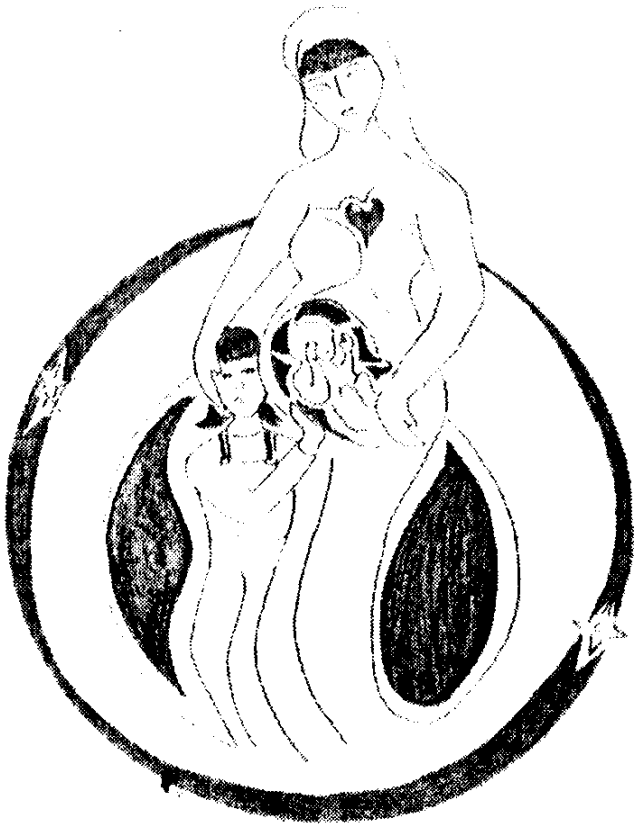
How to Treat your Child's Cough or Cold at Home

Sida Guriga Loogu Daweeyo Qufaca iyo Hargabka Ilmahaaga



Kathyrn Osterman

WAA MAXAY HARGAB?

Hargabka caamka ah waxa uu laba qof u kala gudbaa badanaa marka qofku taabtu qof qaba hargab, ama marka uu taabto wax uu sii taabtay qofka hargabsan (sida albaabka) -- ka dibna uu qofku taabto afkiisa ama indhihiisa.

Hargabku waxa uu dadka ku dhici karaa wakhti kasta oo ah sannadka, laakiin wuxu sii badan yahay bilaha qaboobaha ama jiilaalka. Celcelis ahaan ilmaha waxa ku dhaca 6 hargab sannadkii, inkasta oo ilmaha ku jira goob sii-hayn ilmo ama waxbarashada ka horeysa dugsiga uu hargabku ku dhici karo marrar intaas ka badan.

Caadi ahaan calaamadaha hargabka waa san duuf ka da'ayo, hindhiso, cune xanuun khafiif ah iyo qandho khafiif ah. Hargabka intiisa badan waxa uu jiraa hal ilaa laba todobaad, waxana uu iska beddela san duuf ka da'yo iyo suurogal ahaan cune xanuun khafiif ah isaga oo isu beddela xab adag iyo cabudh leh qufac.

Waxa ugu muhiimsan ee ku saabsan hargabka waa KA-HORTAGGA. Dhaq gacmahaaga marka aad dibadda ka soo laabatid ee aad timaadid gurigaaga, una sheeg ilmahaaga inay sidaas oo kale sameeyaan. In aad u hubsatid in caruurtu helaan hurdo ku filan oo si fiican cunto u cunaan ayaa sidoo kale gargaar ka geysan karta ka-hortagga hargabka. Marka ilmuhu yar yahay (ka yar yahay 2 bilood) iska ilaali inaad xidhiidh la yeelatid dadka qaba hargab, iskuna day inaad iska ilaalisid dadka tirada badan iyo meelaha kulan ka dhacayo halkaaso ay hubaal tahay inuu joogo qof qaba hargab.

Ma jirto dawo "bogsiin" u ah hargabka. Jidhkeenu waxa uu la dagaalamaa hargabka iyada oo aan loo baahan dawooyin, mana dedajin karno inuu hore i nooga tago inaga oo isticmaalayna dawooyin. Antibiyootikada (sida Amoxicillin) gargaar kama geystaan hargabka. Waxa kaliya ee aynu u qaban karno caruurta waa inaynu siino nafisaad intii suurogal ah oo aynu sugno in calaamadaha hargabku iska tagaan.

GURI KU-DAWEYNTA

Inkasta oo dad badani isticmaalaan dawooyin si ay ilmahoodu u dareemaan fiicnaan marka ay qabaan hargab, waxa jira dhawr wax oo aad ilmahaaga ugu qaban kartid GURIGA oo laga yaabo inay ka fiican yihiin siinta dawo.

