

SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.



Iska ilaalinta hargabka: Warqad loogu talagalay dadka qaba cuddurka raaga iyo dadka 65 jirka ah iyo wixi ka wayn

Ka fogoow hargabka iyo dhibaatiisa – iska tallaal hargab

Ma qabtaa jirro raagta? Oo/ama 65 sano jir ma tahay ama ma ka weyntahay?

Hadeey sidaas tahay, waxaan ku talineeynaa inaad iska tallaasho hargab xilliyeedka, maadaama aad halis badan ugu jirto dhibaataada hargabka. Sida u wanaagsan badqabkaada, waxaan sidookale kula talineeynaa tallaalka dadka kaa ag dhaw, tusaale, qaraabadaada iyo dadka aad aadka iskuugu dhawdhihiin.

Hargabka ma ahan mid markastaba waxyeeladiisa yartahay. Taas beddelkeeda. Mararka qaar wuxuu horseedaa dhibaatooyin darran. Kuwani waxaa ugu wacnaan karo fayraska hargabka ama caabuq bakteeriyo.

Dhibaatooyinka ugu badan ee la xiriira hargabka waxaa kamid ah: Bararka iyo caasaanshaha qaybta sare ee neef mareenka, caabuqa qaybta dhexe ee dhegta, oof wareen.

Dhibaatooyinka kale way yar yihiin: Bararka iyo caasaanshaha naasaha, Bararka iyo caasaanshaha muruqa wadnaha, xanuunada nidaamka neerfaha, oo ay ku jirto casaanshaha iyo bararka maskaxda.

Dadka qaba jirrada raagta, hargabka wuxuu kaga sii dari karaa calaamadaha jirrada ka danbeysa.

Tallaalka wuxuu leeyahay kahortaga ugu wanaagsan ee hargabka. Waa in sanad walba la cusbooneysiiso, maadaama fayrasyada hargabka ay si joogta ah ay isku baddelayaan sidaas darteed tallaalkana waa in la saxo sanadba sanadka ka danbeeyo.

Cuddurkee kamid ah cuddurad raga ayuu tallaalka hargabka waxtar u leeyahay?

Marka laga soot tago dadka 65 jirka ah ama ka wayn, tallaalka hargabka waxaa si gaar ah lagula taliyaa carruurta 6 billood jirka iyo wixi ka wayn, qaan-gaaradda iyo dadka wawayn ee qaba cudduradan raaga ee soo socda:

- cuddurada raaga ee qaabka neefsashada (oo ay ku jiraan neefta iyo chronisch obstruktiver Lungenkrankheit [COPD] (cuddurka sanbabada ku dhaca ee xira neef-qaadashada))
- Cuddurada wadnaha ama wareega dhiiga
- Cuddurka beerka ama kilyaha
- Cuddurada falgallada kiimikaada dheefshiidka sida Sonkorowga
- cuddurada neerfaha ee raaga sida Cuddurka Gariirka iyo Nuuxsi-beelidda
- jirrooyinka lala dhasho ama kuwa difaaca jirka daciifiya
- Caabuqa HIV

Maxay xaaladu noqoneysaa marka laga hadlo kansarka?

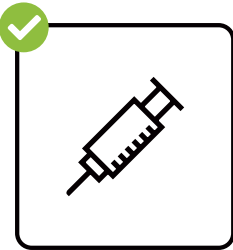
Hargabka wuxuu si gaar ah khatar ugu noqon karaa dadka qaba kansarka. Xaaladaha badankood, tallaalka ayaa ka hortagi kara ama daciifin kara hargabka. Waxaa aad u wanaagsan kuwa uu saameeyay inay ka habsadaan dhakhtarkooda in talaalka uu u furan yahay ama inay jiraan sababo caafimaad oo lid ku ah.

SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.



Iska ilaalinta hargabka: Sharciyada nadaafada iyo habdhaqanka

Sharciyadan
nadaafada iyo
habdhaqanka
waxay sidookale
ka hortagaan
fayraasyada
kale.



Iska tallaal hargabka.

