

# Daad



NORTH DAKOTA  
DEPARTMENT OF HEALTH  
701.328.5210 701.328.5211  
701.328.2378 701.328.1291

## MACLUUMAAD

### Bololka Guryaha

#### Ku saabsan Bololka Wa maxay bololku?

Bololku waa noole basiid ah, lagu arko maykaraskoobka oo meel kasta laga heli kao, gudo iyo dibedba. Bololku wuxu qayb weyn ka yahay cajaladda nolosha waayo waxay burburisaa qaabka noolaha (orgaanigga). Bololka waxa laga heli karaa dhirta, cuntada, caleenta engegtay iyo waxyaabaha orgaanigga ah ee kale. Waayo samaynta bololka ayaa khafiif ah, waxay dhex socon karaan hawada. Koritaanka bololka waxa badi lagu arkaa qaabka midab-rogga ee min caddaan ilaa laymuuni iyo min cagaar ilaa cawl ama madow.

#### Ma inaan ka walaacaa bololka gurigayga?

Haa, haddii saamayntisu weyn tahay. Marka bololka hawada la socdaa, ay tiro badan yihiin, waxay keeni karaan xasaasiyad, xiiq, infekshan iyo dhibaatooyin xagga neefta qofka ku yimaad. Bololku wuxu dhaawac u gaysan karaa dhismaha guriga.

#### Muxuu u koraa bololku?

Bololku wuxu ku koraa maraa xaaladaha dabiiciga ah u saamaxaan. Xaaladahaas waxa ku jira il cunno, heerkul sax ah iyo jiritaanka qoyaan. Maadaama bololku burburiyo waxyaabo badan oo ay badi bololku ku noolaan karaan heerkulka caadiga ah ee qolka, waxa muhiim noqota kontoroolka qoyaanka taas oo celin karta ku noolaanshaha bololka gudaha guriga.

#### Bololku miyuu gurigayga ku noqon karaa dhibaato?

Haa, haddii uu qoyaan uu helo bololku uu ku noolaado oo ku bato. Qoyanka badi waxa kena:

- Daadka.

- Bulaacadaha buuxsana.
- Saqafka caleemaha ah.
- Biyo afuufaha.
- Qolka hoose oo qoyan ama meelaha huluusha ah.
- Qasbadaha oo joogto u jaba.
- Uumiga ama dareerka qubayska.
- Qalajisada dharka iyo qalabka (moofa, karisada, kulaylisada biyaha iwm.) ee aan dibedda u saydhin.

#### Samaynta Caafimaadka Sideen ula kulmi karaa bololka gudaha?

Waa caadi in bololka hawada ee guriga gudahiisa uu ku koro sagaxdo qoyan. Badi bololka guduho wuxu ka yimaadaa sagxad dibedda ah, taas darted, qof kastaaba waa u baylah bololka maalin kasta. Waayo dadku waxay wakhti badan ku qaataan guri gudahiisa oo dhismayaashu hawo dibedda ah ma helaan, isha bololka ee guduho waxay culays ku keeni kartaa bololka hawada la socda.

#### Sideen ugu bukaan karaan bololka?

Waa hadba si. Bololka wuxu marka hore saxo-darro keena marka ay hawada raacaan ee jidhka xoog u galaan. Dadka qaar wax yar ayaa ku keenta saxo-darro. Qaar kalena, wax badan ayaa waxyeeli kara. Waxa jira heer caafimaadka ku salaysan oo bololka ah. Nidaamka aasaasiga ah: waa haddii aad uriso bolol, tallaabo ka qaad aad kaga takahalusayso oo nadiifo oo khaaraji bololka

#### Ayaa halis aad ah u ah?

La kulanka bolol badan qofna caafimaadkiisa uma fiicna. Dadka aad halista ugu ah caafimaad ahaan bololka waa:

- Dhallaanka iyo carruurta
- Waayeelka

- Bukaanka tamarta daran (dadka qaba infekshanka HIV, kansarka kiimtarabiga, jirrada beerka, iwm.)
- Dumarka uurka leh
- Dadka qaba xaaladaha neefsiga sida xiiqda, xasaasiyadda iyo jidhdiidmo badan ku leh kiimikada

#### Waa maxay calaamadaha caanka ahi?

Calaamadaha caadiga ah (keli ahaan ama wadajirba) waxa ka mid ah:

- Dhibaatooyinka neefsiga, sida hiifaadhka iyo dhibta neefsashada.
- Cabudhsanaata sanqada iyo sanko.
- Dhibaatooyinka indhaha, sida olo, biyo, guduud, haydhhaydh iyo xasaasiyad nuurka ah.
- Qufac badan, qalalan.
- Dhun xanuun.
- Dhibsi sanko iyo hunguriga ah.
- Neef qabashow.
- Maqaar diidmo.
- Xanuun iyo kaar.
- Qandho/xummad.

