DEPARTMENT OF HEALTH

Cudurka Lyme

Waa maxay cudurka Lyme?

Cudurka Lyme waa mid ka mid ah cudurada badan ee shilinta laga qaado ee Minnesota. Waa cudurka ugu caansan ee shilinta laga qaado ee Minnesota iyo Maraykanka. Cudurku wuxuu keeni karaa astaamo kala duwan oo saameeya qaybo badan oo ka mid ah jirka. Waxaa loo yaqaan cudurka Lyme sababtoo ah waxaa laga helay deegaanka Lyme, Connecticut 1975.

Sidee dadku u qaadaan cudurka Lyme?

Dadku waxay ku qaadi karaan cudurka Lyme qaniinyada shilinta lugaha madow (deer tick) ee qabta cudurka bakteeriya *Borrelia burgdorferi* Dhammaan shilinta lugaha madow ma sidaan bakteeriyadan, dhammaan dadka ay qaniinto shilinta lugaha madowna ma bukoodaan. Shilintu waa inay ku dhagganaataa qofka ugu yaraan 24-48 saacadood kahor inta ayna bakteeriyada cudurka Lyme gudbin.

Shilinta lugaha madow waxay ku nooshahay dhulka meelaha dhirta leh ama meelaha kaynta badan leh. Shilintu waxay ka raadsataa wax ay ku dul noolaato heerka ama heer u dhaw waxayna qabsataa marka qof ama xayawaan meesha soo maraan. Shilintu ma booddo, duusho ama kama soo dhacdo geedaha.

Gobolka Minnesota, bilaha Abriil ilaa Luulyo iyo Sebtembar ilaa Oktoobar ayaa ah kuwa khatarta ugu wayn ee in shilintu qofka qaniinto. Khatarta waxay ugu badan tahay bilaha Juunyo ama Luulyo sanad kasta. Shilinta lugaha madow waa wax yaryar; kuwa qaangaarka ah waxay la xajmi yihiin abuurka sisinta kuwa carruurta ahna waxay la xajmi yihiin abuurka bobiga. Iyadoo ay ugu wacan tahay xajmigooda yar, qofku ma ogaan karo in shilin qaniinsan tahay.

Maxay yihiin astaamaha cudurka Lyme?

Astaamaha hore ee cudurka Lyme sida caadiga ah waxay muuqdaan 30 maalmood gudahood laga bilaabo qaniincyada shilinta. Waa wax caadi ah in qofku yeesho meel casaan ah oo marmarka qaarna cuncun leh, oo leeg ilaa xajmiga afar kuwaartarka, isla markii qaniinyada shilintu dhacday. Tani waxa sabab u ah cuncun ka yimaadda candhuufta shilinta mana aha astaan cudurka Lyme leeyahay. Hase yeeshee, la xiriir dhakhtarkaaga haddii aad aragto mid ka mid ah astaamaha soo socda:

- **Finan**
  - U muuqan karta sida isha dibiga, ama giraan cas oo leh dhex muuqata kaasi oo noqon kara dhawr inj xagga ballaca
  - Ay dhici karto inayna iyo xanuun lahayn.
  - Qof kastaa ma helo ama arko fin yar, finanka yaryar oo dhanna uma kea isha dibiga
- **Qandho ama qarqaryo**
- **Xanuun murqaha ama lafaha**
- **Madax-xanuun**
- **Daal ama daciifnimo**

Haddii aan qofka xilli hore la daawaynin, mid ama ka badan astaamaha soo socda ayaa iman kara kadib toddobaadyo ama bilo: finan badan, naafow dhinac wejiga ah, daciifnimo ama dareen la'aan gacmaha ama lugaha, garaaca wadnaha oo aan caadi ahayn, ama baran mid ama ka badan oo kala-goys.

Sidee loo ogaadaa cudurka Lyme?

Haddii qofku tuhmo inuu qabo cudurka Lyme, waa inuu la xiriiraa dhakhtarka sida ugu dhakhsaha badan ee suurogal ah si looga baaro loogana daaweeyo. Baarista cudurka Lyme wuxuu kusalaysan yahay taariikhda gaadhista deegaan shilin iyo baarista jireed si looga fiiriyo wax finan

ama astaamo kale ah. Tijaabooyinka shaybaarka ayaa la samayn karaa si loo xaqiijiyo in qofku qabo.

