



Waa maxay monkeypox?

Monkeypox waa cudur naadir ah oo uu keeno infekshanka fayraska monkeypox. Badanaa waxay ku bilaabataa astaamaha hargabka iyo bararka qanjidhada. Firiiric ku yaala wajiga ama jirka ayaa soo muuqan kara dhowr maalmood ka dib.

Tan iyo Maarso 2022, kiisas badan oo monkeypox ah ayaa laga helay waddamo aan caadi ahaan qabin, oo uu ku jiro Mareykanka. Kiisaska waxay u muuqdaan inay ku faafaan taabasho dhaw oo dhexmarta shaqsiyaadka ku jira shabakadaha galmada iyo bulshada waxaana lagu arkay ragga galmoodka la sameeya ragga kale.

BPHC waxay doonaysaa inay ku celiso in dad ku ceebeeynta cudur dartiis aan marnaba la aqbali karin. Waxaan u baahanahay inaan u doodno ka kahor imaanta ceebaynta iyo takoorka: Dhammaanteen waxaan ka wada midaysanahay tan.

Sidee ayuu ku faafaa monkeypox?

Monkeypox maaha cudur khaniis. Khatarta monkeypox kuma koobna dadka galmada diyaarka u ah ama ragga u galmooda raga kale. Qof kasta wuu qaadi karaa ama wuu u gudbin karaa dadka kale cudurka monkeypox. Monkeypox waxaa lagu kala qaadaa qof ilaa qof iyada oo la samaynayo taabasho jidheed, iyo qof kasta oo jidh ahaan u dhawaado qof qaba cudurka monkeypox ayaa halis ugu jira. Monkeypox waxa uu ku fidi karaa qof kasta iyada oo u dhow, badiyaa is-taabashada laba maqaar oo ay ku jiraan:

- Monkeypox waxa uu ku fidi karaa qof kasta iyada oo u dhow, badiyaa is-taabashada laba maqaar oo ay ku jiraan:
- Taabashada toos ah ee lala yeesho firiirica, nabarrada, ama qolofka monkeypox.
- Xabad is-galinta, daliigista, dhunkashada.
- Si dhow ula hadliga dhibcaha neefsashada ama dareeraha afka ee qofka qaba cudurka monkeypox.
- Taabashada walxaha sida dharka, gogosha, boobalada galmada, ama tuwaalada.
- Sagxadaha uu isticmaalo qof qaba cudurka monkeypox.

Qofka qaba cudurka monkeypox waxaa loo arkaa mid la kala qaado laga bilaabo bilowga astaamaha. Way ku sugnaan karaan ilaa ay nabrahu ay karaan, qolof yeeshaan, ka dhacdo, oo lakab cusub oo maqaar caafimaad qaba hoos ka samaysmayo. Tani waxay badanaa qaadan kartaa dhowr toddobaad.

Waa maxay astaamaha cudurka monkeypox?

Astaamuhu waxay caadi ahaan ku bilowdaan:

- Qandho
- Madax xanuun
- Murqo xanuun
- Dhabar xanuun
- Qanjidhada oo barara
- Dareenka guud ee raaxada iyo daalka.

I ilaa 3 maalmood gudahood (mararka qaarkood ka dheer) ka dib bilawga qandhada, firriiric ayaa bilaaban karo kaas oo u eg nabarro kor usoo baxa, finan, ama nabaro dareere ka buuxo ayaa bilaaban kara. Firiirica wuxuu noqon karaa mid xanuun badan nabaraduna waxay ku kala duwanaan karaan dhowr ilaa qaar badan. Badanaa marka hore waxay ka soo baxaan wejiga, laakiin mararka qaarkood waxay ku wareegsan yihiin xubnaha taranka ama dabada, waxaana lagu qaldi karaa waraabowga, herpes, iyo cudurrada kale ee galmada lagu kala qaado. Ugu dambayntii, kuuskuusku way bislaadaan, qolof ayay yeeshaan kadibna way daataan. Dadka intooda badan waxay si buuxda usoo bogsadaan 2-4 toddobaad ka dib.

Ma jirtaa daawo loo hayo monkeypox?

Ma jirto daawayn lo oggolaaday cudurka monkeypox. Si kastaba ha ahaatee, tallaalada furuqa iyo daawaynta ka hortagga fayraska ayaa loo isticmaali karaa si looga hortaggo looguna daaweeyo caabuqa.

Maxaa laga sameynayaa si looga hortago faafitaanka cudurkaan?

Ahmiyadeenu waa in aan kor u qaadno wacyiga aan ka siinayno cudurka monkeypox degganayaasheena, bulshooyinkeena, iyo wada-hawlgalayaasheena ka shaqeeya daryeelka caafimaadka. Tani waa muhiim sababtoo ah:

1. Dadka cudurka qaba waxay ogaan karaan astaamahooda xilli hore, wayna ka fogaan karaan dadka kale, waxayna daryeel ka raadsan karaan kuwa bixiya daryeelka caafimaadka.
2. Maamulka caafimaadka dadweynaha iyo bixiyeyaasha caafimaadku waxay ogaan karaan kiisaska xilli hore waxayna ogeysiin karaan dadka ay isku dhow yihiin si loo tallaalo si looga hortago caabuqa.
3. Shakhsiyaadka ayaa ogaan kara sidii ay isaga ilaalin lahaayeen inay cudurka qaadaan.

