

Talo ku socota waalidiinta iyo daryeelayaasha: **Boronkiitada iyo RSV**



Waxaa daabacay Guddiga Daaryeelka Isku Dhafan ee NHS-ta
Bartamaha Waqooyinka London

limay: nclicb.communications@nhs.net

Taleefan: 020 3198 9743

Websayd: www.nclhealthandcare.org.uk

Boronkiitada ku dhacda dhallaanka iyo carruurta yaryar



Boronkiitada waa caabuq ku dhaca hab-dhiska neef-mareenka hoose ee caadiga ah kaas oo saameeya dhallaanka iyo carruurta da'doodu ka yar tahay 2 sano. Kiisaska badankoodu waa kuwo fudud oo waxay ku baaba'aan 2 ilaa 3 toddobaad gudahooda iyada oo aan loo baahnayn daaweyn, laakiin carruurta qaarkood waxay yeeshaan astaamo aad u daran oo u baahan daaweyn isbitaal.

Boronkiitada waxaa sababa fayras loo yaqaanno fayraska (respiratory syncytial virus, RSV), kaas oo ku faafa dhibco yaryar oo dareere ah oo soo baxa marka uu qufacayo ama hindhisayo qof cudurka qaba.



Astaamaha Boronkiitada

Astaamaha ugu horreeya ee boronkiitada waxay la mid yihii astaamaha hargabka caadiga ah, sida sanka oo duuf ka socda iyo qufac. Astaamaha dheeraadka ah ayaa markaa badanaa soo baxa dhowrka maalmood ee xiga, waxaana ka mid ah:

- heerkul waxyar sareeya (qandho)
- qufac qalalan oo joogto ah
- quudinta oo adkaata
- Neefsasho degdeg ah ama buuq badan (hiinraag leh).



Daaweynta Boronkiitada

Ma jirto dawo lagu dilo fayraska sababa boronkiitada, laakiin infekshanku wuxuu caadi ahaan ku baaba'aa 2 toddobaad gudahood iyada oo aan loo baahnayn daaweyn.

Inta badan carruurta waxaa lagu daryeeli karaa guriga si la mid ah sida aad uga daaweyn lahayd hargabka.

Xaqiji in ilmahaagu helo dareere ku filan si looga fogaado fuuqbox. Wuxaad dhallaanka siin kartaa paracetamol ama ibuprofen si hoos loogu dhigo heerkulkooda haddii qandhadu ay dhibeyso. Had iyo jeer hubi sumadda daawada.



Goorta ay tahay in la raadsado gargaar caafimaad

Kiisaska boronkiitada badankoodu ma aha kuwo halis ah, laakiin u tag GP-gaaga ama wac NHS 111 haddii:

- aad ka welwelsan tahay ilmahaaga
- ilmahaagu uu qaatay wax ka yar kala bar cuntadii caadiga ahayd ee uu cuni jirey 2-dii ama 3-dii cunto cunis ee u dambeeyay, ama aysan saxaroон 12 saacadood ama ka badan
- ilmahaagu uu yeesho heerkul sareeya oo joogto ah oo gaaraya 38C ama ka badan
- ilmahaagu uu u muuqdo mid aad u daalan ama iscuncuna.



Wac 999 si aad u hesho ambalaas haddii:

- dhallaankaaga ay ku adag tahay neefsashada
- carrabka ama bushimaha ilmahaaga ay yihii buluug
- hakadyo dhaadheer ay ku jiraan neefsiga ilmahaaga.



Ka hortagga boronkiitada

Aad bay u adag tahay in laga hortago boronkiitada, laakiin waxaa jira tillaaboyin aad qaadi karto si aad u yarayso halista uu ilmahaagu ku qaadi karo iyo si aad uga hortagto faafitaanka fayraska.

Waa in aad:

- si joogto ah u dhaq gacmahaaga iyo gacmaha ilmahaaga
- si joogto ah u dhaq ama u masax alaabta lagu ciyaaro iyo sagxadaha
- guriga ku hay carruurta cudurka qaba ilaa ay astaamahooda ka soo raysanayaan
- dhallaanka dhowaan dhashay ka fogeey dadka hargabka ama ifilada qaba
- iska ilaali in aad sigaar ku cabto agagaarka ilmahaaga, hana u ogolaan dadka kale inay sigaar ku cabbaan agtooda.

Si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah booqo websaydka NHS:
[nhs.uk/conditions/bronchiolitis](https://www.nhs.uk/conditions/bronchiolitis)

Goorma ayay tahay inaad werwerto?