Calaamadaha kore waxa keeni kara sababo badan. Dadka hela mid ama ka badan calaamadahaas waa inay arkaan dhakhtar.

#### Bololka qaar miyaa aad u halis ah?

Haa. Dhammaan bololku wuxu keena dhibaato caafimaad; hase ahaatee, noocyada qaar bololka ayaa keena infekshan. Waxa dheer, qaar ayaa sii daaya sunta “mycotoxins”. In kasta oo aan la hubin waxyeelada ka imaan karta mycotoxins wakhtigan xaadirka ah, dadku waa inay taxadir ka qaataan marka ay maaraynayaan bololka leh mycotoxin.

## **Aragga Bololka**

### **Sideen ku garan karaa haddii gurigaygu bolol leeyahay?**

Sida ugu sahlan waa haddii aad aragto korriinka bololka. Haddii aad dareento ur ciid ama suyuuc, ama haddii gurigu muujiyo dhibaatooyin qoyaan, waxaad malaysataa in dhibaato bolol jirto. Waxa dheer, dadka xasaasiyadda leh oo muujiya calaamadaha lagu sheegay xagga hore ee xaashidan. Bololka waxa laga heli karaa gidaarada dabadooda ama alaabta hoosteeda meelaha biyuhu dhaawaceen. U fiirso midab-doorsoon gidaarka ama rinijiga gidaarka.

### **Miyaan ka baadhaa bolol gurigayga?**

Baadhitaan hore leh talo ma aha haddii aad qabto dhibaata bololka. Fiirinta quman ee bololku waa qaali una baahan Qalab aan dadweyuhu heli karin.

Tallaabooyin baa jira lagu garato qaddarka bolol la ogolaan karo. Dhammaan meeluhu waa leeyihiin bolol. Sida ugu sahlan waa: Haddii aad aragto ama uriso bolol, dhib ayaa jirta. Haddii aan la helin meesha qoyaanku ka imanayo oo la qaadin oo aan la nadiifin meesha oo infekshanka laga dilin, korriinka bololku waxa laga yaabaa inuu dhaco. Marka dhibta jiritaankeeda la ogaado, raac tallaabooyinka nadiifinta ee hoos ku yaal.

### **Nadiifinta Guud**

Qeex oo hagaaji isha qoyaanka. Ka saar boloka. Nadiifi oo infekshanka ka dil oo qalaji jiiddaas.

Waxaa aad u muhiim ah in isha qoyaanka la xidho si aan bolol danbe u korin. Ka qaadista isha qoyaanku waxay gaar ahaan muhiim tahay kahor bedelista alaabta, si aan alaabta cusub aanay u fuulin boloku.

### **Maxaan tuuraa? Kaydiyaa?**

Alaabta qoyan sida waraaqaha, boodhka gidaarka, kaarbatka, dhagaxa gidaarka iyo isku-xidhka leh bololka waa in la tuuro. Waayo nooca alaabta qoyda, oo caadi ahaan boloku ugu koro, aanay adag tahay sifayntoodu. Sagaxyada adag sida qaruurada, balaastiga ama birta waa la deyn karaa kadib marka la sifeeyo ee infekshanka laga dilo. Alaabta aasaaska ee aan la

qaadi Karin waa mid mid loo qiimeeyo oo laga yaabo in loo baahdo baadhaha dhismayaashu inuu eego in dhaawac gaadhay aasaaska dhiska.

Marka aad tixgelineyso waxa aad haysanayso iyo waxaad tuurayso, waxa muhiim ahinaad xasuusato in bololka laga saaro. Dilis keliya kuma filla waayo xasaasiyaddii kama saarayso jawiga.

