

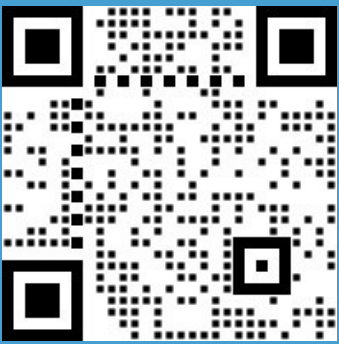


Waa waqtigii laga hadli lahaa wax ku saabsan

Isfiilitada & Isfiilitada Lagu Dhasho

WAX DHEERAAD AH BARO:

www.aapca3.org/cs



Luuqado dheeraad ah ayaa la heli karaa marka la iskaan gareeyo koodhka QR-ka





KU SAABSAN ISFIILITADA

Cudurka isfiilitada iyo cudurrada kale ee lagu kala qaado galmada ayaa ku soo badanaya degmada San Diego. Isfiilitadu waa caabuq galmada lagu kala qaado oo ay keento bakteeriya. Isfiilatada lagu dhasho waa marka qofka uurka leh uu u gudbiyo ilmahooda isfiilitada xilliga uurka ama dhalmada. Isfiilitadu waxa ay qofka u keeni kartaa in uu qofku waqti horeba uu dhalo ilmaheeda ama waxay ku sababi karaa in ilmahu dhicin noqdo ama uu uurka ku dhex dhinto (ilmaha oo mayd ahaan ku dhasha) waxa kale oo ay u horseedi kartaa cillado dhalasho oo halis ah.

CALAAMADAHA & ASTAAMAHA

Dad badan ma dareemaan wax calaamado ah, sidaa darteed ma oga inay cudurka qabaan. Calaamadaha isfiilitada waxaa ka mid noqon kara:

- nabar u dhow meesha ay bakteeriyadu ka soo gashay jidhka (farjiga dumarka, farjiga ragga, dabada, dibnaha, ama afka)
- finan ka soo baxa calaacalaha gacmaha, cagaha hoose, ama maqaarka u dhexeeya kilkiilooyinka iyo bowdyaha sare

IS-BAADHIDA & DAAWAYNTA

Sida kaliya ee aad ku ogaan karto in aad qabtid isfiilato waa in lagaa baaro iyadoo la isticmaalayo midkood baaritaanka fudud ee dhiig ama baaritaanka dheecaanka ka yimaada nabar khuseeya ama laga shakisan yahay. Isfiilatadu way fududahay in la daweeyo oo lagu daweeyo antibiyootig.

Daawaynta la'aanteed, waxay dhaawici kartaa xubnaha jirkaaga waxaanad ugu gudbin kartaa lammaanahaaga galmada. Haddii lammaanahaagu uur leedahay, infekshanku wuxuu sidoo kale u gudbi karaa ilmaha. Dhammaanteen waxaa mas'uuliyad naga saaran tahay inaan is- baarno oo aan iska ilaalinno inaan isfiilatada u gudbinno lammaanaha galmada.

Ka hel xarumaha baaritaanka ee bilaashka ah: [gettested.cdc.gov](https://www.gettested.cdc.gov)

SIDOO KALE WAA CAAFIMAADKOOKA

ISFIILITADA

iyo Cudurrada Galmada La iskugu Gudbiyo ee kale waxay waxyeellayn karaan ilmahaaga

ISFIILATADA DUMARKA

- Cudurka isfiilatada ee dumarka ayaa ku soo badanaya degmada San Diego.
- Haddii ay haweeneydu qabto isfiilato iyadoo uur
- leh, waxay u horseedi kartaa cillado dhalmo, dhicin, dhalmo degdeg ah, ama umulida ilmo meyd ah.
- Warka wanaagsan: Isfiilitada si fudud ayaa lagu daweyn karaa oo loogu daweyn karaa antibiyootik, xitaa xilliga uurka.

HADDII AAD UUR LEEDAHAY

- Daryeelka dhalmada kahor aad bay muhiim u tahay si loo ilaaliyo caafimaadkaaga iyo kan ilmahaaga.
- Waa in lagaa baaraa isfiilato ugu yaraan 2 jeer inta aad uurka leedahay (inta lagu jiro saddexda bilood iyo horraanta saddexda bilood, inta u dhaxaysa 28-32 toddobaad).
- Waxa lagula talin karaa dadka qaarkood in ay isbaaraan marka ay dhalayaan.
- Wac 2-1-1 San Diego ama booqo www.STDSanDiego.org haddii aanad lahayn dhakhtar caadi ah oo aad u baahan tahay inaad ogaato halka lagaa baaro oo lagu daweeyo.



