



## Daryeelka Guriga ee loogu talagalay Furuqa Daanyeerka (hMPXV)

Dadka intooda badan way ka soo kabtaan furuqa daanyeerka (hMPXV) iyagoo guryahooda jooga. Waxaa jiraan dhawr waxyaalood oo aad ku samayn karto guriga si aad u dareento raaxo badan inta aad ka soo bogsanayso. Xeeladaha aad isticmaasho waxay ku xirnaan doonaan calaamadaha aad leedahay, heerka xanuunka aad ku sugan tahay, iyo meesha nabaradaada ama finankaaga ay kaaga yaaliin.

**Haddii hababkan daryeelka gurigu aanay si fiican kuugu shaqayn, kala hadal dhakhtarkaaga daryeelka caafimaadka wax ku saabsan xulashooyinka kale.** Waxaa laga yaabaa inay awoodaan inay ku siiyaan xulashooyin kale oo daawo ah oo ay ku siiyaan talooyin badan oo aad ku maarenayso xanuunkaaga ama finankaaga.

Haddii aad halis sare ugu jirto furuqa daanyeerka, waxaa muhiim ah inaad inta badan hubiso calaamadahaaga oo aad raadsato daryeel haddii loo baahdo. Tani waxaa ku jira dadka kuwaas oo:

- Qaba HIV ama xaalado kale oo daciifiya habdhiska difaaca jirkooda
- Da'doodu ka yar tahay 8 jir
- Uur leh ama naas nuujinaaya
- Leh taariikh xaalado maqaarka qaarkood ah. Kuwaan waxaa ka mid ah cambaar daran ama cudurrada maqaarka oo sababa finananka.

Jirrada daran ee uu sababo furuqa daanyeerka waxay iskugu jiri karaan:

- Qandho
- Ku adkaanshaha neefsashada
- Tirada nabarrada oo si degdeg ah u kordha
- Suuxdin
- Wareer
- Shuban
- Qoor xanuun
- Matag

Isla markiiba la xidhiidh dhakhtarkaaga haddii jirradu ka sii darto ama haddii xanuunkaagu kaa fogeeyo cunnista, fadhiisiga, ama aadida musqusha.

- **Nadiifi nabarada oo la xidhiidh daryeel bixiyaha caafimaadkaaga haddii ay jiraan wax calaamado oo nabarro ah oo ay saameynayso bakteeriyada.** Calaamadahas oo kale waxaa ka mid noqon kara qandho, xanuunka oo sii kordhaya, gaduudasho, barar, diirimaad, ama dheecaan ka yimaada nabarrada ama meelaha ku heerarsan.

Haddii aadan lahayn daryeel bixiye caafimaad oo aad u baahan tahay inaad mid aragto, wac 211 si aad wax uga ogaato daryeel bixiyeyaasha caafimaadka ee aagaaga jooga. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa [maamulka caafimaadka dadweynaha ee deegaanka](#) ama rugta caafimaadka ee bulshada. Waxaa laga yaabaa inay awoodaan inay kugu arkaan mid ka mid ah rugahooda caafimaad ama ay kugu toosiyaan mid awoodi kara. Haddii ay tahay xaalad degdeg ah, wac 911 ama tag isbitaalka kuugu dhow.

## Ku yaraynta calaamadaha guriga

Waxaa jiraan dhowr siyaabood oo loogu maareeyo calaamadahaaga guriga oo aad uga dhigi karto nabaradaada kuwo nadiif ah. **Ka yeelida nabaradaada kuwo nadiif ah waxay yarayn kartaa halista caabuqyada kale. Nadiifintu waxay sidoo kale ka hortagi kartaa nabro yeelashada!**

### Sahayada wxtakar leh:

- Biyaha iyo dheecaanada caafimaadka leh: Cab biyo fara badan iyo dheecaan caafimaad leh si aad u yeelato biyo badan, gaar ahaan haddii aad shubanto.
- Boorashka: Cunnooyinka boorashka diiran ayaa sidoo kale yareeya cuncunka iyo xanuunka.
- Faashad aan kugu dhegeyn (ie, Faashad telfa): Isticmaal faashad si aad ugu dabooشو nabarrada iyo qolofaha. Markaad sidaa samayso, waxaad ka hortagaysaa caabuqyada kale oo aad ka caawinaysaa ilaalinta dadka kugu xeeran.
- Daboolada dhejiska ah (sida, tegaderm, cajalad maqaarka, ama faashad): Dahaarka dhejiska ah ayaa ku haynaaya faashada booskeeda. Tani waxay caawinaysaa ilaalinta maqaarka, waxay naga ilaalisaa xagashada, waxayna gacan ka geysataa yaraynta faafidda furuqda daayeerka ee dadka kale.

