

Waxa ay tahay inaad ogaato ee ku saabsan CMV

Waa maxay caabuqa CMV?

Caabuqa CMV (cytomegalovirus) xilliga uurka waa sababta ugu weyn ee keena cilladaha dhalmada* iyo naafonimada korritaanka carruurta, oo ay ku jiraan maqal la'aanta, luminta aragga, iyo dhibaatooyin kale oo caafimaad. Caabuqa CMV si fudud ayuu u fidaa inta badana ma lahan astaamo.

Sidee ayuu caabuqa CMV u faaftaa?

- Candhuufta (dhareerka)
- Duufka (xaakada)
- Kaadi (kaaddida)

Waa maxay sababta haweenka uurka leh ay halista ugu badan ugu jiraan?

- Wuxuu inta badan ku dhacaa carruurta yaryar ee caafimaadka qabta.
- Dadka uurka leh waxay inta badan u baylah noqdaan CMV marka ay daryeelayaan dhallaanka iyo carruurta yaryar.
- Haweenka uurka waxay u gudbin karaan caabuqa CMV dhallaankooda aan weli dhalan hadduu caabuqa ku dhaco inta ay uurka leeyihiin.



Gudaha Oregon, qiyaastii 225 carruur ah ayaa ku dhasha caabuqa CMV sanad kasta.

Haddii aad ka walaacsan tahay in ilmahaaga dhawaan dhashay uu u baylah noqdo caabuqa CMV ama muujinayo calaamado, weydii dhakhtarkaaga, umulisadaada ama kalkaalisadaada wax ku saabsan baaritaanka.

Maxaa dhacaya haddii dhallaankayga aan weli dhalan uu ku dhasho cudurka CMV?

Dhallaanka badankooda ma yeeshaan calaamado marka ay dhashaan waxayna u koraan oo u kobcaan si caadi ah.

Dhallaanka qaarkood waxaa yeelan doonaan maqal la'aan joogto ah. Wuxuu jiri karaa xilliga dhalashada ama wuxuu so ifbixi karaa goor dambe oo carruurnimo.

Dhallaanka qaarkood waxay yeelan doonaan calaamado kale marka ay dhashaan, balse waxaa laga yaabaa inay adag tahay in la ogaado:

- Dhallaankan waxay waxaa ku dhici kara dhibaatooyin caafimaad oo halis ah oo joogto ah oo dhanka maskaxda, indhaha iyo/ama gudaha dhegaha ah.
- Dhallaanka qaarkood waxaa laga yaabaa inay miisaan yar ku dhashaan, inay lahaadaan madax yar (madaxyaro), maqaar jaalle ah (cagaarshow), finanka maqaarka (firiiric maqaar), ama beerka ama beeryarada oo weynaato.

*Cilladaha dhalmada waxaa mararka qaarkood loo yaqaanaa cillado dhalasho

Waxa ay tahay inaad ka ogaato kahortagga, baaritaanka, iyo daaweynta

Haddii aad uur leedahay ama aad ku fikirayso inaad uur yeelato, la hadal dhakhtarkaaga, umulisadaada, ama kalkaalisadaada. Weydii sida looga hortago caabuqyada, sida caabuqa CMV, iyo inuu baaritaanku kugu habboon yahay iyo in kale.

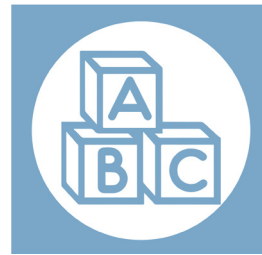
Waxaan gacan ka geysan karnaa kahortagga faafitaanka caabuqa CMV annagoo:



Ku dhaq gacmaha had iyo jeer saabuun iyo biyo, gaar ahaan kadib markaad beddesho xafaayadaha, nadiifiso duufka ama dhareerka, ama taabato dhareerada.



Haddii aad uur leedahay, ka dhunko ilmaha(-aga) madaxa ama dhabanka si aad uga fogaato inay candhuuf gaarto.



Si joogto ah u nadiifi oo u jeermis-dil sagxadaha sare iyo alaabalaabeyda lagu ciyaaro.



Ka fogow inaad la wadaagto cuntada, cabbitaannada iyo cadayga, ama aad afkaaga geliso weelasha, ama mujuruca ilmahaaga.



Codso baaritaanka caabuqa CMV haddii aad ka welwelsan tahay in ilmahaagu qabo caabuqa CMV.

Dhallaanka ku dhashay Oregon inta badan lagama baaro caabuqa CMV. Dhakhtarka ama kalkaalisada ilmahaaga ayaa dalbi karaan baaritaan haddii aad ka welwelsan tahay caabuqa CMV. Baaritaanka waa in la sameeyo kahor 21 maalmood jirka ee loogu talagalay dhallaanka si uu u helo daaweyn, taasoo laga yaabo inay kahortagto ama yareyso qaar ka mid ah saameynada caabuqa CMV. Waxaad weli codsan kartaa baaritaan 21 maalmood kadib si aad si dhow ula socoto isbeddellada aragga iyo maqalka.

Waxaad wax badan ka ogaan kartaa barta:



www.cdc.gov/cmvm/



www.nationalcmv.org

Su'aalaha? Xiriirka:

Heather R. Morrow-Almeida, MPH
Heather.R.MORROW-ALMEIDA@oha.oregon.gov
Xafiiska: 971-284-3655

Oregon
Health
Authority

QAYBTA CAAFIMAADKA DADWEYNAHA
Caafimaadka Hooyada iyo Ilmaha
OHA 6578 06/2023 Somali

Dukumintigaan waxaad ku heli kartaa luuqado kale, daabacaad balaaran, farta indhoolaha ama qaabka aad doorbidaysid. La xiriir Qeybta Caafimaadka Hooyada iyo Ilmaha iimaylka MCHSection.Mailbox@odhsoha.oregon.gov or 971-275-6909 (cod/qoraal). Waxaan aqbalnaa dhammaan wicitaanada dadka maqalka ku adag yahay.