

# Daadadka - xayawaanka iyo khatarta cayayaanka

Warbixin ku saabsan sida loola dhaqmo xayawaanka iyo cayayaanka daadadka ka dib

**Somali | Soomaali**

**OFFICIAL**

Markaad ku soo noqonayso aagga daadadku saameeyeen, xayawaanka duurjoogta ah, oo ay ku jiraan jirka, masaska ama caarada, ayaa laga yaabaa inay ku xayiran yihiin gurigaaga, daashka ama beertaada.

## Sida loola tacaalo masaska

- Marka aad dibadda joogtid:
  - ✓ xidho kabo adag, galoofyada iyo surwaal dheer si aad u ilaaliso lugahaaga
  - ✓ fiiro gaar ah u yeelo gacmahaaga iyo cagahaaga markaad wax nadiifinayso daadadka ka dib
  - ✓ haddii aad aragto mas, dib u noqo oo u oggoolow inuu jidkiisa ku sii socdo - ha taaban
  - ✓ ka digtoonow masaska biyaha ku dhex dabaalanaya
  - ✓ waa inaad ka saartaa qashinka agagaarka gurigaaga sababtoo ah waxay soo jiidan kartaa masaska, caarada, iyo jirka.
- Haddii aad ku aragto mas gurigaaga, ha argagixin, dib uga soo noqo si tartiib ah oo u oggoolow inuu sii socdo. Ha taaban. Ka wac Wasaraada Deegaanka, Dhulka, Biyaha iyo Qorshaynta 136 186 si aad u hesho liiska dadka masaska qabto ee agagaarkaaga.
- Haddii mas ku qaniino:
  - ✓ ha dhaqin maqaarka ku xeeran meesha lagaa qaniinay
  - ✓ ha dhaq dhaqaaqin oo hel gargaar caafimaad oo degdeg ah adigoo wacaya 000
  - ✓ jiiifso ama la fadhiiso qaniinyada inta ka hoosaysa heerka wadnahaaga.
  - ✓ ku dabool meesha dhar nadiif ah oo qallalan. Haddii la heli karo, faashad adag oo lagu wareejiyo barta qaniinyada ayaa sidoo kale lagu talinayaa.
  - ✓ xasuusnoow wakhtiga qaniinyada iyo marka faashadda la saaray
  - ✓ ha isticmaalin tamashle (tourniquet), jar qaniinyada si aad sunta u sii deyso ama isku day inaad sunta ka nuugta boogta.

## Sida loola tacaalo caarada

- Haddii ay ku qaniinto caaro:
  - ✓ dhaq meesha lagaa qaniinay oo isticmaal baraf si ay xanuunka kaaga caawiso
  - ✓ cadaadis (pressure) ha saarin
  - ✓ isla markiiba raadso gargaar caafimaad haddii ay ku qaniintay caarada dhabarka cas (redback spider) ama haddii calaamadahaagu ka sii daraan.

## Sida loola tacaalo jirka iyo cayayaanka

- Jiirka ayaa leh cudurro. Waa inaad meesha ka saartaa cuntada iyo waxyaalaha kale ee gabbaad siin kara jiirka.
- Tuur qashinka oo dabool saar weelka qashinka. Dhig dabinnada jiirka loo dhigo meelaha engegan haddii loo baahdo.
- Ka fogow biyaha fadhiidka ah maadaama ay kaneecadu ku dhex dhalato. Dabool jidhkaaga intii suurtoagal ah oo isticmaal daawada kaneecada.
- Duqsigu wuxuu keenaa cudurro. Isla markiiba nadiifi cuntada qashinka noqotay maadaama ay tahay meel duqsigu ku tarmo.
- Haddii uu xayawaan ku qaniino ama ku dhaawaco ama ku mudo cayayaan ka raadi talo dhakhtarkaaga ama wac kalkaalisada-la waco 24 saacadood maalintii, 7 maalmood isbuucii 1300 60 60 24.

Si aad ugu heshid daabacaadan qaab sahlan, iimayl u dir [pph.communications@health.vic.gov.au](mailto:pph.communications@health.vic.gov.au)