### Daawooyinka wxtarka leh:

Weydii daryeel bixiyaha caafimaadkaaga ama farmashiistaha inuu kaa caawiyo inuu kuu dooro daawooyinka kugu habboon. Raac bixiyahaaga ama tilmaamaha xirmada ee qadarka iyo wakhtiga qiyaas kasta, yaa ah in uu isticmaalo daawada iyo xasaasiyadda.

### Daawooyinka xanuunka

Daawada xanuunka waxay kaa caawin kartaa yaraynta xanuunka, bararka iyo qandhada. Xulashooyinka qaar waxaa ka mid ah:

- Ibuprofen
- Naproxen
- Acetaminophen

### **Betadine (Jeermis-dilaha Povidone-iodine (Daawooyinka jeermiska dila (ee lagu nadiifiyo nabarrada)**

Betadine waxa laga yaabaa inay yareeyso fayraska furuqa daanyeerka ee nool ee ku jira gudaha iyo agagaarka nabarrada. Iyadoo hoos loo dhigaayo tirada fayraska, fursada faafinta fayraska way yar tahay. Ma baabi'inayso fursadda uu fayrasku ku faafi doono. Betadine sidoo kale waxay dishaa bakteeriyada sababi karta caabuqyo kale.

### **Daawada cuncunka baabi'isa**

Daawooyin dhowr ah oo kaa caawin kara yaraynta cuncunka ayaa la heli karaa xulashooyinka waxaa ka mid ah:

- Bumaatada A&D: Tani waxay ka dhigaysaa maqaarka mid qoyan si kor loogu qaado bogsashada waxaana laga yaabaa inay kaa caawiso baabi'iso cuncunka.
- Ka hortagga yaasha xasaasiyada afka: Kuwani waxay ku siin karaan nasasho baabi'inta cuncunka oo ku meel gaar ah
- Kareemada maqaarka iyo boomaatooyinka: Qaar ka mid ah kareemada maqaarka iyo bumaatooyinka ayaa sidoo kale ku siin kara baabi'inta cuncunka oo ku meel gaar ah. Hubi inaad doorato boomaatooyin iyo kareemyo waxtar leh sida kareemka calamine, jeelka batrooliyamka, ama kareemyada qaboojinta (tusaale, kareemyada menthol iyo camphor).
- Jelka Lidocaine: waxa uu bixiyaa xanuun baabi'in ku meel gaar ah marka la mariyo nabarrada xanuunka leh.
  - *Weydii daryeel bixiyaha caafimaadkaaga haddii jelka lidocaine uu kugu habboon yahay oo u isticmaal sida lagu faray.*

### **Daryeelka finanka iyo nabarrada:**

1. Tixgeli inaad qaadata daawada xanuunka ee ka hortagga bararka 30 daqiiqo daryeelka nabarrada iyo finanka ka hor. Tani waxay yarayn doontaa raaxo darada.
2. Haddii ay suurtagal tahay, ka daryeel finanka iyo nabarrada meelaha gaarka ah oo ka fog kuwa kale. [jeermis dil](#) aagga isticmaalka ka dib. Tixgeli inaad u qoondeyso hal meel oo guriga ka mid ah si loogu isticmaalo daryeelka si loo yareeyo faafitaanka fayraska ee alaabaha guriga taala.
3. [Gacmahaaga ku dhag](#) ilaa 20 ilbiriqsi saabuun iyo biyo ka hor intaadan taaban faashado ama maqaarka furan. Haddii saabuunta iyo biyuhu aan la heli karin, isticmaal alkolada lagu nadiifiyo gacmaha taasoo ka kooban ugu yaraan 60% alkolo.

4. Suuf ku mari nabar kasta, meelaha finanka iyo maqaarka ku wareegsan Betadine. Haddii aad xasaasiyad ku leedahay Betadine waxaad isticmaali kartaa jeermis dile kale oo aan xanuun lahayn/aan aakolo lahayn.
5. Isku laab faashada aan dhegayn kala badh.
6. Mari A&D ama bumaatada lidocaine ee faashada aan dhegayn.
7. Ku dabool nabarka faashada. Hubi in dhinaca boomaatada ay hoos jirto.
8. Ku xafid faashada maro daboolan sida daboolka maqaark, faashad-caawiyada, faashada koolada .
9. Ku dhaaf labiska meeshooda ilaa mid ka mid ah kuwan soo socdaa ay ka dhacaan:
  - Malax, dhiig, ama dheecaan ay ka muuqdaan faashada
  - Faashadu ay lulanayso ama feedmayso
  - Marka dheecaanku uu ka muuqdo meesha la duubay hoostiisa.
10. Iska tuur wax walbo oo wasakhaysan isla markiiba meel ka fog rabaayadaha ama dadka kale ee guriga jooga.
11. Ku celi nadaafadda gacmaha (Tallaabada 3) markaad nadiifiso nabarrada ama beddesho faashadaha.
12. Ku celi hanaanka ilaa ay dhammaan dhibcuhu ay ka bogsadaan oo ay ka yeeshtaan maqaar cusub oo caafimaad qaba.

