Region Värmland
Smittskydd Värmland

Cagaarshow B ee dhallinyarada, warbixin bukaan (2017-02-03)

Warbixin iyo xeer wada xaajood Qoraalka dhakhaatiirta ka gaashaamashada cudurrada la is-qaadsiiyo.

Maxaa warbixintan lagu siiyey?
Saami dhiig oo la qaaday ayaa muujinaya in aad qabtid cagaarshow B. Warqadda waxaa ku jira macluumaad ku saabsan cagaarshow B iyo waxa adiga qaba cagaarshow B aad u baahantihid in aad ka fikirtid.

Muxuu yahay cagaarshow B?
Cagaarshow B waa fayris ku jira beerka, dhiigga iyo qeyb ka mid ah dheecaanka jirka (tusaale ahaan shahwada). Qofka cagaarshow B wuu hayn karaa waqti dheer isaga oo aan taas dareemin. Xitaa haddii uusan qofku lahayn calaamado cagaarshow B waa mid aad leysu qaadsiin ogyahay, waqti dheer ka dib oo uu infekshin jiro ayey qofka dhibaato xagga baarka ah ku dhici kartaa.

Sidee Ayuu uu cagaarshow B qofka ugu dhici karaa?
Waxaa jira dad fara badan oo qaba cagaarshow B. Ku dhawaad 240 milyan oo qof ayaa dunida qaba cagaarshow B sida tirada Ururka caafimaadka adduunka ee 2016 ay muujisay. Dadka badankooda waxaa qaadsiisay hooyadood marka ay dhalanayeen.

Cagaarshow B waxaa sidoo kale leys qaadsiiyaa marka galmo la sameynayo kondom la'aan. Nooc kasta oo galmo ah: dabada, siilka/dhashada oo leyskaga tago ama afka oo leyskaga tago kondom la'aan wey gudbin kartaa fayriska cagaarshowga B.

Cagaarshow B waxaa sidoo kale lagu faafin karaa dhiigga, haddii dhiig qaba cagaarshow B uu qofka dhiigiisa ka gaaro xagga xuub axaleedka tusaale ahaan indhaha, sanka ama afka, ama meel dhaawac ah oo furan. Haddii dhiig uu gaaro maqaar ishaysta LAYSMA qaadsiiyo.

Cagaarshow B LAYSMA qaadsiiyo marka si bulshanimo ah waqti loola qaadanayo saaxiibbo, tusaale ahaan iyadoo hab laysa siinayo, laysna dhunkanayo ama bakeeri/saxan/middi, fargeeto iyo qaaddo laysla qeybsanayo. Sidoo kale layskuma qaadsiiyo in isku musqul la isticmaalo.

Maxay tahay in aan ka fikiro si aanan dadka kale u qaadsiin?
Waa in aad raacdid **xeerarkan anshaxa** ee dhakhtarku ku siinayo..

- Waa in aad booqasho dambe u timaadaa haddii dhakhtarkaagu taas kuu waco.
- Waa in aad qofka aad la galmooneysid u sheegtaa inaad qabtid cagaarshow B
- Waa in aad isticmaashaa difaac/kondom marka aad galmooneysid haddii uusan lammaanahaagu difaac jir lahayn, waxaa loola jeedaa uu ku dhacay cagaarshow B ama laga tallaalay cagaarshow B.
- Waa in aad sheegtaa dhiiggaagu lays qaadsiin ogyahay marka aad raadsaneysid daryeel caafimaad ama daryeel ilko.
- Waa in aad sidoo kale sheegtaa in aad leedahay dhiig lays qaadsiiyo haddii aad dooneysid in aad jirka sawirro aan go'in ku sameysatid, biro suratid, dheg duratid ama tallaabooyin kale oo maqaarka dhiig ka keenaya.
- Qof kale ha la qeybsannin garxiir ama cadayga ilkaha.
- Haddii dhiiggaagu uu qof gaaro, tusaale ahaan uu ka gaaro dhaawac furan, markaas waa in aad u sheegtaa in dhiiggu uu yahay mid lays qaadsiin ogyahay oo leh cagaarshow B si qofku uu si degdeg ah ugu raadsado daryeel caafimaad si uu u helo tallaal lacag la'aan ah oo ka dhan ah cagaarshow B.
- Haddii aad isticmaaleysid irbado wax layskula duro ama cirbado leysku mudo lama qeybsan kartid iyaga dadka kale. Ma isticmaali kartid koob wax qasid iyo waxyaabo kale oo wadajir loo leeyahay.
- Dhiig ma dhiibi kartid, shahwo, ukun ama xubin laysku tallaalo kuma deeqi kartid.
- U sheeg dhakhtarkaaga haddii aad qabtid lammaane xagga galmada ah ama xubin qoyska ka kamid ah oo u baahan kara tallaal ka dhan ah cagaarshow B.

