

# Ahow mid caafimaad qaba marka qof kula nool uu qabo hMPXV (furuqa daanyeerka)

hMPXV (oo sidoo kale loogu yeero furuqa daanyeerka) wuxuu ka faafi karaa qof la xanuunsan asaga oo ku faafaya dadka iyo xayawaanka rabaayadda ah ee la nool.

hMPXV wuxuu sida caadiga ah ku faafaa istaabshada maqaarka ee labada qof. Wuxuu sidoo kale ku faafi karaa taabashada gogosha, dharka, ama waxyaabaha iyo agabyada kale ee taabtay nabarada qofka cudurka qaba. Marar aan badnayn, wuxuu ku faafi karaa dhibcaha waaweyn ee neefmareenka ka yimaada haddii qofku ka agdhowyahay qofka xanuunsan inta badan ama muddo dheer.

Qof kasta waa uu qaadi karaa hMPXV, laakiin dadka qaar ayaa khatar badan ugu jira xanuunka daran. Kuwaan waxaa kamid ah dadyowga difaacooda jirku liito, caruurta, iyo dadka uurka leh ama naasnuujinaya.

**Haddii aad leedahay astaamaha hMPXV ama lagaa helay in aad fayraska qabto, xeeladahaan waxay gacan ka gaysan karaan in aad dadka kale ee guriga kula jooga ka ilaaliso.**



## Guriga isku kaliyeel

Ka fogow dadka kale ee gurigaaga jooga ilaa nabaradu kaaga bogsoonayaan maqaar cusubna ka samaysmayo qolfaha hoostooda, ama ilaa qolfuhu kaa dhacayaan. Tani badanaa waxay qaadataa 2-4 toddobaad.

- Joog qolka gudahiisa ama meel ka fog xubnaha kale ee qoyska, dadka qolka kula degen, iyo xayawaanada rabaayadda ah.
- Xiro maaskaraha qalniinka haddii qof kuu dhowyahay.
- Ku dabool nabaradaada ama boogahaaga maro ama faashad.
- Iskuday in aadan taaban waxyaabaha ay dadka kale isticmaalaan ee guriga yaala, sida cuntada iyo cabitaanka, saxamada, rimuudka telefishinka, iyo saabuunta ama waxyaabaha kale ee yaala meesha qabayska.
- Guriga joog in aad balan caafimaad leedahay maahane.
- Ha u ogolaan dadka aan qoyskaaga ahayn in ay kuu yimaadaan.
- Ka fogow taabashada xayawaanka, oo ay kujiraan rabaayadaha.

## Talada ku saabsan daryeelidda qofka qaba hMPXV

Haddii aad daryeelayso qof qaba hMPXV:

- Iskuday in aad agjoogto qofka xanuunsan sida ugu yar ee ugu macquulsan.
- Xiro maskare si wanaagsan kuu le'eg marka aad qofka agjoogto.
- Iskuday in aadan taaban nabar ama boog ku taala maqaarka qofka xanuunsan.
- Xiro galoofisyo haddii aad qofka xanuunsan ka caawinayso dhar badalashada, ama haddii aad taabanayso shukumaanada, gogosha, qashinka, ama waxyaabaha kale ee uu qofka xanuunsani isticmaalo.
- Ha kula seexan hal sariir qofka xanuunsan.
- Ha la wadaagin maacuunta ama saxamada qofka xanuunsan. Waxaad isticmaali kartaa saxamada qofka xanuunsan isticmaalay **kaddib** marka la dhaqo.
- Gacmaha ku dhaqo saabuun iyo biyo ama isticmaal gacma nadiifiye kaddib marka aad ka agdhowaato qofka xanuunsan, ama haddii aad taabatay gogoshiisa, dharkiisa, ama waxyaabaha kale. Gacmaha dhaqo xataa haddii aad xirnayd galoofisyo.