Habka ugu waxtarka badan uguna fudud ee aad naftaada uga ilaalin karto hargabka waa inaad qaadata tallaal sanadla ah xilliga dayrta. Waxaa si gaar ah loogu taliyaa hadii aad leedahay halista dheeradka ah ee dhibaatooyinka hargabka. Ama hadii aad kulan shaqsiyadeed ama xirfadeed toos ah oo joogta ah la yeelato dadka leh halista dheeradka ah ee dhibaatooyinka.



Si dhameystiran u dhaq gacmaha.

Si joogta ah oo dhameystiran ugu dhaq gacmahaada saabuun iyo biyo. Tusaale ahan, markaad guriga timaado, kadib markaad diifsato, kadib markaad hindhisooto ama qufacdo iyo kahor intaadan cunin ama diyaarinin cunto.



Ku qufac oo ku hindhisoo istiraasho ama laabka gacantaada.

Ku dul qabo afkaada ama sankaaada warqada afka layska mariyo marka aad qufacdo ama hindhisooto. Ku rid warqada afka layska mariyo weelka qashinka kadib markaad isticmaasho. Kadib ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo. Hadii aadan heysanin warqada afka layska mariyo, ku qufac ama ku hindhisoo laabka gacantaada.



Dadka ka fogoow ama xiro gafuur-xir.

Iyada oo qayb ka ah tallaabooyinka looga hortagayo Covid-19, xirashada gafuur-xirka waxaa hadda lagu taliyaa in la xirto xaalado gaar ah. Tusaale ahaan sida noolasha caadig ah, marka masaafaha 1.5 mitir ee loo jirsanyo dadka kale aan la joogtayn Karin iyo marka aysan jirin ilaalo kore. Tallooyinka kahortaga Covid-19 waxay sidookale gacan ka gaysan karaan yareynta halista in laisku gudbiyo hargab iyo noolayaasha kale ee cudurada keena.



Guriga iska joog hadii aad wax calaamado ah isku aragto.

Hadii aad yeelato calaamadaha hargabka (sida qarqaryo, qandho, cajis, cune xanuun, qufac, murqo iyo kalagoysyo xanuun), guriga iska joog ama imoow guriga ka soo tag shaqada, iskuulka, iwm sida ugu dhaqsaha badan.

Calaamadahaada waxay sidookale noqon karaan cudurka Covid-19 Ka samee hubinta coronavirus bogga internetka ee www.bag-coronavirus.ch ama dhakhtar wac si aad kala hadasho sida loo sii socon lahaa. Iska baar coronavirus ka cusub sida ugu dhaqsaha badan hadii hubiyaha coronavirus ama dhakhtarkaada uu ku taliyo.

SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.



Iska ilaalinta hargabka: Warqad loogu talagalay qaraabada iyo dadka ka agdhaw dadka leh halista dheeraadka ah ee dhibaatooyinka hargabka

Tallaalkaada wuxuu sidookale ilaaliyaa dadka aad jeceshahay

Goormuu tallaalka hargabka macna sameenayaa?

Hadii adiga, xubna qoyska ka tirsan ama qof u dhaw ahaan, aad naftaada tallaalka uga difaacdo hargabka, waxaad sidookale si dadban u difaaceysaa dadka kaa agdhaw ee halista dheeraadka ah ugu jiro dhibaatooyinka hargabka.

Tallaalka hargabka waxaa lagula taliyaa inay qaataan dhammaan dadka kuwaas, oo qaab xirfadle ama qaab gaar ah, kulan toos oo joogta ah ula yeesho dadka halista dheeraadka ah ugu jiro dhibaatooyinka hargabka.