Waxaa sidoo kale jira **talooyin xagga nadaafadda ah** oo ay fiicantahay in la raaco si aan dadka kale loo qaadsiin.

- Isku day in aad xaqiijisid in aad xitaa dhaawacyada yar-yar ku dhejisid sharooto/faashad.
- Haddii uu qof kaa caawinayo faashad beddelidda dhaawaca waa in uu gacma gashi isticmaalaa.
- Waa in waxyaabaha dhiiggu gaaray si fiican ugu duuduubaa tusaale ahaan bacda sharootada inta aan la tuurin.
- Haddii uu dharka dhiig kaa gaaro waa lagu dhaqi karaa makiinadda dhar dhaqidda.
- Dhibcaha dhiigga ee tusaale ahaan dhulka gaara waxaa tusaale ahaan lagu qallajinayaa warqad la tuurayo. Markaas ka dib si fiican ugu dhaq biyo daawooyinka wax lagu nadiifiyo.

Maxay tahay in aan ka fikiro inta aan lala galmoon qof lammaane ah?
Waa in aad u sheegtaa lammaanahaaga in aad qabtid cagaarshow B. Waa in aad sidoo kale isticmaashaa kondom haddii lammaanahaagu uusan difaac jir lahayn (taas waxaa loola jeedaa uu ku dhacay cagaarshow B ama laga tallaalay cagaarshow B).

Tan ugu fiican waa in aad lammaanahaaga u wadatid dhakhtarka/rugta qaabilaadda si lammaanahaagu u helyo tallaal cagaarshow B oo lacag la'aan ah inta aadan isla galmoonina.

Haddii aad qof khatar cudur qaadsiin gelisay, tusaale ahaan adigoo kondom la'aan la galmoonaya qof aan tallaalneyn, qofkanna sidoo kale si lacag la'aan ah ayaa dabadeed looga tallaali karaa cagaarshow B si loo yareeyo khatarta is qaadsiinta. Tallaalku wuxuu leeyahay saameynta ugu fiican haddii leysku sameeyo laba maalmood gudohooda.

Imisa jeer ayaan u baahanahay in aan dhakhtarkeyga u tago si kaantarool leygu sameeyo?
Waa dhakhtarkaaga cidda go'aamineysa imisa jeer ayaad u baahantahay in dib u booqasho ugu timaadid. Badanaa waa hal mar sannadkiiba, laakiin mararka qaarkood waxaa loo baahanyahay si isu dhadhaw.

Ma khatarbaa in la qabo cagaarshow B?
Dadka ugu badan ee qaba cagaarshowga B abidkood dhibaato kama soo gaareyso beerka, laakiin qaar ayay taasi ku dhici kartaa sannado badan oo infakshin uu hayay ka bacdi. Kuwa ay dhibaatadu dhaceyso waxaa haddii ay ugu xumaato ku dhici kara beer duu-duubmid ama kansarka beerka gala.

Haddii aad si joogta ah ula kulmeysid dhakhtarkaaga wuxuu kaantarooli doona sida beerkaagu uu yahay, wuxuuna hubin doonaa in aad daaweyn heshid haddii aad taas u baahantahay.

Cagaarshowga B dawo ma leeyahay?
Haddii loo baahdo daawo wuu helayaa qofku, laakiin dadka dhallinta yar-yar badanaa uma baahna wax daaweyn ah. Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegi kara haddii waqtigeedii la joogo dhankaaga.

Daaweyntu ma bogsiin karto/meesha kama saari karto infakshinka laakiin waxay keeni kartaa in khatarta dhibaatada beerku ay yaraato.

