

Tallaalka kaddib ... Haddii ilmahaagu raaxa la'aan dareemo waxaad samaynaysaa

Waxaad ku-mahadsantahay sida aad nooga caawisay in aynu caafimaadkaaga iyo ka ilmahaaga ka ilaalino cudurada infeekshinka ka dhasha. Waxaa dhici karta in uu tallaalku uu waxyeello yar yeesho, laakiin waxaa aad uga sii xun dhibaataada ka iman karta cudurka oo la qaado!

Dad badani waxay tallaalka kaddib la kulmaan xannuun yar iyo qandho. Arrintani waa mid caadi ah. Waxaa hoos ku qoran fikrado kaa caawin kara si uu yaraysid waxyeelooyinka tallaalka ka iman kara oo iyagu si aan si qaalibka ah aan halis ahayn..

Waxyaalaha aad u baahantahay -

- Heer-kul-beeg (thermometer)
- Sharaab badan oo aad cabtid
- Ibuprofen ama Tylenol (khabiirka farmasiiga weydii dawada ugu fiican ee aad adiga iyo ilmahaagu qaadan kartaan, iyo in uu kuu sheego **SIDA** aad dawada u qaadan kartid) **Fadlan waxaad xusuunaataa in aanad ilmahaaga ABID SIIN nooc-welba oo dawada asbiriinka ah! Dawadani waxay halis ku tahay carruurta dhawaan dhalatay iyo carruurta.**
- Tuwaal nadiif ah ama maro yar oo aad wajiga iyo jidhka ilmahaaga biyo qabow ugu marisid.

Bal eeg in uu ilmahaagu leeyahay waxyaalaha hoos ku-qoran -

- Haddii uu ilmahaagu kulayl dareemayo (Illaa 100.5° F ama 38° C)
- In uu ilmahaagu farxad la'aan yahay iyo in kale
- Haddii ay bishimaha ilmahaagu engeganyihiin

Waxaad samaynaysaa -

- Ilmahaaga sii cabbitaan badan (biyo, midho la miiray, naaska nuuji)
- Qaar dharka ka mid ah ka saar
- Jidhkiisa ku-qabooji maro nadiif ah oo aad biyo ku radisay (biyo aan qaboobayn)
- Ilmahaaga sii dawooyin xanuunka iyo xummadda ka jabiya. Waxaad hubisaa in aad cadadka saxda ah ee dawada isticmaashay!

ARRIN MUHIIM AH: Haddii uu ilmahaagu la kulmo arrimaha hoos ku-qoran dhakhtarkaaga wac ama cusbitaalka tag:

- Hal saac kaddib marka aad siisid Ibuprofen ama Tylenol, haddii uu kulka jidhka ilmahaagu uu kor u dhaafdo 100° F ama 38° C.
- Haddii uu ilmahaagu ooyayey in ka badan 3 saacadood oo uusan aamusayn.
- Haddii aad naafanimo, gariir ama jarayn aad ku aragtid.

