



# Iska talaal hargabka

**Hargabku wuxuu noqon karaa cudur halis ah, gaar ahaan adiga aad qabto cudurada hoos ku xusan, aad uur leedahay ama 65 sano jir ka weyntahay. Qofka iska talaalaya ayaa heli doona difaac ka wanaagsan oo fayruska ku lid ah. Haddii aad si kast aha ahaatee aad xanuunsatid ayaad, caadi ahaan aad dareemi doontaa calaamado khafiif ah.**

Waxaad halis weyn u tahay inaad ugu jirtaa inaad xanuunsatid oo waa inaad iska talaalsho haddii aad

- leedahay mid ka mid ah xanuunadan ama xaaladahan, iyadoo aan loo eegeynin da'daada:
  - xanuunada wadana ama sambabada ee qalafsan
  - cudurada neerfaha muruqyada, naafonimo dhowr ah ama cayil badan oo saameeya neefsashadaada
  - xanuunada beerka ee qalafsan ama kilyaha oo aan shaqeynin
  - macaanka/sonkorowga
  - difaaca jidhka oo aad u yaraaday xanuun ama daawo darteed
- gaadhay 65 jir ama wax ka badan
- uur leh

Waxaad sameyn karto samee si aad khatarta ugu yareyso. Wakhti fiican iska talaal!

## **Talaal la isku haleyn karro**

Malaayiin qof oo dunida ku nool ayaa laga talaaley tan iyo sanaddii 1940-nadii. Talaalka hargabku waa talaal la isku haleyn karro oo ah difaaca ugu wanaagsan ee lagaga hortaggo hargabka. Talaalka waxa sanad walba lagu saleeyaa kolba fayruska ugu danbeeyey. Markaad is tallaasho, ayaa waxa laga yaabaa inay ku xanuunto oo ay ku bararto meesha lagaa talaalay. Dadka qaar ayaa xumad yeesha. Dhibaataadu waxay kaa tagtaa dhowr maalmood gudahood.

## **Waa ay dhibyartahay in la is qaadsiiyo**

Waa ay dhibyartahay in la is qaadsiiyo hargabka. Fayruska wuxuu ku faafaa qufaca iyo hindhisada ama marka xiriir dhow lala sameeyo qof cudurka qaba. Calaamadaha caadiga ah waxa ka mid ah qufac, xummad badan iyo madax xanuun, xanuun muruqyada iyo kalagoysyada. Badanaa waxa ka jiranaadaa hal todobaad, laakiin dhowr toddobaad ayaad daal badan dareemi kartaa.

## **Halkee ayaa la iska talaalayaa waase imisa qiimahu?**

Waxaad iska talaali kartaa xaruntaada daryeelka caafimaadka. Haddii aad ka mid tahay kooxaha halista ugu jira ayuu bilaash kuu yahay.

Fadlan la hadal xaruntaada daryeelka caafimaadka ama wac 1177 Vårdguiden. Waxaad sidoo kale wax dheeraad ah ka akhiyi kartaa [1177.se/influensa](http://1177.se/influensa).