Maxay dadka samayn karaan si ay iskaga ilaaliyaan naftooda iyo tan dadka kale inay qaadaan cudurka monkeypox?

- Ka fogow taabashada jireed iyo galmo ee aad la samayso qof kasta oo leh firiiric ama nabar cusub ama xanuun dareemayo.
- Kala hadal lammaanahaaga xanuunada dhowaan ku dhacay.
- Ka digtoonow nabarro ama firiiric cusub ama kuwo aan la garanayn oo ku yaal jidhkaaga ama jidhka lammaanahaaga, oo ay ku jiraan xubnaha taranka iyo dabada.
- Iska ilaali inaad taabato firiiric ama nabarro ku yaala dadka kale.
- Iska yaree is-taabashada maqaarada, gaar ahaan haddii aad ka qayb galayso qoob ka ciyaarka, xafladaha, ama dhacdooyinka waaweyn.

Haddii aad dareento xanuun, aad qabto firiiric cusub oo kaa soo baxo, ama aad u malaynayso inaad qabto caabuqa monkeypox:

- Guriga joog, dadka kale ka fogow, oo isla markiiba dhakhtar aad.
- Ka fogow galmada iyo isu-dhowaansho ilaa uu dhakhtarku kaa eego.
 - Xusuusi dhakhtarkaaga inuu fayraskani ku dhex wareegayo aagga.
- Ka fogow meelaha layskugu imaado, gaar ahaan haddii ay jiri doonto taabasho dhow ama is-taabashada maqaarada.
- Ka fikir taabashadaadii dhowayd ama galmo 21 maalmood ee la soo dhaafay, oo ay ku jiraan dadka aad ku baratay ababka shukaansiga.
 - Waxaa laga yaabaa in lagu weydiiyo inaad la wadaagto macluumaadkan si ay gacan uga geysato joojinta cudur faafinta.

Haddii adiga ama qof aad la nooshahay, aad galmo la samaysid, ama aad xidhiidh dhow la leedahay uu qabo monkeypox, habka ugu wanaagsan ee aad naftaada iyo dadka kaleba u ilaalin karto waa:

- Ka fogaato galmada nooc kasta ah.
- Aadan dhunkanin ama aysan is taabani midba midka kale jidhkiisa marka aad jiran tahay, gaar ahaan wixii firiiric ama nabarro ah.
- Ha la wadaagin waxyaabaha ay ka midka yihiin tuwaalada, dharka dhaqamada, boombala galmada lagu sameeyo, iyo buraasha lagu cadaydo.

Haddii aad daryeelayso qof qaba monkeypox, qaadista tillaabooyinkan ayaa kaa caawin kara inaad iska ilaaliso fayraska:

- Xiro maaskaro iyo galoofyo marka aad iyaga u dhowdahay ama aad taabanayso gogoshooda, dharkooda, ama maryahooda.
- Si joogta ah u dhaq gacmahaaga.
- Ku dhaqan kala fogaanshaha jireed marka ay suurtagal tahay.

Haddii adiga ama lammaanahaagu aad qabtaan (ama u malaynayso inaad qabtid) monkeypox oo aad go'aansataan inaad galmo samaysaan, kuwan soo socda ayaa hoos u dhigi kara fursadda faafitaanka fayraska:

- Samee galmo onlayn ah oo aan lays taabanaynin.
- Si wada jir ah biyaha iskaga keena idinkoo isku jira masafo dhan 6 fiid.
- Ku samee galmada adigoo dharkaaga qaba, ama daboolaya meelaha ay kaa soo bexeen firiirica ama nabarada, si aad uga fogaato is-taabashada maqaarka.
- Ka fogoow dhunkashada.
- Dhaq gacmahaaga, dharkaaga dhaqamada, boombalahaaga galmada lagu sameeyo iyo dhar kasta (gogosha, tuwaalada, dharka) galmada ka dib.
- Xaddid lammaanahaaga si aad uga fogaato fursadaha aad ugu talaali karto monkeypox.

Dadka ka shaqeeya goobaha daryeelka caafimaadka, sida shaqaalaha adeeg bixiyeyaasha iyo kuwa taageerada kuwaas oo laga yaabo inay la xiriiraan dadka qaba monkeypox iyo maryahooda ama alaabtooda, waa inay xidhaan qalabka ilaalinta shakhsiyeed si ay uga fogaadaan u baylihida cudurka. Sidoo kale waa inay si joogto ah u dhaqdaan gacmahooda ayna isticmaalaan gownada, galoofyada, qalabka neefsashada ee N95 ama kuwa ka sareeya, iyo difaaca indhaha.

Xaashiyaha ay ku qoran tahay xogta muhiimka ah oo ku qoran luqado kale waa la cusboonaysiin doonaa dhawaan.