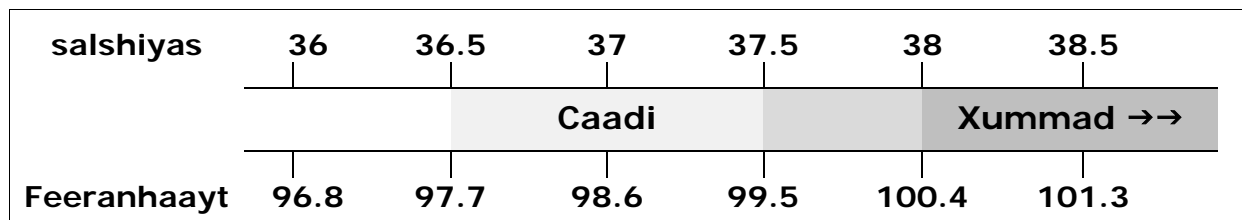


Daryeelka ilmaha xummadda leh

(Caring for your child with a fever – Somali Translation)

Maxay tahay xummad?

- Heerkulka jidhka ee caadiga ahi waa 37°C (98.6°F). Xummad waxay ka dhigan tahay heerkulka jidhka ilmahaaga oo ka sarreeya inta caadiga ah.
- **Xummad inta badan waa heerkulka oo ka sarreeya 38°C (100.4°F).** Tiradu waa yara kala duwan tahay, iyadoo ku xidhan haddii heerkulka laga qaaday afka, kilkisha dabada ilmaha.
- Xummaddu waa qaabka jidhku ula dagaalamo infakhshanka.
- Xummaddu waxay ka dhigi kartaa ilmahaagu inuu dareemo kulayl, xanuun, dabeecad xumo ama xanuun joogto ah. Ilmahaagu waxa dhici karta inuu ka firfircoonaan yaraado sida caadiga ah.
- Xummadaha qaar waxay jiraan 2 ilaa 3 maalmood, xiitaa marka lagu daaweeyo daawada xummadda.



Sidee ayaan u qaadi karaa heerkulka ilmahayga?

Waxa jira saddex qaab oo loo qaado heerkulka ilmaha:

- carrabka hoostiisa
- Kilkisha
- Dabada



Heerkulbeegyada dhagta iyo madaxa hore waxay noqon karaan qaar aan sax ahayn lagumana talinayo.

Qaabka saxda ah ee aad u qaadayso heerkulka ilmahaagu waxay ku xidhan tahay da'da ilmahaaga. Haddaanad garanayn waxa la samaynayo, waydii kalkaaliyahaaga caafimaad kahor intaanad ka bixin Waaxda Gurmada.

Heerkulka ilmahaagu waxa dhici karta inuu sare u kaco kadib cabbitaan kulul, qubays kulul, cimilo kulul iyo marka jimicsiga. Haddaad u malaynayso waxyaalahani inay saamaynayaan heerkulka ilmahaaga, saacad sug mar kalena hubi.

Tolow waxa aan ka maqlay xummaddu ma dhabbaa?

Waxyaalaha qaar aad ka maqashay xummaddu waa khuraafaad. Waatan xaqqi qda xummadda carruurta kusaabsani.

 Khuraafaad	 Run
Xummadaha oo dhami waa xun yihiin.	<ul style="list-style-type: none">• Xummaddu waa qaabka jidhku ula dagaalamo infakhshanka.• Inta badan carruurta ka wayn 3 bilood, xummaddu markasta khatar uma leh. Ilme kayar 3 bilood waa in si degdeg ah loogu geeyaa dhakhtar.
Xummaduhu waxay keenaan dhaawac maskaxeed.	<ul style="list-style-type: none">• Xummadaha infakhshanku keenay wax ma yeelaan maskaxda.• Heerkul ka badan 42° C wuxuu keena dhaawac maskaxeed. Tani waxay ku dhici kartaa xaaladda la dhaho “heat stroke”.
Qofkasta waa yeelan karaa xummadda suuxinta.	<ul style="list-style-type: none">• Carruura aad u kooban (4% kaliya) ayaa yeelan kara suuxdin ay keentay xummadi.

