

Maxaan samaynayaa haddii uu cudurka meel uu ka jiro igu gaadhay? **FURUQA DAANYEERKA**

Qaar aniga igu dhow ayaa lagu aqoonsaday cudurka furuqa daanyeenka, maxaan u baahanahay inaan ogaado si aan naftayda ugu ilaaliyo iyo kuwa kale?

Khatarta dad waynaha guud way hoosaysaa si kastaba ha ahaatee, qof ka aad ugu dhawaan qof qaba furuqa daanyeeke waxa uu qaadi karaa jirada, iyaddoon loo eegin sinjiga ama qaabka galmada. Ilaa markan, badanka xaaladaha waxay ku dhaceen raga galmo la sameeyay rag kale (MSM), laakiin qof kastaa waa inuu feejignaadaa si looga hortagoo gudbinta.

Calaamadahee ama astaamahee ayaa ka warhayntaa?

Waa inaad la socotaa astaamaha soo socda ka dib marka cudurku ku gaadho:

- Astaamaha u eeg hargabka ay ku jiraan qandhada, madax xanuunka, muruq xanuunka iyo dhabar xanuunka, hunguri xanuunka, qufaca, qanjidh barar, qadhqadhyo, ama daal.
- Finan ku yaala ama u dhow xubnaha taranka ama futada laakiin sidoo kale noqon kara aaga sida gacmahaaga, cagaha, xabadka, ama wejiga.



Mudnaanta Sawirka: CDC

Astamahu waxay bilaabi karaan ilaa 3 todobaad ka dib marka fayrasku qofka gaadho.

Waxaad la kulmi kartaa dhammaan ama keliya dhowr astaamood oo furuqa daanyeerka ah laakiin badanka dadku waxay qaadi doonaa finanka.

Tallaalka furuqa Daanyeerka

Haddii lagugu aqoonsaday sidii qof xidhiidh dhow lalaha qof qaba xaalad furuqa daanyeerka ah ama qof ay gaadhay xaalada furuqa daanyeerka, waxaad u qalmi kartaa inaad hesho tallaalka.

Ma u baahanahay inaan is karantiimeeyo?

Maya, haddii uu cudurku ku gaadhay ama lagu aqoonsaday sidii qofka xidhiidha qofka lagu aqoonsaday furuqa daanyeerka, uma baahnid inaad is karantiimayso. Waa inaad naftaada kala soctaa astaamaha furuqa daanyeerka ilaa 3 todobaad ka dib cudur gaadhida.



Haddii astamahu ay kaa soo baxaan, la xidhiidh adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ee qiimaynta dheeraadka ah.