* Luuqado dheeraad ah ayaa la heli karaa marka la iskaan gareeyo koodka QR-ka

FINANKAA AMA NABARADAASI WAXAY NOQON KARAAN

ISFIILITADA

Isfiilatada iyo Cudurrada Galmada La Iskugu Gudbiyo ee kale ayaa ku soo badanaya Degmada San Diego

ASTAAMAHA ISFIILITADA

- Astaamaha ugu horreeya waa nabar aan xanuun lahayn oo ka soo bixi karo gudaha ama agagaarka afka, xubnaha taranka, ama dabada.
- Astaamaha labaad waxay noqon kartaa finan ka soo baxa calaalaha gacmaha, cagaha hoose, ama maqaarka u dhexeeya kililooyinka iyo bowdada sare.
- Astaamaha isfiilitada ayaa soo if-bixi karaan oona iska baab'i karaan.
- Si loo daaweeyo isfiilitada, baaritaan caafimaad iyo daaweyn ayaa loo baahan yahay.

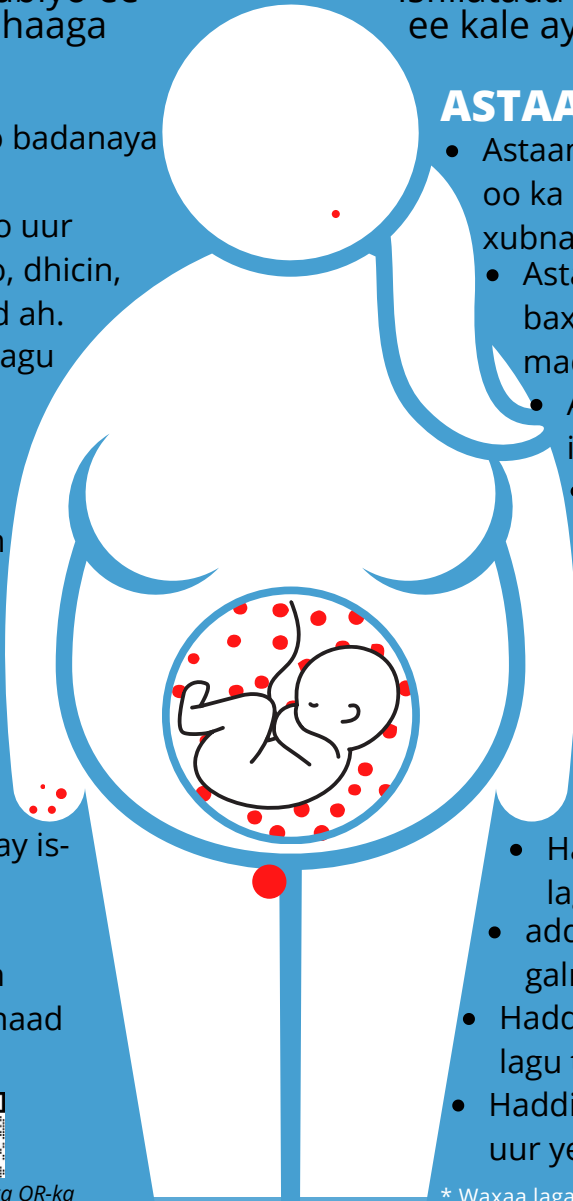
ISBAADH MAANTA

- Haddii aad isku aragto calaamado ama astaamo.
- Haddii lagaa baaro Cudurrada Galmada Lagu Kala Qaado ee kale.
- Haddii aad galmo firfircoon tahay (baaritaan lagu taliyay 6-12 biloodba mar).
- Haddii aad galmo samayso cinjir la'aan (baaritaan lagu taliyay 6-dii biloodba mar).
- addii aad leedahay wax ka badan hal lammaane oo galmo ah (baaritaan lagu taliyay 6-dii biloodba mar).
- Haddii aad tahay nin la galmooda rag kale (baaritaan lagu taliyay 3-6 biloodba mar).
- Haddii aad uur leedahay ama aad qorshaynayso inaad uur yeelato mustaqbalka.

* Waxaa laga soo qaatay Waaxda Caafimaadka Dadweynaha ee Degmada Los Angeles

IS BAADH. IS DAWEE. FAAFI EREYGA.

Si aad u hesho baaritaanka qarsoodiga ah ama macluumaadka: www.STDSanDiego.org | STD.HHSA@sdcounty.ca.gov



Isfiilitada lagu dhasho (Isfiilitada Dhallaanka)

1. Waa maxay isfiilitada lagu dhasho?

Isfiilitadu waa cudur lagu kala qaado galmada (STD) oo ay keento bakteeriya. Isfiilitadu way fududahay in la daweyo. Daaweynta la'aanteed, waxay dhaawici kartaa xubnaha jirkaaga. Isfiilitada lagu dhasho waa marka qofka uurka leh uu u gudbiyo isfiilitada ilmahooda xilliga uurka ama dhalmada. Isfiilitadu waxa ay qofka u keeni kartaa in uu qofku waqti horeba uu dhalo ilmaheeda ama wuxuu ku sababi karaa in ilmahu dhicin noqdo ama uu uurka ku dhex dhinto (ilmaha oo mayd ahaan ku dhasha) waxa kale oo ay u horseedi kartaa dhallaanka cillado lagu dhasho oo halis ah.

