



# Matagidda iyo shubanka

**Idiinma fiicna adiga ama ilmahaaga dhallaanka ah**

Jeermisyada matagga iyo shubanka si fudud ayaa loo qaadaa waxaana badi la isugu tebiyaa meelaha ay carruur farabadani joogaan.

Calaamadaha ugu horreeya caadi ahaan waxa weeyaan yaqyaqsiga iyo matagidda kadis ah. Shubanka ayaa ka dambayn kara. Haddii ilmahaagu uusan marar badan matagin, inta u dhexeysa uu si macquul ah isaga raaxo qabo oo aad isaga marar badan siin karto qiyaas yar oo biyo ah, waxaa u suurogal yar in uu biyo beelo markaasna waxaa la filanayaa in uusan u baahnayn in takhtar loo geeyo. **Takhtarkaaga Guud (GP) la hadal haddii uusan caafimaad qabin muddo 24 saacadood ka badan ama ka hor haddii uu iminka uun dhashay ama haddii aad ku aragto calaamadaha biyo beelidda.**

Haddii aad naasnuujiso, taas sii wad oo siiba kordhi inta jeer ee aad samayso. Carruurta ka weyn sii biyo farabadan, ama nacnac qori baraf leh si ay u muudmuudsadaan. Haddii ay rabaan in ay wax cunaan, sii cuntooyinka saafi ah sida baastada ama bariis la kariyey (ha siinin wax dhadhan badan ama milix badan leh).

Iyaga ka fogee dadka kale, gaar ahaan carruurta, oo laga yaabo in ay bukaanshaha ama jeermiska ka qaadaan. Waa in dadkoo dhan ay taxaddar dheeraad ah muujiyaan marka ay gacmaha mayranayaan.

## 1.

Ilmahaygu waxuu qabaa shuban wuuna matagayaa.

## 2.

Miyaad siisay biyo badan? Waxay taasi ka horjoogsan doontaa in uu biyo beelo haddii ay dhibaataadu tahay jeermis caloosha galay. La hadal farmashiistahaaga oo ka warayso milan biyaha u soo celiya.

## 3.

La hadal Takhtarkaaga Guud haddii uusan u muuqanin in uu ka roonaanayo calaamadaha cudur 24 saacadood ka dib ama islamarkaaba haddii uu iminka dhashay.

## **Calaamadaha biyo beelidda**

- Xafaayadaha qoyan oo tiro yaraada (matalan kaadida ayuu yareeyaa).
- Hurdada oo siyaado u qabata.
- Afka oo engega.
- Bannaanka lafaha madaxa u dhexeeya oo godan (barta jilicsan ee madaxa dhanka sare kaga taalla oo siyaado hoos ugu ridan marka sida caadiga ah loo eego).

Ku tijaabi milan biyaha u soo celiya oo aad ka soo qaadata farmashiistahaaga.

## **Farmashiistuhu waxuu yiri**

Waxaa jira siyaabo farabadan oo aad ilmahaaga guriga dhexdiisa ugu daryeeli karto.

Waxyaabaha aad ku tijaabin karto waxa weeyaan:

\* Cabbitaanno si joogto ah u sii - ku tijaabi qiyaas yar oo biyo qabow ah. Marka uu u baahdo naasnuuji haddii aad naasnuujiso.

\* Taxaddar dheeraad ah oo aad ka muujiso nadaafadda gacmaha (isticmaal biyo iyo saabuun ama dareeraha gacmaha lagu mayro ee baktiiriyada celiya oo gacmaha si fiican ugu engeji tuwaal ama shukumaan nadiif ah).

\* Milanyada biyaha u soo celiya waxaa lagu helaa baakadyo hore loo cabbiray si biyo loogu qaso. Waxay taasi dadka ka caawisaa biyo beelidda.

Haddii ilmahaagu uusan caafimaad qabin muddo 24 saacadood ka badan la hadal Takhtarkaaga Guud. Haddii ilmahaagu uu iminka dhashay ama uu aad u buko islamarkaaba la xiriir Takhtarkaaga Guud.

## **Booqdaha caafimaadku (health visitor) waxuu yiri**

Haddii aad naasnuujiso taas sii wad oo qaado cabbitaanno farabadan.

Isha: [www.nhs.uk/conditions](http://www.nhs.uk/conditions) 2015