

Iska difaac infuluwansa!

Tallaa



Waxaa sannadka aad muhim u ah in la iska tallaalo infuluwanse (hargab) xilliyeedka sababtuna waa cudurka safmarka ee jira. Hargabkan wuxuu u keeni karaa jirro halis ah dadka jira 65 sano ama da' ka weyn, qofka qaba jirro joogto ah qofka uur leh. Haddii aad ka tirsan mid ka mid ah kooxahan, waxaad heleysaa tallaalka lacag la'aan ah.

Goorma iyo sidee?

Laga bilaabo 9-ka nofeember 2021 ayaad adiga ka tirsan kooxaha haliska ku jira iska tallaali kartaa hargab xilliyeedka infuluwansa. Waxaad qabsanaysaa ballan adigoo galaya adeega elegtarooniga ee 1177.se.

Haddii aadan heli karin internet ama BankID waxaad ballanka ku qabsan kartaa adigoo soo waca telefoonkeena lambarka: 016-10 40 44.

Yaa u baahan inuu iska tallaalo infuluwansa?

Qofka jira 65 sano iyo da' ka weyn iyo qofka qaba mid ka mida cuduradan ama xaaladaha soo socda ayaa helaya tallaalka lacag la'aan ah:

- Wadne xannuun joogta ah
- Cudurada sanbabada oo joogto ah
- Sonkowitz aad u daran
- Difaaca jirka oo hooseya
- Cayil daran
- Cudurada joogtada ee beerka ama kalyaha
- Xannuunada neerfaha iyo muruqa ee saameya neefsiga

Haddii aad uur leedahay iyo mid ka mid ah cudurada kor ku xusan, waxaa lagugula talinayaa inta aad is tallaasho inta aad uurka leedahay oo dhan. Qofka leh caafimaad buuxa, waxaan kula talinaynaa inuu tallaalka qaato toddobaadka 16 kadib.

Covid-19 dartii waxaa si gaara muhim u ah inaad iska tallaasho infuluwansaha, si aad u hesho difaac asaasi ah oo aadan halis u galin inay ku aafeeyaan labadan cudur.

Waa maxay hargabka infuluwansa?

Infuluwansa waa cudur uu fayras keeno kuna badan Iswiidhan xilliga jiilaalka. Fayraska hargabkan wuu kala duwan yahay sannadba sannadka kale tallaalkana taa ayaa la waafajiyaa. Sidaa darteed waa muhiim inaad is tallaasho dayr kasta si aad u hesho ka hortag wanaagsan oo ah nooca fayraska hargabka markaa jira.

Waa maxay sababta la isaga tallaalayo hargabka?

Dadka badankiisa, hargabku wuxuu u keenaa qandho weyn, qufac, xannuun madax iyo kala goyska lafaha kaasoo badanaa laga bogsado toddobaad gudihiis. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad ka tirsan tahay kooxda halista ku jira, aad ayaad u xanuunsan kartaa. Sidaa darteed, waa in aad is tallaashaa si aad u hesho difaac wanaagsan ee cudurka ka hortaga.

Ma tallaalka la hubaa?

Tallaalka hargabku waa tallaalka la isku hallayn karo oo kaa difaacaya hargabka daran. Waxaa laga yaabaa inaad waxoogaa casaan iyo barar ku aragto meesha lagaa muday, waxadna dareemi kartaa xanuun yar laakiin waxyaabahaa ayaa caadi ahaan ku baaba'a dhowr maalmood gudahood.

Aqriso wax intaa dheer!

Wax intaa dheer oo ku saabsan infuluwansa ka aqriso bogga: 1177.se/Sormland/influensa.