### **Maxaa la tuurayaa?**

Tuur dhammaan waxyaabaha qoya sida taylka saqafka, dhagaxa dhiska, kaarbatka iyo isku-xidhyada kale ee muujiya bolol. Bacee oo dahaadh dhammaan alaabta bololka leh intaadan ka qaadin goobta shaqada. Ku nadiifi faakum, laakiin nadiifiye faakum leh qaab hawo oo leh filtara sare (HEPA).

### **Sideen u nadiifiyee meelaha khariban?**

Kahor infekshan ka dilista jiidda, nadiifi meesha si aad uga saarto intaad bololka karto (iyoi alaabta ay ku dul korayso) sida suurtagalsan. Ku nadiifi saabuun aan lahayn amooniya iyo biyo kulul.

Xoq jiidda qoyaanku saameeyey oo dhan. Isticmaal burush adag iyo maro gidaarka iyo meelaha adag. Kaga rog biyo cad. Si fiican u qalaji sida ugu dhakhs badan. Ku celi ilaa inta loo baahan yahay ee bololku ku ba'ayo.

### **Maxaa ugu fiican dilliinka infekshanka?**

Markaad ka masaxdo bololka intaad karto, infekshan biiye ku isticmaal dilitaanka bololka inta hadhay. Jafeelka 10% milka ah (1 koob jaafeel ah ku dar 1 galaan oo biyo ah) weeyi talada infekshanka lagu sifayn karo bololka.

Ku isticmaal jaafeel khafiif ah jiidda bololka oo dhan, adiga oo hubinaya inay meeshu nadiif tahay, aan ahayn keliya meesha qoyaanku gaadhay ee bololka laga qaaday. Buufiye ku isticmaal iyo isbonji si aad milanka ugu mariso, laakiin ha ku badin oo ha ka buuxin. U ogolow jiidda inay engego caadi ahaan. Wakhtiga engegu waa muhiim si dilka infekshanku u shaqeeyo dilista bololka iyo bakteeriyada.

### **DIGNIIN!**

*Weligaa ha isku darin jaafeel iyo amooniya.*

*Qiixa ayaa sun halis ah!*

### **Kadib nadiifinta buuxda, weli ma qabi karaa urtii bololka?**

Haa. Waa suurtagal in urtu sii jirto. Ku wad qalajinta meesha oo raadi wax meelahaas ku qarsoon. Haddii weli suyuuc kuu sii uro, waa inaad mar kale nadiifiso. Raac tallaabooyinkii nadiifinta ee xaashida xaqiiqada. Ku wad qalajinta oo hawo sii jiidda. Ha beddelin dhulka ama dib ha u dhisin ilaa inta meesha si rasmi ah u engegayso.

### **Miyuu nadiifinta bololku halis ku noqon karaa caafimaadka?**

Haa, la kulanka bololku wuxu dhici karaa marka la sifaynayo bololka iyo derajada qaadistaba. Haddii adiga ama qof xirfadayahan ah ayaa samaynaysaan nadiifinta, tallaabooyin waa in la qaado lagu dhawro caafimaadka shaqaalaha iyo dadaka kaleba. Ka saar dadka u nugul bololka ka saar guriga ilaa inta shaqada la dhamaynayo. Xidho dhar dhawritaan leh (oo la nadiifin karo ama la tuuri karo), galoofyada gacmaha, muraayadda indhaha ilaalisa iyo Qalab dhawritaanka neefsigu. Dahaadh jiidda intii suurtagal ah. Dabool meelaha hawadu ka so gasho ee u dhaw meesha shaqada. Ka saar alaabta guriga jiidda si hadhow loo nadiifiyo. Isticmaal daqdi liddi meesha shaqada haddii ay suurtagal atahay, ama ugu yaraan naacow keen (dariishad fur, iwm.). Isticmaal filtarka hawada ee HEPA meesha shaqada haddii mid yaal.

### **Gargaar**

Wixii macluumaad dheeraad ah ama gargaar, la xidhiidh laantaada caafimaadka dadweynaha ama Waaxda Caafimaadka ee North Dakota, ama booqo bogga internetka ee Barnaamijka Tayada hawada: [www.ndhealth.gov/AQ](http://www.ndhealth.gov/AQ). Adeegga Fidinta NDSU wuxu bixiyaa macluumaad waxtar ah: [www.ag.ndsu.edu/disaster/flood.html](http://www.ag.ndsu.edu/disaster/flood.html).