Dadka leh halista dheeraadka ah ee dhibaatooyinka hargabka:

- Dadka 65 jirka ah iyo wixi ka wayn
- haweenka uurka leh iyo haweenka dhalay afarti toddobaad ugu danbeeyay gudahooda
- Ilamaha soo dhicisowday (labada jiilaal ee ugu horreeya dhalashada ka dib)
- Dhallaanka ka yar da'da lix bilood
- Dadka qaba mid kamid ah cudduradan raaga ee soo socda:
 - cuddurada raaga ee qaabka neefsashada (oo ay ku jiraan neefta iyo chronisch obstruktiver Lungenkrankheit [COPD] cuddurka sanbabada ku dhaca ee xira neef-qaadashada)
 - Cuddurada wadnaha ama wareega dhiiga
 - Cuddurka beerka ama kilyaha
 - Cuddurada falgallada kiimikaada dheefshiidka sida Sonkorowga
 - cuddurada neerfaha ee raaga sida Cuddurka Gariirka iyo Nuuxsi-beelidda
 - jirrooyinka lala dhasho ama kuwa difaaca jirka daciifiya
 - Caabuqa HIV
 - Kansar
- Bukaanaada jooga guryaha hawlgabka iyo daryeelka iyo xarumaha dadka qaba jirrooyinka raaga

Yeey yihiin “qaraabada iyo dadka ka agdhaw”?

“Qaraabada iyo dadka ka agdhaw” waa qof kasta oo la nool ama la shaqeeya dadka halista dheeraadka ah ugu jiro dhibaatooyinka hargabka, ama la sameeya kulan joogta ah iyaga.

Tani waxaa sidookale kamid ah dhammaan xirfadlayaasha caafimaadka iyo kalkaalinta, dhammaan kuwa ka shaqeeya qaybta caafimaadka fudud iyo shaqaalaha xannaanooyinka carruurta, xarumaha daryeelka carruurta iyo guryaha hawlgabka iyo kalkaalinta. Carruurta 6 jirka ah iyo wixi ka wayn iyo qaangaaradda ayaa sidookale kamid ah hadii ay kulan joogta la leeyihiin dadka leh halista dheeraadka ah ee dhibaatooyinka hargabka (tusaale. Waalidiinta, wallaalaha ama awoowyaasha iyo ayeeyooyinka).

Dadka lagula kulmo noolasha maalin walba ee aan kala sooca lahayn (gaadiidka dadweynaha, marka la adeeganayo, iwm.) looma tixgeliyo inay yihiin “dadka ka agdhaw”. Si kastaba ha noqotee, dadka doonaya inay yareeyaan halista ay ugu jiraan hargabka sababo gaar ah iyo/ama kuwa xirfad awgood ayaa sidoo kale tixgelin kara tallaalka.

Calaamad xoog leh oo midnimo muujineysa

Dadka leh halista dheeraadka ah ee dhibaatooyinka hargabka ayaa kaliya iskaga ilaalin kara naftooda caabuqa hargabka mudda yar – tusaale ahaan, sababta oo ah nidaamka difaaca ee jirkooda kama falceliyo sidookale tallaalka. Dadka qaata tallaalka kaliya ma difaacaan naftooda, balse sidookale qaraabadooda iyo dadka bini'aadamka isla yihiin.

SIDA LOO ILLAALIYO NAFSADAADA.



Iska ilaalinta hargabka: Warqad loogu talagalay haweenka uurka leh

Waxkaste oo aad u baahan tahay inaad ka ogaato iska ilaalinta hargabka inta aad uurka tahay

Khatar intee la'eg ayuu leeyahay hargabka inta uurka la yahay?

Marka lala barbardhigo haweenka aan uurka lahayn, haweenka uurka leh ee hargabka qaba waxay u badan tahay inay yeeshaan dhibaatooyinka sida: oof-wareenka. Tani waxay wali timaada qaybta danbe ee uurka. Cuddurka hargabka ee hooyada wuxuu horseedaa dhibaatooyinka uurka iyo dhalista, dhalashooyinka dhiciska iyo korriinka oo dib uga dhaca cunuga. Dhallaanka sidookale waxay halis wayn oo suuragal ah ugu jiraan inay qaadaan hargabka inta lagu jiro 6 billood ugu horeeya ee noolashooda.

Sidee isku ilaaliyaa goormeesa is-ilaaliyaa?