CASAAN

Haddii ilmahaagu yeesho mid ka mid ah kuwan soo socda:

- Uu yeesho midab cirro, isla markaana uu dareemayo qabow aan caadi ahayn marka la taabto
- Ay hakadyo ku jiraan neefsashadiisa taas oo soconaysa in ka badan 10 ilbiriqsi, uu samaynayo dhawaqaqyo **guux ah** mar kasta oo ay neefsadaan ama uu yeesho bushimo buluug ah
- Uu ad-adag yahay ama sameeyo dhaq-dhaqaaqyo gariir ah oo gacmaha ama lugaha ah oo aan joogsanayn markaad qabato (qallal ama suuxdin)
- Si aad u kacsan yahay (u ooya si aan la sasabi karin xitaa haddii la mashquuliyo), wareersan yahay ama aad u caajis badan yahay (ay adag tahay in la toosiyo)
- Leeyahay finan aan cadaadis ku baaba'ayn ('**Tijaabada Galaaska**')
- Da'diisu ka yar tahay 3 bilood uuna leeyahay heerkul ah 38°C/100.4°F ama ka badan (haddii aysan ahayn qandho qabatay 48 saacadood kadib marka la siiyey tallaal oo aanay lahayn astaamo kale oo casaan ah)

Waxaad u baahan tahay gargaar degdeg ah.

Aad **Waaxda Gurmadka Degdegga ah ee Isbitaalka (A&E)** ee kuugu dhow ama wac taleefanka 999



CAMBAR

Haddii ilmahaagu leeyahay mid ka mid ah waxyaabahan soo socda:

- Neefsashada oo ku adkaata, oo ay ku jirto neefsashada degdega ah oo mar kasta ah; Duleelka sankooda oo ballaarma ama **jidmashada murqaha feeraha ka hooseeya** markay neefsanayaan
- Aan xiiso u qabin cunto iyo/ama u muuqdo mid fuuqbaxay (af engegan, indho hoos godka u galay, ilin la'aan, dawakhaad, saxaro/kaadi la'aan 8 saacadood ee u dambeeyay ama qeybtu nugul ee madaxa korkiisa ah oo god noqta).
- Dawakhaad leeyahay (hurdo xad dhaaf ah) ama iscuncuno (aan awoodin in lagu dejiyo alaabta lagu ciyaaro, TV, cunto ama soo qaadis) - gaar ahaan haddii ay sii ahaadaan kuwa dareemaya dawakhaad ama iscuncun xitaa haddii qandhadu ka degto.
- Uu yahay 3-6 bilood jir heerkulkiisuna yahay 39°C/102.2°F ama ka badan (laakin qandhada waxay caadi ku tahay dhallaanka jira ilaa 2 maalmood kadib marka la tallaalo) ama ay sii yeeshaan qandho heerkulkeeda gaaraysa 38.0°C ama ka badan in ka badan 5 maalmood
- Ay xaalada ka sii darayso ama haddii aad walwalsan tahay

Waxaad u baahan tahay inaad la xiriirto dhakhtar ama kalkaaliye maanta.

Fadlan wac GP-gaaga ama wac NHS 111
- garaac 111

Haddii astaamuhu ay sii socdaan ilaa 4 saacadood ama ka badan oo aadan avoodin inaad la hadasho xubin ka mid ah shaqaalaha rugta GP-gaaga ama shaqaalaha NHS 111, dib u eeg in ilmahaagu aanu yeelan wax astaamaha casaanka ah.



CAGAAR

- Mid ka mid ah sifooyinka kore aanu jirin
- Waa caadi in ilmuuu uu xoogaa hakadyo ah geliyo neefsashadiisa ilaa dhovr ilbiriqsi, ama si degdeg ah u neefsado muddo gaaban. Marka ay gaaraan 6 toddobaad da'a ahaan waa inay lahaadaan qaab neefsasho oo joogto ah.
- Maclumaad dheeraad ah ayaa la heli karaa oo ku saabsan oohinta dhallaanka iyo sida loola tacaalo tag <https://iconope.org/>

Is-daryeelidda

Sii wad inaad ilmahaaga ku daryeesho guriga. Haddii aad weli ka welwesan tahay ilmahaaga, la hadal boqodhaaga caafimaadka, farmashiistaha deegaanka ama wac NHS 111- garaac 111

Waalidiinta ka soo jeeda kooxaha laga tirada badan yahay, waxay la xiriiri karaan **La-taliyeasha Barnardo's Boloh** kuwaas oo talooyin wax ku ool ah iyo taageero ku bixin luuqado badan oo kala duwan. Wac **0800 151 2605** ama tag <https://helpline.barnardos.org.uk/contact-boloh> si aad u isticmaasho qeypta wada sheekaysiga websaydka.