

# Maxay tahay inaan wax ka ogaado Cagaarshowga B: Baaritaanka iyo Talaalka?

## Qodobbada Muhiimka ah

- Cagaarshowga B waa xanuun beerka ku dhaca oo uu caabuq (virus) keeno
- Astaamaha Cagaarshowga B waxaa ka mid ah daal, shuban, matag, iyo kuwa kale oo badan.
- Ka hortag Cagaarshowga B adoo adeegsanaya galmo aamin ah oo aan la wadaagayn alaabaha shaqsiyadeed.
- Haddii aad qabtid Cagaarshowga B, booqo dhakhtarkaaga 6-12 biloodba mar.

### 1. Waa maxay cagaarshowga B?

Cagaarshowga B waa xanuun ku dhaca beerka, waxaa sababa caabuqa/fayraska cagaarshowga B, oo ah jeermis. Jirka ayuu ku sii nagaan karaa waqti dheer wuxuuna sababi karaa dhibaatooyin caafimaad daro oo xun sida dhaawicidda iyo kansarka beerka, kaas oo horseedi kara dhimasho.

### 2. Sideed ku qaadi kartaa cagaarshowga B?

Waxaad qaadi kartaa fayraska cagaarshowga B marka dhiigga ama dheecaannada jirka ee qof la xanuunsan ay galaan jirkaaga, oo ay ka mid yihiin sida galmada aan difaaca lahayn iyo wadaagista cirbadaha/sakiinta.

Carruurto way qaadi karaan xilliga dhalamada haddii hooyadu qabto jeermiskan.

### 3. Maxay yihiin astaamaha cagaarshowga B?

Dad badan oo qaba cagaarshowga B ayaa laga yaabaa inaanay xanuun dareemin ama aysan calaamado muujin sannado badan. Laakiin calaamadaha waxaa LAGA YAABAA inay ka mid noqdaan:

- Daal
- Shuban
- Matag, harag-cagaarshow (maqaarka ama indhaha oo cagaar noqdo)
- Xanuun murqaha, kalagoosyada iyo caloosha ah.

Xitaa haddii aadan isku arag calaamado, caabuqa cagaarshowga B weli wuxuu sababi karaa dhibaatooyin caafimaad oo xun. Baaritaan dhiig ayaa loo baahan yahay si loo ogaado haddii qof uu qabo cudurka.

## Baaritaanka cagaarshowga B iyo tallaalka qaxootiga ku sii jeeda Mareykanka ee IOM

- IOM waxaa laga yaabaa inay baartay dhiigaaga hal mar ka hor intaadan qaxootinimo ku imaan Mareykanka.
- Dhakhtarkaaga ku sugan Mareykanka ayaa adeegsan doona macluumaadkaas caafimaad ee muhiimka ah si uu kuu daryeelo.
- Haddii AADAN qabin cagaarshowga B, IOM waxaa laga yaabaa inay ku siisay ilaa 3 tallaalka/cirbad si ay kaaga ilaaliso qaadista.
- Takhtarkaaga Mareykanka ayaa hubin doona inaad qaadatay dhammaan tallaallada (cirbadaha) aad u baahan tahay si looga hortago jirro.

## Haddii AAD qabto cagaarshowga B, dhakhtarkaagu wuxuu:

- Ku bari doonaa wax ku saabsan cagaarshowga B, oo kugula talin doonaa baaritaanno caafimaad oo dheeraad ah in aad marto, si aad caafimaad u hesho.
- kugula talin doonaa in dhammaan xubnaha qoyskaaga iyo/ama lammaanayaashaada galmada ay sidoo kale iska baaraan cagaarshowga B, haddii ay taban (aa laga helin) yihiinna, ay qaataan

tallaalka/cirbadda cagaarshowga B.

- Kula talin doonaa in carruurta haweenka uurka leh ee qaba cagaarshowga B laga tallaalo cagaarshowga B maalinta uu dhasho/dhalato.
- Weydiiso ama diyaarso in aad u aragto dhakhtar cagaarshowgaaga B 6dii biloodba mar inta ka hartay nolohaada - xitaa haddii aad caadi dareemasyo.

### **Maxaan kale oo aan sameeyaa haddii aan qabo cagaarshowga B?**

**Arag dhakhtarkaaga badanaa 6-12 biloodba mar si aad iskaga ilaaliso jeermiska cagaarshowga B.**

- Ha wadaagin cadayga, sakiinta, ciddiya jaraha, biinsaha ama cirbadaha/saliingada.
- Marwaliba isticmaal cinjir-galmeed.
- Ha cabin aalkolo (khamri).
- Haddii meel ay kaa saranto, qof kasta oo ku daawaynayawaa inuu xirto gacmo-gashiyo.

**In lagaa baaro oo lagaa tallaalo cagaarshowga B adiga iyo dadka aad jeceshahayba waa u muhiim.**

**Hadba markaad in badan ka ogtahay cagaarshowga B ayaad ka sii wanaagsan tahay.**



This material has been approved by the Minnesota Center of Excellence in Newcomer Health. Thank you to the International Organization for Migration for donating this material for adaptation and translation.