Waalid ma noqon karaa?
Haa! Waa muhiim in lammaanahaaga galmadu uu difaac jir u leeyahay cagaarshowga B (tusaale ahaan tallaal ka dib) inta aadan isku dayina in aad canug dhashaan.

Haddii aad uur leedahay waxaa jirta si fayriska cagaarshowga B looga celiyo in loo gudbiyo canugga. Mararka qaar waxaad heli kartaa daaweyn xagga cagaarshowga B inta lagu jiro gebagebada uurka. Canuggu wuu heli doonaa difaac xagga cagaarshowga B: tallaal toos ah marka uu dhasho, iyo qiyaas kale oo dheeraad ah dhawr jeer inta lagu jira sannadka hore. Sida sidaas ah ayey aad ugu yartahay khatarta in la qaadsiiyo ah.

Ma qaban karaa shaqo kasta oo ay tahay iyo hawl kasta oo xilliga firaaqada la qabto?
Caadi ahaan qofku wuu ka shaqeyn karaa shaqo kasta marka uu qabo cagaarshowga B. Haddii shaqada aad qabaneysid ay ka dhigantahay khatar in aad wax isku muddid oo uu dhiiggaagu qof kale gaaro - taas la soo qaad dhakhtarkaaga. Waxaa sidaas oo kale la sameeyaa haddii aadan hubin in aad wax u baran kartid xirfad gaar ah. Uma baahnid in aad shaqa bixiyahaaga u sheegtid in aad qabtid cagaarshowga B.

Haddii aad dooneysid in aad ka qeyb qaadatid isboorti mararka qaar la dhiigayo - la hadal dhakhtarkaaga. Dhakhtarkaaga ayaa go'aan ka gaari kara haddii ay OK tahay in aad ka qeyb qaadatid.

Cagaarshowga B wuxuu ku jiraa sharciga ka hortagga cudurada lays qaadsiiyo - maxay taasi ka dhigantahay?
Sharciga cudurrada lays qaadsiiyo waxaa loogu tala galay in lagu yareeyo khatarta ah in infakshinnada qaar, tusaale ahaan cagaarshowga B, ay ku fidaan dad badan.

Adigaaga qaba cagaarshowga B waxaad xaq u leedahay daryeel iyo daaweyn lacag la'aan ah oo xagga cagaarshowga B ah.
Waa in aad raacdid xeerarkan anshaxa ee dhakhtarku ku siinayo, fiiri dhibicda 4. Waa in xitaa aad gacan ka geysataa raad raacista isqaadsiinta, fiiri dhibicda 12.

Haddii lagu siiyay hab xiriir oo aad u aragtid qalad, waxaad xiriir la sameyn kartaa dhakhtarka ka gaashamashada cudurrada lays qaadsiiyo ee gobalkaaga/maamul gobaleedkaaga.

Dabagalka cudurka - maxay la micne tahay?
Aad bey muhiim u tahay in la helo dadka kale ee qaba cagaarshowga B, si iyagu xitaa ay u helaan kaantaroolid xagga beerka ah iyo in infakshinku uusan ku sii fidin dad kale. Haddii aad cagaarshowga B qabtid waa in sidaas darteed aad u sheegtid dhakhtarkaaga cidda ama dadka aad la galmootay, ama si kale aad khatar qaadsiin u gelisay (tusaale ahaan la qeybsatay cirbado leysku duro ama cirbado leysku mudo) si ay u ogaadaan in ay khasab tahay in ay iska baaraan cagaarshowga B. Waxa aad sheegeysid waa sir (qarsoodi), dadka aad u sheegtidna ma ogaanayaan cidda aad adigu tahay.

Dhakhtarkaagu wuxuu sidoo kale hubinayaa in qoyskaaga iyo walaalahaaga laga qaado saami ku aaddan cagaarshowga B haddii ay Swiidhan joogaan.

Ma dooneysaa in aad in badan sii ogaatid?
Warbixin dheeraad ah oo ku saabsan cagaarshowga B waxaa laga helayaa:
www.1177.se
www.umo.se
www.folkhalsomyndigheten.se
www.cdc.gov
www.who.int