

Tallaalka hargabka

Qof kasta si daran ayuu ugu xanuunsan karaa hargabka, laakiin waxa jira dad u sii nugul in cudur daran ku yimaado. Norway waxa jira 1,6 milyan carruur iyo dad waaweyn oo ka mid ah dadka nugul. Faa'idada caafimaadku waxay noqon kartaa mid weyn haddii dadkaasi is tallaalaan.

Carruurta iyo dadka waaweyn ee ka mid ah dadkan hoose ee nugul waxa u wacan in ay sannadka kasta qaataan tallaalka hargabka:

- Dhammaan dadka jira 65 sanno ama ka badan
- Dadka deggan guryaha bukaanka iyo guryaha daryeelka
- Carruurta iyo dadka waaweyn ee qaba:
 - cudur sambab oo soo jiidamay
 - cudur wadne ama xididada dhiiga oo soo jiidamay
 - beer-xanuun soo jiidamay
 - kelyo-xanuun soo jiidamay
 - xanuun ama dhaawac neerfeyaasha ah oo soo jiidamay
 - difaaca jidhka oo hoos u dhacay
 - cudurka macaanka/sonkorowga (diabetes mellitus), noocyada 1 iyo 2
 - naaxitaan aad u weyn (BMI ka badan 40)
 - cudur kale oo daran ama soo jiidamay
- Haweenka uurka leh laga bilaabo toddobaadka 12-aad

Waa maxay sababta tallaalka loogu baahan yahay?

Hargabku wuxu keeni karaa caabuuq sambab oo daran iyo in cudurro badan oo soo jiidamay ay sii xumaadaan. Haddii cilladdo xun ka yimaadaan hargabka, waxa lagama maarmaan noqonaysa in qofka la dhigo cisbitaal. Dadka qaba xanuunnada wadnaha iyo xididada dhiigu waxa ay xilliga hargabka si gaar ah ugu jilicsanyihiin inay ku yimaadaan wadne-qabad, faalig (istarooq) iyo geeri, marka la barbardhigo xilliyada kale ee sannadka. Cudurka hargabka ee daran waxa uu keeni karaa in caafimaadku si joogto ah u daciifo, qofkuna u baahdo caawimo dheeri ah, waxaana sannad kasta dhinta celcelis ahaan 900 qof.

Maxaa tallaalku ka difaacayaa qofka?

Tallaalka hargabku waxa uu qofka ka difaacayaa fayruska hargabka marka 1-2 toddobaad ka soo wareegto xilligii tallaalka.

Tallaalka hargabku qofka ma ka difaacayo fayrusta koroonaha ama fayrusyo iyo bakteeriyo kale oo keeni kara calaamado u eeg kuwa hargabka.

Calaamadaha hargabka ee caadiga ah waa cudur degdeg ku yimaada, xummad/qandho, qufac qalalan, daal, madax-xanuun iyo muruq-xanuun qofka haynaya 3-10 maalmood.

Waa maxay sababta ay u wacan tahay in tallaalka la qaato sannad kasta?

Waxa wacan in tallaalka la qaato sannad kasta waayo fayruska hargabku wuu isbeddellaa markasta waana in taas darteed tallaalka wax laga beddello. Isla markaana faa'idada tallaalka la qaatay ayaa wakhti kaddib yaraata.

Tallaalku ma leeyahay cillado?

Tallaalka hargabka sannadlaha waxa la isticmaalay sannado badan, guud ahaan waa mid cilladuhu ku yar yihiin. Marka la barbardhigo tallaallada kale waxa uu meesha la muday ku keeni karaa damqasho, casaan iyo barar, iyo islamarkaana xummad, in la xanuunsanayo iyo muruq xanuun ayaa la dareemi karaa. Aad ayay u yar yihiin dadka ay ku timaado falcelin xasaasiyad ah (aleerji) ama cillado kale oo daran.

Tallaalka hargabku ma keeni karo cudurka hargabka.

Halkee laga qaadan karaa tallaalka hargabka?

Weydii xafiiska dhakhtarkaaga ama bogga internetka ee degmada.

Macluumaad dheeraad ah ka eeg bogga internetka ee Machadka Caafimaadka

Dadweynaha: <https://www.fhi.no/en/id/influensa/seasonal-influenza/>