## Xeeladaha nadiifinta

- Haddii qof aan ahayn qofka xanuunsan uu nadiifinayo, waa in uu xirtaa galoofisyo iyo maaskare marka uu nadiifinayo, oo ay kujirto marka uu dharka dhaqayo.
- Dhaq dharka ay kamidka yihiin gogosha, shukumaanka, iyo dharka adiga oo ku dhaqaya mashiin caadi ah oo leh biyo diirran iyo oomo. In aad jaafeel isticmaasho muhiim ma ahan.
- Ha ruxin dharka la dhaqi rabo ee uu qofka xanuunsan isticmaalay. Qaybo yaryar oo qolfo iyo maqaar ah ayaa hawada gali kara dadka kalena xanuun ku ridi kara.
- Ha ku ridin dharka aan la dhaqin meelaha inta badan la adeegsado, sida miisaska iyo marfishyada.
- Gacmaha dhaqo kaddib marka aad qabato dharka la dhaqayo ee aan dhaqayn, xataa haddaad galoofisyo xirantahay.
- Ku dhaq saxamada uu isticmaalay qofka xanuunsan meesha weelka lagu dhaqo ama saabuunta weelka iyo biyo diirran.
- Ku nadiifi oogoooyinka inta badan la taabto jeermis dile ama tirtire jaafeel leh. Arintaan waxaa kamid ah shayaasha sida fureyaasha korontada, marfishyada, gacmaha suuliga, gacanta albaabka, qasabadaha.
- Ku rid faashadaha la isticmaalay, tiishka, galoofisyada, iyo waxyaabaha kale ee halkamar la isticmaalo weelka qashinka oo bac kale gidaarkiisa raacsan tahay.
- Nadiifinta kaddib, Gacmahaaga ku dhaq saabuun iyo biyo ugu yaraan illaa 20 ilbiriqsi ama isticmaal tirtiraha gacmaha ee alkaloda ka samaysan.

## Xayawaanka la rabbaysto

Qaar kamid xayawaanaadku waxay qaadi karaan ayna faafin karaan hMPXV. Waxay ku qaadaan si la mid sida bili'aadanka isku dhawaanshaha oo ay kujiraan salsalaaxidda, isku dhagidda, xabadka galinta, dhunkashada, wadaagidda meesha hurdada iyo wadaagidda cuntada. Haddii ay guriga rabaayad kuu joogto qofna uu qabo hMPXV:

- Qof kale oo xubnaha qoyska kamid ah ama saaxiib ha daryeelo rabaayadda hadday macquul tahay.
- Qofka xanuunsan ha ka fogaado inuu u dhawaado rabaayadda sida inay is ag seexdaan.
- Haddii qofka xanuunsan ay khasab tahay in uu daryeelo rabaayadda, si taxaddar leh ha u daboolo boogaha maqaarka. Gacmaha ha dhaqo kahor iyo kadibba. Ha xirto galoofisyo iyo maaskare si waanaagsan u le'eg marka uu daryeelayo.
- Yaanu u ogolaanin rabaayadda in ay leefto mid kamid ah boogaha.

## La soco calaamadaha



**Finan**  
(mar kasta)



**Qandho**



**Qarqaryo**



**Qanjirada oo Barara**



**Daal**



**Murqa Xanuun**



**Dhabar Xanuun**



**Madax Xanuun**

Qof kasta oo guriga jooga waa in uu iska fiiriyaa astaamaha ay kamidka yihiin qandho, qarqaryo, jir xanuun, iyo finan ama boogo cusub. Haddii aad yeelato astaamo, wac bixiyaha daryeelka caafimaadka si lagu baaro. Haddii aadan daryeelbixiye caafimaad lahayn, wac goobta caafimaadka ee Ismaamulka Multnomah 503-988-3700.

Haddii aad u malaynayso in aad khatar u gashay aadna rabto in aad ogaato khiyaarada talaalka, wac Waaxda Caafimaadka 503-988-3406. Bookho [multco.us/hmpxv](http://multco.us/hmpxv) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.