

# Qufac iyo hargab

Hargabka caadiga ah waxaa keena caabuqyada ku dhaca habka neef-mareenka sida afka, sanku iyo cunaha inta badan hargabku waa fayras dabeecad ahaan sidaa darteed antibiyootiga waxtar uma yeelan doonto nadiifinta qabowga. Aad bay caadi u tahay in uu hargab ku dhaco dadka badankiisuna way ka bogsan karaan 7 ilaa 10 maalmood gudahooda guriga ayagoo jooga.

## Sida qufaca & hargabku u faafo

Qofka cudurka qaba wuxuu faafin karaa fayraska haddii uu qufaco, hindhiso ama hadlo. Waxa kale oo aad hargab ku qaadi kartaa haddii aad isticmaasho shay wasakhaysan oo aad taabato indhahaaga, sanku iyo afkaaga ka dib.

## Waa maxay calaamadaha & astaamaha?

Markaad hargab leedahay, waxaa laga yaabaa inaad isku aragto calaamadahan:

- Qufac (waxa laga yaabaa inay sii jirto 2-3 toddobaad ka dib marka ay calaamadaha kale kaa tagaan)
- Cune xanuun
- San xiran, cabudhsan ama diif
- Daal
- Madax xanuunka
- Hindhisidda
- Jir xanuun
- Dareen caafimaad darro
- Cunto beelid/ oomateed la'aan

## Daawaynta qufaca & hargabka

Hargabka caadiga ah wuxuu si dabiici ah u baaba'ayaa 7-10 maalmood ka dib marka habka difaacaagu uu nadiifiyo caabuqa. Sida antibiyootiga ay u daaweeyaan caabuqyada bakteeriyada, waxtar uma laha daawaynta hargabka caadiga ah. Si kastaba ha ahaatee waxaad ku fududayn kartaa calaamadahaaga arrimahan soo socda:

- Paracetamol ama ibuprofen ayaa laga yaabaa in la qaato si loo yareeyo xanuunka (xanuunyada jirka iyo madax xanuunka)
- Fadlan u raac tilmaamaha si taxadar leh, hana qaadan wax ka badan qiyaasta lagu taliyey
- Lozenges ayaa laga yaabaa in la qaato si loo yareeyo cuna xanuunka
- Cab biyo badan si aad u fuuqbaxdo
- Si fiican u naso oo iska ilaali dhaqdhaqaaqyada culus
- Waxa laga yaabaa in la qaato kaniiniyada cabburka qaada ama buufinta sanku laakiin ka taxaddar inaad hubiso maaddooyinka sida paracetamol-ka, si aadan u qaadan wax badan

## Ka hortagga qufaca & hargabka

Si loo yareeyo khatarta qaadista ama fidinta hargabka, waxaad awoodaa:

- Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ama gacmo nadiifiye alkohol ku salaysan
- Ka fogow dadka hargabka qaba
- Ka fogow taabashada indhahaaga, sankaa iyo afkaaga ka dib markaad taabato walxaha uu isticmaalo qof hargab qaba
- Cun cunto isku dheeli tiran, oo jimicsiga badi
- ka dil jeermiska walxaha jeermiska leh
- Dabool qufaca oo ku hindhiso tiishuu ama laabta suxulkaada
- Xiro maaskaro ama dabool

## Goorta la raadinayo caawimo dheeraad ah

Waa inaad raadsataa GP ama wac 111 haddii aad la kulanto kuwa soo socda:

- Calaamadahaagu ma soo raynayaan 3 toddobaad ka dib
- Calaamadahaaga ayaa si lama filaan ah uga sii daraya
- Waxaad leedahay heerkul aad u sarreeya
- Neefta ayaa kugu adkaata ama waxaa kugu dhibaya neefsashada iyo xabadka
- Waxaad si lama filaan ah u qufacaysaa dhiig
- Waxaa kugu adag inaad wax liqdo
- Calaamad kasta oo kale oo aan liiska ku jirin ama aad u daran

Haddii aad ku dhibtoonayso inaad neefsato, u tag A&E ama wac 999 isla markaaba daawaynta degdega ah.

## Tixraacyo:

- <https://www.nhs.uk/conditions/common-cold/>
- <https://patient.info/chest-lungs/cough-leaflet/coughs-and-colds-in-children>