



# Dhegdhegga indhaha iyo daafka

## Laba dhibaato oo kaladuwan

'Dhegdhegga indhuhu' waxuu caadi u yahay dhallaanka cusub iyo carruurta yar yar inta ay kobcayaan tuubooyinkooda ilmadu. Waxyaabo dhegdheg leh ayaad ku arki kartaa koonaha indhaha ama baalasha indhahooda ayaa isku dhegi kara.

Waxuu caadi ahaan u baxaa iskiis, laakiin waxaa laga yaabaa in aad u baahato in aad indhaha ilmahaaga dhallaanka ah si joogto ah ugu nadiifiso suuf cudbi ah oo qoyan. Isticmaal biyo nadiif ah, oo aad karisay ka dibna qaboojisay.



Indhaha mid kaste ka masax adigoo ka dhaqaaqaya koonaha sanku u dhow kana durkaya. Isticmaal suuf cudbi ah oo nadiif ah mar kastoo aad masaxayso. Xusuuso in aad gacmahaaga mayrto ka hor iyo ka dib oo ha wadaagina tuwaallada ama shukumaannada si bukaanshaha ama jeermisku uusan u faafin.

### 1.

Miyuu dheecan ka socdaa koonaha isha ilmahaaga dhallaanka ah oo miyay baalasha indhihiisu u muuqdaan in ay isku dheggaan yihiin?

### 2.

Dhegdhegga indhuhu waa cudur caadi ah oo saameeya dhallaanka intooda ugu badan, la hadal booqdahaaga caafimaadka (health visitor).

### 3.

Isticmaal biyo aad karisay ka dibna qaboojisay oo aad geliso suuf cudbi ah oo nadiif ah mar kastoo aad masaxayso.

## Cudurka daafka

Calaamadaha 'dhegdhegga indhaha' waxaa mararka qaar lagu qasi karaa bukaansho ama

jeermis la yiraahdo 'daafka' (conjunctivitis). Marka cudurka daafka la qabo qaybta cad ee indhaha ayaa casaata waxaana sii badan dheecaanka dhegdhegga leh ee huruud ama jaalle ah ama cagaaran kaasoo si joogto ah u soo noqnoqda. Haddii aad taas aragto oo ay socoto muddo 24 saacadood ka badan, la xiriir booqdahaaga caafimaadka ama Takhtarkaaga Guud (GP). Si fudud ayaa cudurkaas la isugu gudbin karaa, markaa gacmahaaga mayr oo tuwaal ama shukumaan gooni ah u isticmaal ilmahaaga dhallaanka ah.

## **Booqdaha caafimaadku waxuu yiri**

Dhallaanka qaarkood waxay yeeshaan indho biyo ka socdaan. Duugidda tuubooyinka ilmada ayaa caawin karta in la soo saaro ilmada ku ururtay qaybta sare ee ka mid ah tuubada ilmada ee ilmahaaga dhallaanka ah, waxayna taasi weliba dhiirrigelin kartaa in tuubada ilmadu ay kobocdo. Si aad taas u samayso fartaada murdisada ah, oo nadiif ah si fudud ugu cadaadi oo ugu duug laga bilaabo koonaha shishe ee isha ilmahaaga una dhaqaaq dhanka sankiisa. Taas ku celceli dhowr jeer maalintii muddo ilaa laba bilood ah. Haddii ay taasi sii socoto muddo hal sano ka badan, waxaa laga yaabaa in ilmahaaga dhallaanka ah loo gudbiyo kiliniig indhaha loogu talagalay si loo daaweeyo. Isha NHS choices (xulashooyinka adeegga NHS)

Isha: DoH (Wasaaradda Caafimaadka) 2006.