



# Rubella

Rubella (ama Jadeecada jarmalka) waa cudur la is qaadsiiyo oona sababa nabaro barar ah. Inta badan halis maahan, laakiin waxuu khatar ku yahay haweenayda uurka leh iyo ilmaheeda soo koraya. Tan iyo markii tallaalka MMR la bilaabay, rubella hadda kuma badno gudaha UK.

## Qaadista rubella

Rubella waxaa lagu kala qaadaa qufaca iyo hindhisada.

Qofka qaba jadeecada waa mid dadka kale qaadiin kara laga bilaabo 1 usbuuc ka hor inta aysan astaamuhu soo ifbixin ilaa iyo 5 maalmood ka dib markay qofka finanka ka soo baxaan.

Aad bay muhiim u tahay qofka jadeecada qaba inuu iska ilaaliyo inuu si dhaw ula falgalo qof kasta oo uur leh.

## Astaamaha rubella



finan



qandho



xanuun, indho guduudan



madax xanuun



haweenka waaweyn waxay xanuun ka dareemaan kala goysyada jirka

Astaanta jadeecada rubella ugu weyn waa nabaro barar ah oo ka soo bilaabma wejiga ama dhegaha gadaashooda kun faafa qoorta iyo jidhka. Nabaradu waxay qaataan 2 ilaa 3 toddobaad inuu soo baxo ka dib marka ay qofku ku dhacdo jadeecada rubella. Astaamaha kale waxaa ka mid ah qufac, hindhiso, duuf, iyo cune xanuun. Rubella caadi ahaan waa mid fudud dadka qaarna iskugumaba arkaan wax astaamo ah.

## Dhibaatooyinka suurtagalka ah

Haddii ay kugu dhacdo rubella inta uurkaaga uu yaryahay, waxay sababi kartaa inuu ilmaha kaasoo dhoco, ilmaha inuu uurka ku dhinto ama dhibaato uu ilmahaaga uurka ku jiro uu kala kulmo korida iyo kobaca. Tani waxay u horseedi kartaa ilmaha dhibaatooyin halis ah oo ay ka mid yihiin naafonimada dhanka waxbarashada, indho la'aan, dhagool, dhibaatooyinka koritaanka iyo dhibaatooyinka wadnaha. Ma jirto wax daawayn ah ama daawo oo ay leedahay rubella.



Labadan midkood haddaad isku aragto isla markiiba wac umulisadaada, qaybta dhalmada, ama dhakhrarkaaga haddii aad uur leedahay:

- inay kaa soo bexeen fiinan cusub
- inaad si dhaw ula falgalashay qof qaba rubella

## Tirakoobka rubella

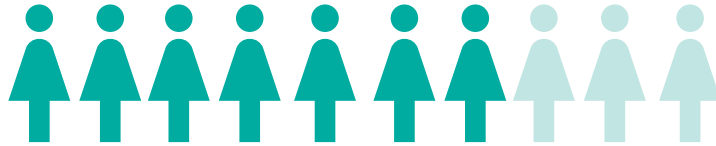
Haddii ay kugu dhacdo rubella inta uu uurkaada yaryahay, waxaa jirto fursad ah 5tii qof ee uu ku dhaco inuu 1 kaa soo rido ilmahaaga.



9 ka mid ah 10kii carruur ah ee ka badbaada caabuqa rubella inta uurkooda uu yaraa waxay ku dhalan doonaan naafonimo abid ah.



7 ka mid ah 10 ka dumar waaweyn oo uu ku dhaco rubella waxay la kulmi doonaan inay xanuunto kala goysyada.



## Ka hortagga rubella

Tallaalka MMR waa qaabka kaliya looga hortago rubella.

Qof walba wuxuu u baahan yahay laba kuuro, waxaa la doorbidi in la siiyo marka uu jiro 1 sano iyo marka uu jiro 3 sano 4 bilood. Tallaalka MMR wuxuu kaloo qofka ka difaaca jadeecada iyo qaamo-qashiirta.

Tallaalka MMR si fiican ayay u shaqeysaa. Marka la qaato 2 kuuro ka dib, 99% dadka ayaa laga difaaci doona rubella.

Tallaalku waa mid lacag la'aan uu ku heli karo qof walba. Haddii adiga ama ilmahaagu aad seegaan kuure, la xidhiidh dhakhtarkaaga si aad u hesho. Marnaba kama weynaansid inaad qaadatid tallaalka.

**kuuraha 1aad da'da 1**



**kuuraha 2aada da'da 3 sano iyo 4 bilood**



**Xog dheeraad ah oo ku saabsan rubella**



(nhs.uk)

**Ciladaha lagu dhasho eena laga dhaxlo rubella: Sheekada lan**



(YouTube.com)

**Xog dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka MMR**



(nhs.uk)

Kani maaha qalab lagu baadho. Haddii aad u malaynayso in ilmahaagu qabo rubella, wac dhakhtarkaaga ama 111 isla markaaba.

Waxaa diyaariyay NHS North Central London Integrated Care Board.