U FAAFTAA?

Fayrusyada ifiladu waxay ka kooban yihiin saxaryo aad u yar yar oo ku faafi kara dhibcaha yar yar ee sankaaga iyo afkaaga ka soo baxa marka aad qufacdo ama hindhisooto.

Marka aad qufacdo ama hindhisooto adigoon sankaaga iyo afkaaga naabkin ku qaban, dhibcahaas yar yar way faafi karaan dadka kalena waxay halis ugu jiraan in ay kuwaas neefsadaan.

Haddii aad ku qufacdo ama ku hindhisooto gacantaada, dhibcahaas yar yar iyo jeermisyada ku jira waxay ka dib si fudud uga gudbi karaan gacantaada meelo kastoo adag ee aad taabato, waxayna meelahaas ku noolaan karaan muddo. Shayada maalin kaste la isticmaalo sida dhegaha albaabbada, teebabka kumbiyuutarka, telefoonnada gacanta iyo kuwa caadiga ah iyo qalabka lagu bedbeddelo telefishinka ayaa dhammaantood ah meelaha caadi ahaan laga heli karo fayrusyada ifilada

Haddii dad kale ay taabtaan meelahaas oo ay ka dib taabtaan wajigooda, jeermisyada ayaa geli kara jirkooda waxaana geli kara cudurka. Sidaas ayay dadku isugu gudbiyaan dhammaan fayrusyada hargabka iyo ifilada, oo uu ka mid tahay ifilada doofaarku.

MAXAY DAWLADAHA INGIRIISKU SAMEEYEEN SI AY ISKU DIYAARIYAAN?

Waxaannu ifilada safmar ah isku diyaarinaynay dhowr sanadood, waxuuna Ururka Caafimaadka ee Caalamku sheegay in qorshaha Ingiriisku uu ka mid yahay kuwa ugu fiican.

Inkastoo xaaladda iminku ay daran tahay, haddana waxaannu ku kalsoonaan karnaa in aannu wax ka qaban karno. Hawsha aqoon-yahannada ee baaray safmaryo hore awgeed, waxaannu iminka si aanan weligeen arag aqoon ugu leenahay daawaynta iyo sida loo joojin karo faafidda fayruska.

Waxaannu haysannaa kaydyo fiican oo ah daawooyinka fayruska ka hortaga (sida Tamiflu® iyo Relenza®) – oo ku filan si loo daaweeyo in ka badan 33 milyan oo qof (shacabka Ingiriiska nuskii), waxaanan ku talajirnaa in aannu kuwaas kordhinno.

Daawooyinka fayruska ka hortaga ma wada daaweeyan cudurka, laakiin waxay kaa caawin karaan in aad ka bogsato haddii aad qaadato 48 saacadood gudahood ka dib marka ay calaamaduhu kaa soo baxaan, iyagoo:

- **Joojiya calaamadaha qaarkood.**
- **Waqtiga aad bugto ka yareeya qiyaas ahaan hal maalin.**
- **Kaa yareeya halista dhibaatooyin daran oo kaaga yimaadda, sida oofwareenka.**

MA JIRAA TALLAAL AAN HELI KARO?

Waqtiga xaadirka ah ma jiro. Ifilada noocan ahi lama sinna ifilada xilliyeed ee caadiga ah: waxaa ku jira fayrus cusub oo aanan hore loo arag. Tallaalka waxaa la soo saari karaa uun marka la soo ogaado asalkiisa khaaska ah, waxayna markaa qaadan doontaa dhowr bilood si loo soo saaro.

Waxay dawladaha Ingiriisku heshiisyo la leeyihiin wax soo saareyaasha si aannu tallaalka u heli karno islamarka suurogalka ah ka dib marka la soo saaro.

MAXAAN ANIGU SAMAYN KARAA SI AAN LAFTIGAYGA IYO DADKA KALE UGA ILAALIYO IFILADA?

Waxa ugu fiican ee aad samayn karto si aad isku ilaaliso waxa weeyaan adigoo raaca habdhaqan wanaagsan oo aad nadaafaddaada ku ilaalinayso. Waxay taasi gargaar ka bixin doontaa in la hakiyo faafidda fayruska waxayna noqon doontaa waxa keliya ee ugu waxtar badan ee aad samayn karto si aad laftigaaga iyo dadka kale uga ilaaliso ifilada.

Marka aad qufacdo ama hindhisooto waxaa gaar ahaan muhiim ah in aad raacdo xeerasha nadaafadda wanaagsan si aad uga hortagto faafidda jeermisyada:

- **Marwalba sido naabkinno.**
- **Marwalba isticmaal naabkinno nadiif ah oo aad ku qabato afkaaga iyo sankaaga marka aad qufacdo iyo hindhisooto.**
- **Naabkinnada qashinka ku rid ka dib marka aad hal jeer isticmaasho.**
- **Gacmahaaga in badan ku mayr saabuun iyo biyo kulul ama saliid culid.**

Waxaa jira hab fudud oo aad taas ku xasuusan karto:

QABO, QASHIN KU RID, DIL.

