



Hinraagidda iyo dhibaatooyinka neefsashada

Calaamadaha eeg

Waxaa waalidka iyo ilmaha labadoodaba cabsi gelin karta dhibaataada neefsashada ee uu sabigaaga ama ilmahaagu la kulmo nooc kastoo ay noqoto. Badi ma aha wax loo baahan yahay in laga walwalo oo cudurrada ay ka mid yihiin cudurka xirnaanta dariiqyada yar yar ee hawada (bronchiolitis), bararka yar ee sanduuqa codka iyo hunguriga cad iyo qufaca waxaa badi lagu daawayn karaa guriga.

Dareenkaaga dabiici ah u adeegso dhallaanka cusub iyo dhallaanka kale. Waxay taasi noqon kartaa:

- Neefsasho degdeg ah ama neeftuurid, taasoo caadi ah. Ma jirto calaamad kale oo cudur tilmaamaysa, marna way qabataa marna way ka go'daa waxuuna ilmahaaga dhallaanka ah inta ugu badan u neefsanayaa si fiican, caadi ahaan uma baahnid in aad ka walwasho.
- Waxaa laga yaabaa in neeftu ay shanqar yar yeelato. Isku day in aad ilmahaaga dhallaanka ah kor u taagto.
- Qufac ama margasho mararka qaar taasoo iman karta marka ilmuhu uu caanaha si dhakhso badan u qaato waqtiga la cuntaysiinayo. Isku day in aad xaaladda u dejiso. Fiiri sida uu jirkiisu u yaallo marka aad cuntaysiinayso.
- Hargab ama qufac yar. Waqtigaas ilmaha la soco oo dareenkaaga dabiici ah u adeegso. Haddii aad walwal qabto la hadal booqdahaaga caafimaadka (health visitor).

Dhallaanka ka weyn iyo socodbaradka waxaad ku arki kartaa:

- Qufacid, san dareeraya, xummad yar.
- Bararka sanduuqa codka iyo hunguriga cad (cod xabeeb leh, qufac ci leh) waxaa loo baahan yahay in uu Takhtarkaaga Guud baaro waxaana loo baahan karaa in lagu daaweeyo daawooyinka steroids.
- Ilmaha oo u muuqda in uu midabka wajigiisu is rogay.
- Hinraagiddu waxay si iska caadi ah ugu dhacdaa carruurta 5 jir ka yar iyadoo soo raacda hargabka. Caadi ahaan tilmaan uma aha cudurka naqaska ama neefta haddii calaamaduhu aanay soo bixin waqtiga u dhexeeya bukaanshaha ama jeermisyada fayruuska.

Fikradaha Takhtarka Guud (GP)

Iminka gargaar doono oo Takhtarkaaga Guud la xiriir haddii ilmahaagu:

- U muuqdo in ay neefsashadu dadaal badan uga baahan tahay oo uu hoos isugu celiyo feerhiisa iyo calooshiisa.
- Uusan dhihi karin weedh buuxda isagoon dhexdeeda is taagin si uu u neefsado.

Iminka **gargaar doono oo wac lambarka 999 ama ilmaha gee Waaxda Gurmada degdeg ah ee isbitaalka (A&E)** haddii:

- Xabadkiisu u muuqdo in uu 'hoos u dumayo.'
- Uu u muuqdo in uu midabka wajigiisu is rogay ama xataa xoogaa buluug yahay.

Bararka sanduuqa codka iyo hunguriga cad

Cudurka bararka sanduuqa codka iyo hunguriga cad (croup) waxaa soo raaca qufac ci leh oo si cad loo garan karo waxuuna soo saaraa dhawaaq qallafsan, marka uu ilmuhu neef qaato.

Waxaa muhiim ah in aad ilmahaaga sasabto maxaa yeelay waxaa laga yaabaa in ay calaamadaha cudur ka sii daraan haddii uu degganaan waayo ama uu ooyo. Xaaladaha sahlan ee cudurka bararka sanduuqa codka iyo hunguriga cad waxaa lagu maamuli karaa guriga. Haddii ilmahaagu uu xummad leeyahay oo uu saxariir qabo, baarasatamool ayaad siin kartaa laga bilaabo marka ay da'diisu tahay saddex bilood waxuuna kaasi ka caawin doonaa in ay xummaddu ka dhacdo oo ay raaxo darradu ka yaraato.

Haddii calaamadaha cudur ay ka sii daraan la xiriir Takhtarkaaga Guud.

Cudurka xirnaanta dariiqyada yar yar ee hawada

Cudurka xirnaanta dariiqyada yar yar ee hawada (bronchiolitis) waa bukaansho ama jeermis caadi ah oo ku dhaca mareenka neefta waxuuna gaaraa dhallaanka hal sano ka yar. Calaamadaha ugu horreeya waxay la mid yihiin kuwa hargabka caadi ah waxaana ka mid ah san dareeraya iyo qufac.

Marka uu ka sii daro, calaamadaha cudurka xirnaanta dariiqyada yar yar ee hawada waxaa ka mid noqon kara: Qufac joogto ah, neefsasho shanqar badan iyo cunto qaadashada oo adkaata.

Calaamadaha waxaa caadi ahaan laga roonaadaa saddex cisho ka dib oo inta ugu badan cudurku ma aha mid daran. Hase yeeshee, Takhtarkaaga Guud ama booqdahaaga caafimaadka la xiriir haddii ilmahaagu uu qiyaasta cuntada ee caadi ah nuskeed uun qaadan karo ama uu la rafaado neefsashada, ama haddii aad guud ahaan isaga ka walwal qabto.

Isha: www.nhs.uk/conditions/Bronchiolitis/

Wac lambarka 0800 032 0102 ama booqo www.smokefree.nhs.uk