



Xummadda

Waxay ka mid tahay jawaabcelinta dabiici ah ee jirka

Haddii ilmahaagu uu xummad yeesho, heerkulka jirkiisu waxuu dhaafi doonaa 37.5°C. Waxaa laga yaabaa in ilmahaagu weliba daal dareemo, midabka wajigiisu is rogo, uusan si fiican u cuntaynin, ay shucuurtiisu kacsan tahay, uu yeesho madax xanuun ama xanuunno kale oo uusan guud ahaan caafimaad qabin. Heerkulka ka qaad kilkillada (ha ka qaadin afka carruurta 5 jir ka yar). Hase yeeshee, xusuusnow in cabbirradaasi aanay sidaas sax u ahayn maxaa yeelay kilkilladu way ka yara qabowdahay.

Xummaddu waxay ka mid tahay jawaabcelinta dabiici ah ee jirka si uu bukaanshaha ama jeermiska ula dagaallamo oo badi waa la iska dayn karaa si ay iskeed u baxdo haddii uu ilmahaagu cabbitaan ku filan qaato oo uu sida kale u caafimaad qabo. Haddii ilmahaagu uu dhibaato ku qabo wax cabbidda, waxaa taas ka caawin karta in aad isku daydo in aad heerkulkiisa hoos u dhigto. Waxay taasi muhiim u tahay si looga hortago biyo beelidda jirka ilmahaaga. Tilmaan ahaan, waa in kaadida ilmahaagu ay noqoto huruud ama jaalle khafiif ah - haddii ay ka madowdahay, waxaa laga yaabaa in uu ilmahaagu u baahan yahay cabbitaan dheeraad ah.

Xummaduhu waxay caadi u yihiin carruurta yar yar. Waxay caadi ahaan ka yimaadaan bukaanshaha ama jeermisyada fayruus ah ee gala wayna ka go'aan haddii la daawayn waayo. Hase yeeshee, xummaddu waxay mararka qaar tilmaami kartaa cudur ka daran sida bukaanshaha baktiiriyada ee daran ee ku dhaca dhiigga (la yiraahdo septicaemia), bukaanshaha ama jeermiska gala mareenka kaadida, oofwareenka, jadeecada, qoorgooyaha ama cudur kaloo faafa. Haddii ilmahaagu uu leeyahay xummad iyo firiiric, la xiriir Takhtarkaaga Guud.

Waa in aad weliba Takhtarkaaga Guud la xiriirto haddii calaamadaha xummadda uu ilmuhu ka roonaan waayo 48 saacadood ka dib.

Marwalba talobixin caafimaadeed doono haddii ilmahaagu uu xummad yeesho xoogaa ka dib marka qalliin lagu sameeyo, ama xoogaa ka dib marka uu ka soo noqdo safarka uu ku tugay dalka dibaddiisa.

1.

Ilmahayga socodbaradka ah wuu kulul yahay wuuna dabeecad xun yahay.

2.

Miyaad ku tijaabisay baarasatamoolka **aanan sonkor lahayn** ee sabiga loogu talagalay? Miyaad hubisay in uu qaato cabbitaanno farabadan?

3.

Haddii heerkulka jirkiisu uu weli ka sarreeyo 37.5°C oo uu dhaadhici waayo, la xiriir Takhtarkaaga Guud.

Takhtarka Guud (GP) waxuu yiri

Marka ilmaha xummad leh aad guriga ku daryeelayso waa in aad:

- Ilmaha siiso cabbitaan dheeraad ah (marka dhallaanka ama ilmaha la naasnuujiyo cabbitaanka ugu habboon waa caanaha naaska).
- Ka raadiso calaamadaha biyo beelidda jirka: xafaayadaha qoyan oo tiro yaraada, afka engegsan, indhaha godan, ilmo la'aan, muuqaal guud oo liita, barta jilicsan ee madaxa dhallaanka kaga taalla oo hoos u dhacda.
- Ogaato sida loo soo helo calaamadaha cudurka qoorgooyaha (fiiri bogga 26).
- Ilmaha habeenkii kolba mar eegto.

Isha: Machadka NICE (Machadka Qaran ee Heerka sare ee Caafimaadka), Jirrada xummadeed ee carruurta/ 2013

Wixii ka badan 37.5°C waa xummad

Dhallaanka lix bilood ka yar:

Marwalba la xiriir Takhtarkaaga Guud, booqdahaaga caafimaadka (health visitor), kalkaaliyaha caafimaadka ee xafiiska takhtarkaaga, kalkaaliyahaaga caafimaadka ee xirfadleh ah ama Takhtarka Guud ee kiliniigga xaafaddaada haddii ilmahaaga dhallaanka ah uu qabo calaamado kaloo cudur, iyo weliba xummad iyo/ama haddii heerkulka jirka ilmahaagu uu yahay 37.5°C (99.5°F) ama ka sarreeyo.

Carruurta ka weyn:

Xummadda yar caadi ahaan ma aha wax loo baahan yahay in laga walwalo. Takhtarkaaga Guud la xiriir haddii ilmahaagu uu si aanan caadi ahayn u buko, ama haddii uu leeyahay xummad badan oo ka dhici weyda.

Waxaa muhiim ah in aad ilmahaaga ku dhiirrigeliso in inta uu karayo uu wax cabbo. Biyaha ayaa ugu fiican.

Si aad uga yarayso xummadda ama heerkulka jirka:

- Dharka sare ka saar oo ku reeb xafaayadda/kalsoonka.
- Qolka ku hay heerkul raaxo leh (18°C).
- Ilmahaaga ku dhiirrigeli in uu cabbitaan dheeraad ah qaato (xataa qiyaas yar marar farabadan).
- Sii baarasatamoolka **aanan sonkor lahayn** ama ibuprofen adigoo siinaya qiyaasta sax ah

ee lagu taliyey ee ilmahaaga ku habboon (fiiri bogga 6 si aad u hesho talobixin ku saabsan sida loo isticmaalo).

Isha: www.nhs.uk