MIYAAN U BAAHAN AHAY WAJI SHAREER?

Waxaa laga yaabaa in aad wararka ku aragtay waji shareeryo dadka loogu qaybinayo waddanada kale. Hase yeeshee, daliilka cilmibaarista laga hayo waxuu muujinayaa in waji shareeryadaas aasaasiga ahi aanay dadka ka ilaalinin in uu cudurku ku dhaco.

Habka ugu fiican ee aad isku ilaalin karto ugana hortagi karto faafidda fayrusyada ifiladu waa adigoo isticmaala naabkinno iskana tuura mayrana gacmahaaga, sida lagu soo sharxay bogga hore.

Xusuuso oo QABO, QASHIN KU RID, DIL.

MAXAA KALEEN SAMAYN KARAA?

Waxaa jira tallaabooyin kaloo waxtar leh oo aad iminka qaadi karto si aad isu diyaariso haddii ifilada doofaarku ay sii faafto:

Samayso koox 'saaxiibbo ifileed'.

Saaxiibbada ifileed waa deriska, saaxiibbada iyo qaraabada ku caawin kara haddii aad xanuunsato. Matalan, waxay kuu soo qaadi karaan daawooyinka, cuntada iyo waxyaabaha kale ee aad u baahan tahay, si aanay khasab kuugu noqon in aad guriga ka baxdo haddii aad xanuunsanayso.

La soco warbixinta cusub ee ku saabsan ifilada doofaarka raacna talobixinta iyo tilmaamaha la xiriira caafimaadka dadweynaha.

Haddii ifilada doofaarku ay faafto, waxaad u baahanaysaa in aad warka la socoto si aad u ogaato waxa kale ee aad samayn karto si aad laftigaaga iyo qoyskaaga u ilaaliso. Hadba sida ay xaaladdu isku beddelayso, waa in aad kala socoto telefishinka oo aad daawato, raadiyaha oo aad dhegeysato, internetka oo aad fiiriso iyo ogaysiinnada oo aad ka eegto wargeysyada.

Bogga hore ee gudaha kaga jira buugyarahan ayaad ka helaysaa macluumaadka ku saabsan bogagga internetka iyo lambarrada telefoonka ee aad isticmaali karto si aad u hesho warbixintii ugu dambaysay.

MAXAA HABBOON IN AAN SAMEEYO HADDII AAN IMINKA KA SOO LAABTAY DALKA MEKSIKO AMA DAL UU CUDURKU SAAMEEYEY OO AY ILA SUUROGAL TAHAY IN AAN IFILADA DOOFAARKA QABO?

- **Guriga joog.**
- **Calaamadahaaga ka fiiri halkan www.nhs.uk haddii ay suurogal tahay.**
- **Khadka Warbixinta Ifilada Doofaarka (Swine Flu Information Line) ka soo wac halkan 0800 1 513 513 si aad u maqasho talobixintii ugu dambaysay.**
- **Haddii aad tallaabooyinkaas qaadday aadse weli walaacsan tahay, Takhtarkaaga Guud (GP) wac. Haddii kale waxaad wici kartaa NHS Direct (NHS Toos ahaan) lambarka 0845 4647 England gudaheeda, NHS 24 lambarka 08454 24 24 24 Skotland gudaheeda, NHS Direct ee Wales lambarka 0845 4647 Wales gudaheeda ama Waqooyiga Ayrland gudihiisa u soo wac 0800 0514 142. Waxay talobixin kaa**

siin doonaan calaamadahaaga iyo tallaabooyinka xiga ee habboon in aad qaaddo.

- **Ha tagin xafiiska Takhtarkaaga Guud ama waaxda gurmadka degdegga ah ee xaafaddaada haddii aanan lagugula talin in aad sidaas samayso ama uusan xanuun darani ku hayn, maxaa yeelay waxaa dhici karta in aad dadka kale u gudbiso cudurka. Saaxiib ifileed weydiiso in uu kuu baxo.**

WAA MAXAY CALAAMADUHU?

Calaamadaha qaarkood waxay yihiin **xummad, qufac** ama **neeftuurid** kadis kugu qabta. Calaamadaha kale waxaa ka mid noqon kara madax xanuun, cune xanuun, daal, muruqyada oo ku damqada, dhaxan, hindhiso, sanka oo ku dareera ama cuntada oo kaa go’da.

Waxaa muhiim ah in aannu hubinno in aad hesho talobixinta cusub. Waxaa taas ka mid noqon doonta warbixin dheeraad ah oo ku saabsan sida aad u heli karto daawooyinka ka hortaga fayruska, haddii uu fayruska ku sii faafo Ingiriiska. **Waxaa si joogto ah warka loogu biirin doonaa Khadka Warbixinta Ifilada Doofaarka ee ah 0800 1 513 513.**