

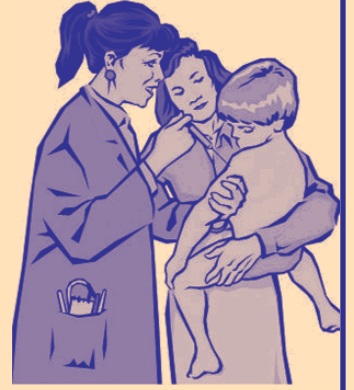
## Hoos u Dhigida Cudurada Faafa

Waa wax dabiici ah in marka carruurta bilawdo inay xiriir la sameeyaan adduun weynaha ay u furan yihiin inay qaadaan fayras iyo bakteeriyada kuwaas oo keena cuduro. In la qaado talaabooyin hoos loogu dhigayo fidida cudurada waa muhiim weliba goobta daryeelka ilmaha halkaas oo carruur badani isugu yimaadaan.

### □ Talaalka

Talaalku waa dariiqada ugu waxtarsan oo lagaga amaan gelin karo ilmahaaga cudurada faafa oo aadka u daran. Talaalka ka hor cudurada waxay dhalin jireen jirooyin caafimaad, iin, iyo dhimasho. Talaalku weli muhiim ayuu u yahay ka hortagga si loo ilaaliyo inuu qarxo cudurka in kastoo tayada nolosheena oo wanaagsanaatay ay caawintay hoos u dhigida cudurada faafa. Jadwalka talaalka qaranku wuxuu ka difaacaa carruurta (waa lacag la'aan) cudurada:

- Pertussis (xiiq dheer)
- Haemophilus influenzae type b (Hib)
- Qaamaqashiir
- Cudurka loo yaqaan Meningococcal
- Diphtheria
- Dabayl
- Rubella (German measles)
- Tetane
- Jadeeco
- Hepatitis B



Talaalka busbuska (Varicella), pneumococcal disease ayaa isagana lagu taliyey in laga talaalo caruurta. Arag://[immunise.health.gov.au](http://immunise.health.gov.au) wixii macluumaad ee intaas ka badan oo ku saabsan jadwalka talaalka.

### Talaalida ilmahaaga

Waa muhiim inaad xaqiijiso in ilmahaaga la talaalo waqtiga saxda ah, talaalkana la joogteeyo. Weli ilmaha waa la talaali karaa haddii ilmuu qabo duray ama xumad yar. Xarumaha Daryeelka Ilmaha waa inay hayaan diiwaanka ilmaha la keeno xarunta. Waa muhiim inaad joogtayso diiwaanka ilmahaaga iyo diiwaanka ay hayso xarunta daryeelka ilmuhu mar kasta oo ilmaha la talaalo. Waxaa waajiba in Xarumaha ilmuhu haystaan nadaam ama hab dhaqan ka saaraya ilmaha aan la talaalin xarunta marka uu ka dhaco cudur. Midaani waa lagama maarmaan si looga hortago fidida cudurka loona loo xafido carruurta aan la talaalin.

### Dhibta ay yeellan karto

Carruuraha qaarkood ayaa laga yaabaa inay yeeshaan dhib muddo gaaban ah taas oo talaalku keenay sida xumad fudud, dhibsi, ama meesha talaalka oo guduudata. Dhibahaani badanaa ma dhaafaan 48 saacood. Paracetamol ayaa loo isticmaali karaa si hoos loogu dhigo dhibta (waa in la isticmaala isla markiiba ka hor iyo ka dib 24 saacood oo talaalka. Cilmi baaris lagu sameeyey talaalka sanada badan ayaa muujiyey in dhib weyn oo ka timaadaa aad u yar tahay. Waxaan ognahay in faaiidada talaalku ka badan tahay khatar kasta. Fadlan kala sii hadal arrintaan mihnadlahaaga caafimaadka hadday suurtagal tahay.

### □ Nadaafada iyo talaabooyinka lagu kantaroolayo infakshanka

Nadaafada iyo talaabooyinka lagu kantaroolayo infakshanka ayaa iyaguna muhiim u ah ka hortaga fiditaanka cudurada faafa. Adeegyada carruurta ayaa looga baahan yahay inay raacaan shuruucda Dawladu u dhigtay kantaroolida cudurka infakshanka. Dawlad Goboleed walbaa waxay leedahay shuruuc u gaara oo khuseeya ka saarida ilmaha qaba cudurada faafa. Infakshanku badanaa laba siyood ayuu u fidaa: **Di'id ku fidid** ku yimid qufac iyo hindhiso; iyo **xiriir toos ah** oo labada qof ka yimid, ama taabasho la taabto meel infakshankii saaran yahay. Hadaba si hoos loogu dhigo fiditaanka infakshanka waa muhiim inaad dhaqdo gacmahaaga ka dib markaad bedesho xafaayad ama ka dib markaad tirtiro ilmaha sankiisa, inaad fogeyso xafaayada ama tiishiyuuga, dhaqdo tooyiska iyo weelka la wadaago, iyo inaad tirtiro sheyga dushiisa. Kantaroolida infakshanku waa muhiim khaasatan infakshanka aad u gudba ama lays qaadsiiyo, sida nooc daafka ka mid ah, calool-xanuunka, iyo cudurada gacmaha, cagta iyo afka.

**Xaashidaan xaqiiqada waalidka waxaa ku qoran yihiin luqada badan oo jaalliyaduhu ku hadlaan waxaana lagala soo bixi karaa websaytka Early Childhood Connections oo ah.**  
[www.ecconnections.com.au](http://www.ecconnections.com.au)

Waxaa taageeray

Dadaalka

