

Iska Ogoow Durayga (Flu)



Inta badan dadka waa soo roonaadaan marka ay qaataan nasasho badan iyo cabbitaan, sida biyaha, fuudka, iyo dareeraha kale ee aan qamrada ahayn.



Waxaad ibuprofen ama acetaminophen u qaadataa qandhada, dhuun xanuunka, iyo fiyoobida guud.



Duray (flu) waxay cudur darran gaarsiisa dadka qaar, sida dhallaanka, caruurta, iyo dumarka xaamilada, waayeelka, iyo kuwa qaba xaaladaha caafimaadka muddada dheer.



Dadka halista ugu jira duray (flu) cudurka culus waxay wacaan takhaatiirtooda haddii ay isku arkaan calaamado.



Takhaatiirta waxay qori karaan daawo ka hortagto firuska xanuunka darran. Dawooyinka waxay si wanaagsan u shaqeyaan marka la qaato muddo 48 saac gudahooda kaddib marka la qaado cudurka.



Isla markiiba wac takhtarka (ama 9-1-1 haddii loo baahdo) haddii qof xanuunsan uu dhibtato ku qabo neefsiga, baluug isu baddalo midabka maqaarka ama faruuraha, ka sheegto xanuunka xabadka, ama u muuqdo in uu wareersan yahay.

www.kingcounty.gov/influenza