*Fiiro gaar ah: Nadiifinta nabarrada/finanka iyo beddelaada faashadda waa in uu sameeyo qofka qaba cudurka furuqa daayeerka. Haddii aad kaalmo uga baahato qof kale, labadiinuba waa in aad xirataan neef qaada N95, ama maaskaro si fiican u dhega. Qofka caawinaya waa inuu sidoo kale xirtaa gacmo-gashi dheer iyo galoofyada la tuuri karo. Dharka, maryaha, ama shukumaanada laga yaabo inay wasakhooheen waa in la dhaqaa. Labadaba waa in ay dhaqaan gacmahooda marka ay dhamaato daryeelka nabarrada/finanka ka dib.*

**Haddii aad nabarro ku leedahay gudaha ama agagaarka futadaada/ malawadka (duleelka dabada), ama xubnaha taranka:**

- Nabaro xanuun badan ayaa ka soo bixi kara gudaha iyo agagaarka malawadka.
- Ku qooya badhida (meesha u dhaxaysa futada/malawadka (duleelka dabada) iyo xubnaha taranka) biyo diiran ilaa 10 daqiiqo markiiba. Tani waxay kaa caawin kartaa bogsashada iyo xanuun joojinta.
  - Ku buuxi tubbada qubeyska ama beeshin 3 inji oo biyo diirran ah.
  - Ha ku darin saabuun, qubeyska xumbada ama cusbo.
  - Qoy meesha 10 daqiiqo dhawr jeer maalintii.

- Jelka lidocaine waxa lagu marsan karaa dabada iyo unugyada futada sidii xanuun baabiye ku meel gaar ah ahaan.
  - Marsashada dhowr daqiiqo ka hor intaadan saxaroon waxay kaa caawin kartaa inay ka hortagto xanuunka.
- Iska ilaali calool-istaagga/dibiryada adiga oo cabbaaya biyo badan iyo adiga oo isticmaalaya saxar jilciye haddii loo baahdo.
- Waa caadi in la isticmaalo Betadine si loo nadiifiyo maqaarka ku wareegsan dabada iyo unugyada futada.
- Tylenol iyo NSAIDs (Advil, Naproxen) ayaa sidoo kale kaa caawin kara xanuunka.

#### **Haddii aad nabaro ku leedahay gudaha afkaaga:**

- Nabarrada afka waxay noqon karaan kuwo xanuun badan waxayna keeni karaan cunnida iyo cabbida oo adkaata.
- Ku luqluqo soodhaha ama cusbo ku jirta biyo diirran waxay yareyn karaan xanuunka iyo bararka waxayna nadiifin karaan nabarrada. Af-dhaqa aan alkolada lahayn sidoo kale way ku caawin kartaa, haddii loo dulqaato.
- Daawooyinka kabuubisada, ayaa gaar ahaan caawin kara meelaha xanuunka leh, qaasatan ka hor inta aan la cunin ama la cabbin. Tusaalooyinka waxaa ka mid ah benzocaine ama balastar.
- Nuug baraf baraf ah ama baraf baraf ah, oo cab biyo si aad u fuuqsato.

#### **Ka warqab indhahaaga:**

- Furuqda daanyeerku wuxuu waxyeelleeyaa indhaha wuxuuna sababi karaa arag beel.
- [Dhaq gacmahaaga](#) ku dhowaad 20 ilbiriqsi ama isticmaal gacmo nadiifiyaha oo ka kooban ugu yaraan 60% aalkolo ka hor intaadan taaban ama xoqin indhahaaga.
- Dabool dhammaan meelaha finanka sida kor ku xusan.
- Haddii aad xidhato muraayado, u beddel ookiyaalo ilaa aad ka roonaato. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad iska ilaaliso taabashada indhahaaga.
- Haddii aad qabto indho xanuun, nabar indhahaaga agtooda ah, isbeddel aragga ah ama welwel kasta oo kale ee ku saabsan indhahaaga, wac daryeel bixiyahaaga caafimaadka isla markiiba.

**Helitaanka dukumiintiga:** Shakhsiyaadka naafada ah ama shakhsiyaadka ku hadla luuqad aan ka aheyn Ingiriis, OHA waxay ku bixin kartaa xogta qaabab kale oo dadban sida fasiraadaha, daabicida farta waaweyn, ama farta indhoolayaasha. Kala xiriir Qeybta Isgaarsiinta COVID-19 lambarka 1-971-673-2411, 711 TTY ama [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)