



Ilaali caafimaadka qoyskaaga



Hubi in lammaanahaaga iyo dadka kula nool la baaro ayna qaataan talaalka ka dhanka ah cagaarshoowga B. Talaalka ayaa badqab u leh oo difaacaaya dadka uusan waligood ku dhicin cagaarshoowga B si ay caabuqa iskaga ilaaliyaan.

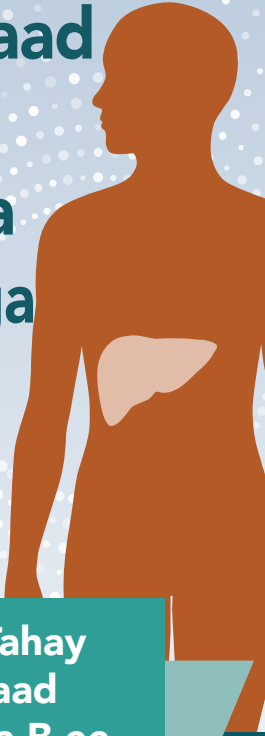


DOH 420-444 November 2022 Somali

Si aad u codsato dukumiintigaan oo qaab kale ah, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir civil.rights@doh.wa.gov.

Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah:
Hepatitis B Foundation, www.hepb.org
Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Ka hortaga iyo Xakameynta Xanuunka)
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

Qaab caafimaad leh ula noolaanshaha Cagaarshoowga B



Waxa aad U baahan Tahay inaad Ogaato haddii aad qabto cagaarshoowga B ee dabo dheeraaday

Cagaarshoowga B ayaa keeni kara dhibaatooyin caafimaad oo xun, oo muddo dheer socon kara, uuna ku jiro kansarka beerka ama qalqalka beerka.



Ma lahan ka bogsasho buuxda, laakiin waxaa la heli karaa daawooyin waxaadna samayn kartaa isbadello yar si aad caafimaad ugu noolaato.

Cagaarshoowga B ayaa ku dhaca beerka. Inkastoo beerku uu masuul ka yahay shaqooyin badan oo muhiim ah, hal shaqo oo muhiim ah ayaa ah inuu "sifeeyo" jirkaaga. Beerka ayaa sifeeya (ka saara) kiimikada ku jirta cuntada, khamriga, iyo daawada ee aan jirkaagu u baahnayn. Waa muhiim inaad daryeesho beerkaaga haddii aad qabto cagaarshoowga B.

Maxay tahay inaad samayso si aad u daryeesho beerkaaga?



U tag dhakhtarka si joogto ah.

Waa inaad ku jirtaa daryeelka dhakhtar khibrad u leh daryeelida dadka qaba cagaarshoowga B. Dhakhaatiirta ayaa la socon kara astaamaha xanuunka beerka waxayna ku siin karaan daawooyinka loo baahan yahay. Dadka qaba cagaarshoowga B waa inay u tagaan halmar ama labo jeer dhakhtarka si loo baaro, dhiig looga qaado, loona baaro beerkooda.

Waydii dhakhtar kahor intaadan cunin wax daawo ah, daawooyinka dukaannada laga iibsado, kaalmaati daawo dhaqameedka, ama feetamiinada.

Inta badan daawooyinka ayaa sii mara beerka. Qaar kamid ah daawooyinka, sida daawooyinka xanuunka qaarkood, ayaa waxyeelo u gaysan kara beerka.



Waydii dhakhtarkaaga haddii ay tahay inaad qaadato talaalka cagaarshoowga A iyo in lagaa baaro cagaarshoowga C.

Fayrasyadaan ayaa ayaguna weerara beerka.



Kala hadal dhakhtarkaaga xanuunnada kale ee dabo dheeraada. Kahortaga xanuunnada kale ee daran sida cayilka xad dhaafka ah, sonkoroowga, ama kalastaroolka sareeya ayaa caawin kara beerkaaga.



Cun cunto caafimaad leh

- ✓ **Iska ilaali cabista khamriga** waayo waxay waxyeelo dheeraad ah u gaysanaysaa beerkaaga.
- ✓ Cun miro badan, haruurka guud, kaluunka, hilibka gaduudan, iyo cadad BADAN oo khudaar ah gaar ahaanna kaabajka, barookooliga, iyo barokooliga cad.
- ✓ Iska yaree sonkorta iyo dufanka. Yaree cuntooyinka cabitaannada lagu daray sonkorta (sida soodhada, casiirka iyo cuntooyinka fudud ee baakadaysan) ama dufanka xayirta leh (sida dufanka baruurta hilibka iyo cuntada la shiilay). Tani waxay kaa caawinaysaa iska ilaalinta in dufanku ku aruuro beerkaaga.
- ✓ Karso cuntadaada badda. Iska ilaali kaluunka shellsh ee aan la karin (sida clams, mussels, oysters, iyo scallops) kaasoo ay ku jiri karto bakteeriya xun.
- ✓ Ka fiiri caaryo miraha qalalan iyo haruurka, gaar ahaanna haddii banaanka la dhigay aana la daboolin. U banbixida muddada dheer ee caaryooyinka qaar ayaa kordhin kara khatarta kansarka beerka.



Jimicsi samee.

Dadka waawayn ayaa u baahan 150 daqiiqo oo jimicsiga jirka oo heerka dhexe ah iyo jimicsiga adkaynta murqaha oo dheeri ah iyo asbuuc kasta. Tan waxaa kujiri kara socod boobsiis ah, dabaasha, wadista baaskiil, ama riixista mashiinka cawska jara.

Si fiican u neefso:

- ✓ Iskuday inaad joojiso sigaarka aadna iska ilaaliso meelaha sigaarka lagu cabaayo.
- ✓ Iska ilaali qiiqa ka yimaada daawada riinjiga, koolada, agabka nadiifinta, agabka dhaqa cilaanka, iyo kiimikooyinka kale ee sunta ah.



Qaado nasiino badan.

Dadka waawayn ayaa u baahan 7 saacadod ama ka badan inay seexdaan habayn kasta.



U naxariiso naftaada.

Hal isbadel samee markiiba. U dabaaldeg guulaha.

Sidee loo daaweeyaa cagaarshoowga dabo dheeraada? Maaha in qof kasta oo qaba cagaarshoowga dabo dheeraada uu u baahan yahay daawo. Haddii aad daawo u baahan tahay, waxaa jira daawooyin kaladuwan oo la heli karo oo kahortagi kara waxyeelada daran ee beerka. Waxaad u baahan kartaa inaad cunto daawo inta noloshada ka dhiman ama ilaa daawo laga helaayo. Kala hadal dhakhtarkaaga dookhyada daawada.