1) Ilmahaaga cabsii cabitaano badan. Caruur badan ayaa waxa ka luma rabitaanka cuntada iyo cabitaanka marka ay qabaan hargab, waxa dhici karta inay cabaan wax intii hore ka yar. Marka aad ku dhiirigalisid inay cabaan cabitaan badan, waxa aad gargaar ka geysan doontaa in xabkoodu noqdo mid khafiif ah, oo ay helaan nafisaad intii hore ka badan.

2) Isticmaal dhibco milixeysan iyo siringe leh dabo buuran oo la tuujiyo, ama buufis san oo milixeysan si aad uga saartid xabka. Eeg warqadda fariimaha ee laga heli karo farmasiga ee ku saabsan sida loo diyaaro hooraha milixeysan iyo sida loo isticmaalo siringaha leh dabo buuran oo la tuujiyo.

3) Uumi-sameeye (humidifier). Haddii aad mid haysatid, uumi-sameeyuhu waxa uu gargaar ka geysan karaa in sanka, afka iyo cunuhu aanay qalalin, taasoo ilmahaaga siinaysa nafisaad.

4) Mari faasliin (petroleum jelly) agagaarka sanka ilmahaaga waxana ay taasi sanka ilmahaaga ka ilaalin doontaa inuu xanuuno.

5) Ku day ilmahaaga inuu helo nasasho dheeraad ah. Qasab ma ah in la xadeeyo firfircoonidooda ama in laga joojiyo dugsiga ama goobta sii-haynta ilmaha, laakiin waxa laga yaabaa in firfircoonidooda oo la yareeyo ay ka gargaarto inay dareemaan soo-fiicnaan.

6) Xusuuso in qandhadu aanay sidaa u xumeyn. Qandhadu waxay ka gargaari kartaa la-dagaalanka hargabka.

WAA MAXAY DAWOOYINKA AAN SIIN KARO ILMAHAYGA?

Waxa jira dawooyin badan oo aad ka iibsan kartid dukaanka oo loogu talogalay qufaca iyo hargabka. Ma cada inta ay leeg tahay gargaarka ay dawooyinkaasi siiyaan caruurta. Dhakhaatiirtu kuma taliyaan wax dawo ah oo ilmaha aad u yar iyo caruurta yaryar loo siiyo hargabka sababta ah lama cadeyn wax gargaar ah oo laga helo waxana laga yaabaa inay leeyihiin saameynno waxyeelo leh. Qandhada oo lagu daweeyo acetaminophen ayaa laga yaabaa in ilmahaagu gargaar ka helo marka qandho u weheliso qufaca iyo hargabka. Waxa fiican in la xusuusto in ilmahaagu hargabka ka fiicnaan doono gudaha hal ilaa laba todobaad iyada oo aan la siin dawooyin.

DAWADA QANDHADA

- TYLENOL ® (waa isla ACETAMINOPHEN)

Dawadani waxay gargaar ka geysataa qandhada, inkasta oo aanay bogsiin cudurka sababaya qandhada.

GOORTA LA WACO DHAKHTARKAAGA:

- Ilmahaaga waxa dhib ku ah neefsashada ama si dhakhso ah ayuu u neefsanayaa.
- Ilmahaagu waxa uu yeeshay qandho haysay mudo ka badan 3 maalmood.
- Ilmahaagu waxa uu leeyahay dheecaan sanka ka socday wakhtiga intiisa badan mudo ka badan 14 maalmood.
- Ilmahaagu waxa uu yeeshay dhego xanuun.
- Ilmahaagu waxa uu leeyahay qadhqadhyo ama gariir.
- Ilmahaaga dheecaan ayaa ka socda isha.
- Ilmahaaga qufaciisu waa uu ka sii daray, ama qufaciisu sandhaq dheer buu leeyahay.
- Ilmahaagu qufac ayuu qabay mudo ka badan 2 todobaad.
- Ilmahaagu waxa uu yeeshay madax-xanuun ama qoor adag.
- Ilmahaagu waxa uu yeeshay cune xanuun hayay mudo ka badan 48 saacadood.
- Ilmahaagu waxa uu ka yar yahay 2 bilood waxana uu leeyahay heerkul sareeya.
- Ilmahaagu waxa uu ka yar yahay 2 sannadood waxna ma cabayo.
- Waxa aad moodaa in ilmahaagu la jiran yahay waxa ka weyn hargab caadi ah, ama waad walwalsan tahay.

This patient education material is provided by the Community House Calls project and Children's Clinic, Harborview Medical Center, University of Washington, Seattle, WA