2. Sidee bay isfiilitadu u fidaa?

Waxaad ku qaadi kartaa isfiilitada marka aad la taabato nabarka isfiilitada ama bararka xilliga galmada farjiga dumarka, dabada, ama afka. Nabarkan ama kuuskuuskan waxa laga heli karaa farjiga ragga, farjiga dumarka, dabada, dibnaha, ama afka. Iyadoo ku xiran meesha ay ku yaalaan, waxaa laga yaabaa inaad arkin iyaga iyo, marar badan, ma keenaan xanuun. Isfiilitadu waxa kale oo ay ku faafi kartaa ilmaha wakhtiga uurka ama dhalmada.

3. Waa maxay astaamaha isfiilitada?

Dad badan ma dareemaan wax astaamo ah, sidaa darteed ma oga inay cudurka qabaan. Astaamaha isfiilitada waxaa ka mid ah nabar u dhow meesha ay bakteeriyadu ka soo gashay jirka (farjiga dumarka, farjiga ragga, dabada, dibnaha, ama afka) ama finan ka soo baxa calaalaha gacmaha, hoose ee cagaha, ama maqaarka u dhexeeya kilkilaha iyo bowdada sare. Sida kaliya ee lagu ogaan karo hubaal inaad qabtid isfiilitada waa in la iska baaro. Baaritaanka isfiilitada waa qayb caadi ah oo ka mid ah daryeelka dhalmada kahor (daryeelka caafimaadka xilliga uurka).

4. Goorma ayaan isbaarayaa?

Daryeelka dhalmada kahor inta aad uurka leedahay aad ayey muhiim u tahay in adiga iyo ilmahaaga lagu ilaaliyo si caafimaad leh. Waa in lagaa baaraa isfiilitada ugu yaraan 2 jeer inta aad uurka leedahay: 1) booqashadaada dhalmada kahor iyo 2) horraanta saddexda bilood ee saddexaad (inta u dhaxaysa 28-32 toddobaad). Dhakhtarkaaga ayaa kugula talin kara in la qaado baadhitaan kale oo isfiilitada ah xilliga dhalmada.

5. Sidee loo daweyaa isfiilitada?

Cudurka isfiilitada waa la daweyn karaa oo waxa lagu daweyn karaa antibiyootik, xitaa xilliga uurka. Daaweynta isfiilitada waa badbaado dadka uurka leh inay qaataan. Hubi in lammaanahaaga galmada sidoo kale la baaro oo la daweyo. Tani waxay ka caawin doontaa inay caafimaad qabaan, ka fogaadaan inay dadka kale qaadaan, oo ay iska ilaaliyaan inay mar kale ku qaadaan. Tani waa muhiim, sababtoo ah isfiilitadu hal mar kaama ilaalinayso inaad mar kale qaado.

6. Sideen uga hortagi karaa isfiilitada?

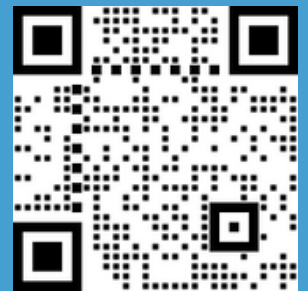
- sticmaal kondhomyada.
- Hel daryeelka dhalmada kahor, oo ay ku jiraan baaritaanka iyo daaweynta isfiilitada, sida ugu horreysa ee uurka sida ugu macquulsan. Haddii aanad lahayn dhakhtar caadi ah, wac 2-1-1 San Diego si aad u ogaato meesha lagaa baaro oo lagu daweyo ama booqo www.STDSanDiego.org.

Qodobbada Muhiimka ah:

- Isfiilitada lagu dhasho waa marka qofka uurka leh uu u gudbiyo ilmahooda
- isfiilitada xilliga uurka ama dhalmada.
- Astaamaha caadiga ah ee isfiilitada waxaa ka mid ah nabar ama finan, laakiin dad badan ma ogaadan wax calaamado ah.
- Cudurka isfiilitada si fudud ayaa lagu daweyn karaa oo waxa lagu daweyn karaa antibiyootik, daawaynta isfiilitadu waa u badbaado dadka uurka leh.
- Daryeelka dhalmada kahor aad bay muhiim u tahay in la helo oo la daweyo isfiilitada.

Wixii macluumaad dheeraad ah:

www.aapca3.com/cs



* Luuqado dheeraad ah ayaa la heli karaa marka la iskaan gareeyo koodka QR-ka