

|  |
| --- |
| Daadadka - xayawaanka iyo khatarta cayayaanka |
| Warbixin ku saabsan sida loola dhaqmo xayawaanka iyo cayayaanka daadadka ka dib |
| Somali | Soomaali  OFFICIAL |

Markaad ku soo noqonayso aagga daadadku saameeyeen, xayawaanka duurjoogta ah, oo ay ku jiraan jiirka, masaska ama caarada, ayaa laga yaabaa inay ku xayiran yihiin gurigaaga, daashka ama beertaada.

# **Sida loola tacaalo masaska**

* Marka aad dibadda joogtid:
* xidho kabo adag, galoofyada iyo surwaal dheer si aad u ilaaliso lugahaaga
* fiiro gaar ah u yeelo gacmahaaga iyo cagahaaga markaad wax nadiifinayso daadadka ka dib
* haddii aad aragto mas, dib u noqo oo u oggolow inuu jidkiisa ku sii socdo - ha taaban
* ka digtoonow masaska biyaha ku dhex dabaalanaya
* waa inaad ka saartaa qashinka agagaarka gurigaaga sababtoo ah waxay soo jiidan kartaa masaska, caarada, iyo jiirka.
* Haddii aad ku aragto mas gurigaaga, ha argagixin, dib uga soo noqo si tartiib ah oo u oggolow inuu sii socdo. Ha taaban. Ka wac Wasaraada Deegaanka, Dhulka, Biyaha iyo Qorshaynta 136 186 si aad u hesho liiska dadka masaska qabto ee agagaarkaaga.
* Haddii mas ku qaniino:
* ha dhaqin maqaarka ku xeeran meesha lagaa qaniinay
* ha dhaq dhaqaaqin oo hel gargaar caafimaad oo degdeg ah adigoo wacaya 000
* jiifso ama la fadhiiso qaniinyada inta ka hoosaysa heerka wadnahaaga.
* ku dabool meesha dhar nadiif ah oo qallalan. Haddii la heli karo, faashad adag oo lagu wareejiyo barta qaniinyada ayaa sidoo kale lagu talinayaa.
* xasuusnoow wakhtiga qaniinyada iyo marka faashadda la saaray
* ha isticmaalin tamashle (tourniquet), jar qaniinyada si aad sunta u sii deyso ama isku day inaad sunta ka nuugta boogta.

# **Sida loola tacaalo caarada**

* Haddii ay ku qaniinto caaro:
* dhaq meesha lagaa qaniinay oo isticmaal baraf si ay xanuunka kaaga caawiso
* cadaadis (pressure) ha saarin
* isla markiiba raadso gargaar caafimaad haddii ay ku qaniintay caarada dhabarka cas (redback spider) ama haddii calaamadahaagu ka sii daraan.

# **Sida loola tacaalo jiirka iyo cayayaanka**

* Jiirka ayaa leh cudurro. Waa inaad meesha ka saartaa cuntada iyo waxyaalaha kale ee gabbaad siin kara jiirka.
* Tuur qashinka oo dabool saar weelka qashinka. Dhig dabinnada jiirka loo dhigo meelaha engegan haddii loo baahdo.
* Ka fogow biyaha fadhiidka ah maadaama ay kaneecadu ku dhex dhalato. Dabool jidhkaaga intii suurtogal ah oo isticmaal daawada kaneecada.
* Duqsigu wuxuu keenaa cudurro. Isla markiiba nadiifi cuntada qashinka noqotay maadaama ay tahay meel duqsigu ku tarmo.
* Haddii uu xayawaan ku qaniino ama ku dhaawaco ama ku mudo cayayaan ka raadi talo dhakhtarkaaga ama wac kalkaalisada-la waco 24 saacadood maalintii, 7 maalmood isbuucii 1300 60 60 24.

Si aad ugu heshid daabacaadan qaab sahlan, iimayl u dir [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au)