<p>Xummadaha suuxdintu waa khatar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Xummadda suuxdintu inta badan waxay ku joogsataa 5 daqiiqo gudahood inta badanna khatar ma aha.
<p>Xummadaha oo dhan waa in lagu daaweeyo daawada xummadda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kaliya xummadaha keena ladi waaga ayaa loo baahan yahay in lagu daaweeyo daawo si hoos loogu dhigo xummadda. • Daawo la'aan, xummadda infakshanku ma sii waddo sare sii kac. Waxay aad ugu dhaw dahay inay ku joogsato 39.4 ilaa 40° C.
<p>Xummadaha waa in lagu daaweeyaa antibayootigis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Xummadaha badankoodu uma baahna in lagu daaweeyo antibayootigis. Antibayootigis caawin maayaan xanuunka fayras keenay. • Antibayootigiks waxa kaliya loo qoraa infakshanada qaar.
<p>Daawaynta xummaddu waxay hoos ugu soo celisaa heerkulka caadigiisii</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Daawaynta xummaddu waxay hoos u dhigtaa heerkulka hal ama laba darajo. Marka ay baxdo, heerkulku sare ayuu u kici karaa mar labaad. • Xummadaha badankooda waxa keena fayras waxayna jiri karaan ilaa 3 maalmood. Inta xanuunka fayrasku keenay sii yaraanayo, heerkulku hoos ayuu u dhacaa kuna laabtaa caadigsii.
<p>“Cunto sii xummadda qabaw, ee gaajada leh”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inta uu xummadda leeyahay, sii ilmahaaga dareere dheeraad ah si uu beddelo dareerihii kaga baxay dhididka, iyo u neefsiga dhakhsaha ah ee aan caadiga ahayn. • Haddii ilmahaagu gaajoonayo, sii cuntooyinka uu rabo.

Maxaan samayn karaa si aan u caawiyo ilmahaaga?

Sii ilmahaaga dareere badan ama naaska in badan sii.

- Tani waxay beddeshaa dareeraha ku lumay dhididka. Isgiriin qoriga iyo sharaabka qabow ayaa waxtar leh, laakiin ilmahaagu wuu cabbi karaa sharaab kasta oo uu doono, ilaa uu matag ama shuban hayo mooyee. Haddii ilmahaagu matagayo ama shubmayo, dhakhtarka ama kalkaaliyaha caafimaad ayaa ku siin tilmaamo kale.

Ka caawi ilmahaaga inuu xanuunku ka ba'o.

- Buste ayaa caawin kara haddii ilmahaagu uu dhaxmoonayo ama qandho hayso. Haddii ilmahaagu kulul yahay oo dhididsan yahay, wuxuu u baahan karaa in laga biyo dharkiisa qaarkii.

Sii daawo si aad hoos ugu dhigto xummadda.

- Ilmahaagu wuxuu qaadan karaa Acetaminophen (Tylenol[®] ama Tempra[®]) ama Ibuprofen (Advil[®] ama Motrin[®]). Waydii farmasiistaha inuu kaa caawiyo doorashada daawada ugu fiican ee ilmahaaga. Raac tilmaamaha bushqadda si fiican. Xaddigu (xidhmadu) waxay ku xidhnaan doontaa da'da iyo culaayska ilmahaaga.
- Acetaminophen (Tylenol or Tempra) waxa sidoo kale la heli karaa daawada daba la gasho. Noocan daawada ah waxa galiyaa dabada ilmahaaga (malawadka). Waa qaab fiican oo loo daaweeyo xummad haddii ilmahaagu dareemo buko ama uu matagayo.

Goormaan dhakhtarka waca?

Wac qoyskaaga ama dhakhtarka carruurta haddaad ogaato wax KAMIDA waxa soo socda:

- Ilmahaagu (kayar yahay 3 bilood jir) leeyahay:
 - Heerkul ka badan 37.5°C (99.5°F) oo laga qaaday kilkisha
 - Heerkul ka badan 38°C (100.4°F) laga qaaday dabada
- Ilmahaagu (kawayn yahay 3 bilood jir) leeyahay heerkul ka sarreeya 40°C (104°F)
- Ilmahaagu u muuqdo ama u dhaqmo si aad u xanuusanaysa – tusaale ahaan: aad u tabcaan ama daciif yahay, aanu cabbayn dareeraha ama ay ku adag tahay inuu tooso.

- Xummadda ilmahaagu ay jirto in kabadan 3 maalmood.
- Ilmahaagu aanu saxaroon/kaadhshin 12 saacadood.
- Aad ka warwarsan tahay ilmahaaga xaaladdiisa.

Haddaanad awoodin inaad gaadho dhakhtarka qoyskaaga ama aad dareento ilmahaagu inaanu kasoo raynayn, u qaad ilmahaaga Waaxda Gurmada.

Haddii ilmahaagu midab doorsoomo ama neefsiga joojiyo, wac 911.

Daawaynta xumadda ilmahaaga

Waaxda Gurmada, ilmahaaga waxa la siiyey
_____ (daawayn).

Wakhtigii u dambeeyey ee ilmahaaga la siiyey daawadan
waxay ahayd _____ (wakhtiga).

Xidhmada xigta waxa la siin doonaa _____ (wakhtiga) haddii
loo baahdo.