Xafiiska Federaalka ee Caafimaadka Fayadhowrka (BAG) wuxuu ku taliyaa inay qaataan tallaalka hargabka dhammaan haweenka uurka leh iyo dhammaan haweenka dhalay afarti toddobaad ee ugu danbeeyay. Muddada tallaalka hargabka waxay soconaysaa laga soo bilaabo bartanka Oktoobar ilaa iyo bilawga xilliga hargabka uu dilaaco. Xilliga hargabka ee Switzerland sida caadiga ah ma bilawdo kahor dhamaadka Diseembar, sida caadiga ah Janaayo.

Maxay tahay sababta aan isku tallaalayo? Miyaan ku ilaalin karaa cunugeyga qaabkan?

Tallaalka wuxuu ka hortagaa hargabka iyo dhibaataadiisa, kuwaas oo aad u badan, gaar ahaan inta uurka la leeyahay. Tallaalka hargabka ee haweeneyda uurka leh kaliya koru ma qaadayo difaaceeda: Sidookale unugyada difaaca ee hooyada ayaa ka ilaalin kara cunuga markaa dhashay hargabka dhowr ilaa iyo toddobaad dhalashada kadib. Dhallaanka ay dhaleen hooyooyinka la tallaalay inta ay uurka lahaayeen aad bay u yartahay inay xannuunsadaan oo isbitaal loo dhigo hargab awgii billaha ugu horeeyo ee noolashooda. Tani waliba waxay muhiim usii tahay maadaama dhallaanka kahor inta aysan gaarin 6 bilood aan la tallaali Karin ayna halis badan ugu jiraan inay qaadaan hargabka.

Sidee buu tallaalka ammaan u yahay inta uurka la leeyahay?

Tallaalka hargabka ammaan ayuu leeyahay inta uurka la leeyahay oo dhan mana u lahan saameyn xun cunuga caloosha ku jira. Tallaalada lagula taliyay inay qaataan haweenka uurka leh tallaalka laga dilay fayraska, taas oo ka dhigan inaysan lahayn wax fayras ah oo tarmi kara, balse kaliya waxay leeyihiin borotiinada dusha sare. Ma jiraan wax saameyn xun ah oo ka dhalan kara tallaalka inta uurka la leeyahay, inta uu cunuga caloosha ku korayo, xilliga ama inta uu dhalanayo cunuga iyo inta la naas nuujinayo. Hay'ada Caafimaadka Aduunka (WHO) iyo Bulshada Switzerland ee Cilmiga Cuddurada Haweenka iyo Dhalmada (SGGG) sidookale waxay ku taliyaan tallaalka hargabka ee dhamaan haweenka inta ay uurka leeyihiin.

Waxyeeelo nooce ah ayaa dhalan karta?

Kadib marka laguugu duro tallaalka, waxaad ka dareemi kartaa xannuun ama casaansho meesha lagaa duray. Heerkulka oo kordha, murqo xannuun ama raaxo-darri yar ayaa laisku arkaa marar aan badneen. Waxyeeelooyinka inta badan dhibaato ma leh wayna baaba'aan dhawr maalmood kadib. Xaalada dhif ah ayaa laisku arki karaa finan, barar ama, xaalada xasaasiyada, neefsashada oo adkaata ama falcelin xasaasiyadeed oo degdeg ah (xasaasiyad aad u daran oo noolasha khatar ku noqon karta).

Sikastaba ha ahaatee, hal wax ayaa la hubaa: Halista in la yeesho dhibaatooyin daran oo ka dhasha hargabka ayaa marar badan ka badan fursada in la waxyeeelooyin daran lala kulmo talaalka kadib. Waxyeeelooyinka suuragalka ah ee tallaalka hargabka ee kor lagu xusay waxay ku badan yihiin haweenka uurka leh sida ay ku yihiin dadka kalaba.

Yaa bixinaya kharashka?

Kharashyada tallaalka waxaa lagu dabarayaa caymiska caafimaadka ee khasabka ah hadii lacagaha la jaro horaan loo bixiyay.