

Abriil 27, 2009

Dhamaan Ardayda, Qooyaska iyo Shaqaalaha Dugsiyada Dadweeynahe ee Seattle oo sharafta leh:

Ma jiraan xaalada hargabka Swine (Flu) oo laga sheegay Gobalka Washington ama King County. Si kastaba ha ahaatee, Waxaa jira xaalada la sugay ee hargabka Swine ee lagu arkay dhamaan gobolada Mareykanka labadii sitimaan ee la soo dhaafay. Shaqaalaha Dugsiyada Dadweeynaha Seattle waxeey si wada jir ah ula shaqeeynaya heeyadaha caafimaad ee maxalliga ah, gobolka iyo heeyadaha caafimaadka qaranka si loo baaro wixii xanuun ah iyo/ama cudurada faafo iyo waxeeynu meel dhignay qoorshooyin lagu waajahayo wax maalle wixii cudur Qatar xoogan leh oo faafayo.

Hargabka Swine ee dadka wuxuu caan ku yahay xumad, cunna xanuun, qonfac, jir xanuun, iyo daal. Cudurku waxaa laga yaabaa in uu socdo ilaa todobo maalmood; balse dadka ayaa loo tixgelinayaan in ay yihiin kuwa cudurka fidiyo ilaa iyo inta ay wataan calaamada cudurka. Haddii ilmahaada uu ku tusayo calaamada hargab-fudud, la soco iyo wac dhaqtarkaada iyo kala tasho haddii ay laga maarmaan tahay ama waxaad la tashan kartaa kalkaaliyaha dugsiiga..

Dugsiyada Dadweeynaha Seattle waxeey doonayaan in ay xasuusiyaan waalidiinta iyo xubnaha shaqaalaha muhiimada ay leedahay ka hortaga iyo sidii aynu noqon laheen kuwa nabdoon.

### **Maxaad sameeyn kartaa si looga hortago fiditaanka hargabka Swine**

- Ku hindhis, ku qofac warqad, xusulkaada ama gacmahaada. Ku tuur warqada qashinka kadib markii aad isticmaashid.
- Sida badan ku dhaq gacmahaada saaboon iyo biyo, gaar ahaan marii aad hindhistid ama aad qonfacdid. Gacmo nidifiyaasha ku sakleeysan-alkolka ayaa sidoo kale waxtar ah.
- Ka fagaaw taabashada indhahaada, sankaaada ama afkaada waayo jeermiska sidaa ayuu u fidaa. Ama ku faafaa
- Haddii aad xanuunsantahay, Joog guriga.

### **Calaamadaha Hargabka Swine**

- Xumad, cunna xanuun, jir xanuun, madax xanuun, qarqaryo lala ruxmo, daal.

Fadlan xasuuso in ay ardaydu guriga joogaan marka ay qabaan mid ka mid ah calaamadaha soo socdo; xumad (heer kulka jirka uu yahay 100 digrii ama ka badan), hunqaaco ama shoban, finnan labada dhinac ka soo baxo, sankaa oo si xoog leh uu caburmo ama qonfac fara badan iyo haddii ilmahaada lagu sheego cudur fido.

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah waad la xiriiri kartaa Waaxda Caafimaadka Daweeynaha ee King County (206) 296-4949 ama booqo [www.kingcounty.gov/health](http://www.kingcounty.gov/health) ama booqo Xarumaha Maamulka Cudurada ee webbeejka, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov).

Daacadnimo,  
Jill Lewis, RN MN  
Maamulaha Barnaamijka, Adeegyada Caafimaadka Ardayga