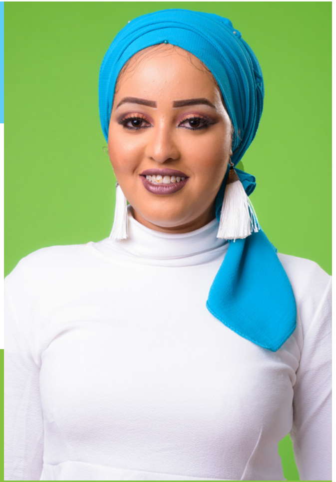
Kahortag Qaniinyada Kaneecada

- Mari maqaarka waxyaalaha cayayaanka diidaan. Mari waxyaalaha cayayaanku diidaan dusha muraayadda qorraxda ama waxyaalaha la ismariyo.
- Waxyaalaha cayayaanku diidaan ee ugu fiican ee aad ka iibsan kartaa Maraykanka waxay leeyihiin DEET ama picaridin oo ah isku-dhisyada kujira.
- Seexo qolalka muraayadaha ku leh daaqadaha ama leh mukeef haddii ay suurogal tahay.
- Waxa kale oo aad seexan kartaa hoosta shabagga sariirta (shabaga kaneecada). Shabagyada kaneecada ee lagu buufiyay permethrin, oo dila kaneecada, ayaa ugu fiican.
- Kaneecadu way ku qaniini kartaa wakhti kasta, laakiin si gaar ah waxay u firfircoon tahay habeenkii iyo subaxa hore.
- Kahortag qaniinyada kaneecada adiga oo guriga ku jiraya waqtigan.
- Haddii aad dibadda joogto, xidho shaadh gacmo dhaadheer, surwaalo dhaadheer, iyo koofiyad.

Waxaan qorshaynayaa safar dibadda ah.



Maxaan sameeyaa si aan u ilaaliyo qoyskayga?

Booqo Dhakhtarkaaga ama Xarunta Caafimaadka ee Socdaalka

Booqo dhakhtarka

Buuxso daawada laguu qoray

Qaado daawada

Daawooyinka aad iskaga ilaaliso duumada (ee loo yaqaano daawada la-dagaalanka duumada) waxaa lagu heli karaa oo kaliya inuu dhakhtar kuu qoro. Booqo dhakhtarkaaga 4-6 toddobaad kahor safarka si aad u hesho daawo aad uga hortagto cudurka duumada. Xitaa daqiiqadda ugu dambaysa dadka safrayaa waa inay u tagaan dhakhtarkooda safarka kahor, maadaama daawooyinka qaar la bilaabi karo maalinta safarka ka horraysa.

Waxaad booqan kartaa dhakhtarkaaga joogtada ah, ama waydii dhakhtarkaaga haddii ay ku jirto xarunta caafimaadka safarka shabakadda caymiska caafimaadkaaga.

Waxaa jira in ka badan hal daawo oo la heli karo si looga hortago cudurka duumada. Waydii dhakhtarkaaga ama kalkaalisada daawada ugu fiican adiga iyo carruurtaada.

Raac tilmaamaha ku qoran dhalada daawada:
Bilaw qaadashada daawada kahor inta aanad tagin, sii wad inta aad halkaa joogto, oo sii wad qaadashada daawada kadib markii aad ka tagto goobta duumada. Xusuusnow inay tahay khasab inaad dhammaysato daawada oo dhan, markaa waxa laga yaabaa inaad qaadato daawada ku dhawaad bil kadib marka aad ka tagto goobta duumada. Hubi in aad fahantay sida aad u qaadanayso daawada kahor inta aadan ka tagin xafiis-ka dhakhtarkaaga.

Ka iibso daawadaada farmasi ku yaala Maraykan. Daawooyinka aad ka iibsato wadda-mo kale waxa laga yaabaa inayna kaa ilaalin duumada.

Dhammaan daawooyinka waxay leeyihiin waxyeelo. Haddii aad leedahay waxyeelo sida lallabo, matag mararka qaarkood, ama shuban, si caadi ah ayaad u sii wadan kartaa qaadashada daawada la-dagaalanka duumada. Wac dhakhtarkaaga haddii aad leedahay waxyeelo. Daawooyin kale oo duumada lagula dagaalamo ayaa jira.

University of Minnesota
Department of Health
651-201-5414
www.health.state.mn.us

Somali
9/2021