Sidee loo daaweeyaa cudurka Lyme?

Cudurka Lyme waxaa lagu daaweeyaa antibayootigis. Daawayntu waxay ugu fiican tahay xilliga hore ee cudurka. Cudurka Lyme ee la ogaado xilli dambe sidoo kale waxa lagu daawayn karaa antibiyootigis laakiin astaamuhu waxay qaadan karaan muddo dheer inay baaba'aan, xiitaa markii antibiyootigisku dishay bakteeriyada cudurka Lyme. Xaaladaha badankooda, astaamaha ayaa baaba'a daawaynta kadib. Waa suurtagal in la qaado cudurka Lyme wax ka badan halmar markaa sii waad si aad isaga ilaaliso qaniinyada shilinta oo la xiriir dhakhtarkaaga haddii aad ka shakisan tahay inaad leedahay astaamaha cudurka Lyme.

Sidee baan u yarayn karaa khatartayda?

Wakhtigan ma jiraan wax tallaal ah oo bani-adanka loo heli karo cudurka Lyme. Yaraynta gaadhista meelaha shilintu joogto ayaa ha difaaca ugu fiican ee ka dhanka ah cudurka shilinta laga qaado.

Iska ilaali qaniinyada shilinta:

- Ogow meesha ay shilintu ku nooshahay iyo marka ay firfircoon yihiin.
  - Shilinta lugaha madow waxay ku nooshahay aagagga geedaha waawayn ama kaynta leh.
  - Gobolka Minnesota, firfircoonida shilinta lugaha madow waxay ugu firfircoon tahay laga bilaabo Abriil -- Luulyo iyo Sebtembar -- Oktoobar.
- Isticmaal celiye shilin oo ammaan ah iyo wax-ku-ool ah haddii aad joogto aagagga ama agagaarka meelaha shilintu ku nooshahay. Raac tilmaamaha waxsoosaarka oo dib ugu isticmaal sida la tilmaamay.
  - Isticmaal **celiyayaasha DEET** (ilaa 30%) maqaarka ama dharka. Ha u isticmaalin DEET dhallaanka ka yar da'da laba bilood.
  - Hore ugu sii daawee dharka iyo qalabka **celiyayaasha permethrin** kusalaysan si aad iskaga ilaaliso qaniinyada shilinta muddo ugu yaraan ah laba toddobaad adiga oo mar labaad isticmaalin. Ha u isticmaalin permethrin maqaarkaaga.
- Xiro dhar iftiin leh oo kaa caawiya inaad si dhib yar u aragto shilinta. Xiro shaadh iyo surwaal dheer si aad u daboosho maqaarkaaga.
- Ku dhaq dharka qallalan iyo qalabka kul sare ugu yaraan 60 daqiiqo kadib markii aad wakhti ku soo qaadatay aagag ay shilini ku nooshahay.
- Kala hadal dhakhtarkaaga xoolaha wax ku saabsan waxsoosaarka ammaanka iyo wax-ku-oolka ah ee aad isticmaali karto si aad u ilaaliso rabbaayaddaada.

Hubi shilinta ugu yaraan halmar maalintii kadib markaad wakhti ku qaadato meelaha ay shilintu ku nooshahay.

- Jirkaaga oo idil si dhaw ugu baadh muraayad, gaar ahaan meelaha ay adag tahay in la arko sida bisqinta iyo kilkisha.
- Soo goo shilinta isla marka aad aragto.
- Isticmaal birqabadyo ama farahaaga si aad shilinta u qabato meel afkeeda u dhaw. Si tartiib ah u soo goo shilinta. Ku nadiifi aagga saabuun iyo biyo.
- Ka baar qalabkaaga iyo rabbaayadahaaga shilin.

Maaree meelaha ay shilintu ku nool yihiin:

- Xaaq cawshka iyo dhabbooyinkana bannee si joogto ah.
- Googoo caleemaha iyo kaynta.
- Ka samee gidaar ah qoryo ama dhagaxaan halka u dhaxaysa cawska iyo looxaanta la googooyey.

Minnesota Department of Health
Vectorborne Diseases Unit
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164
651-201-5414
www.health.state.mn.us

Lyme Disease – Somali (4/11/19)

Si aad ugu hesho macluumaadkan qaab kale, wac 651-201-5414. Waxaa lagu daabacay warqad dib loo warshadeeyey.