

Hargabka: 5 sababo si loo tallaalo ilmahaaga



1. Ilaalli ilmahaaga

Tallaalku wuxuu ilmahaaga ka ilaalin doonaa hargabka iyo dhibaatooyinka halista ah sida boronkiitada iyo oof-wareenka

2. Ilaalli naftada, qoyskaaga iyo asxaabtaada

Talaalida ilmahaaga waxay caawin doonaa ilaalinta saaxiibada iyo qoyska aad u nugul

3. Looma baahna cirbad

Buufiska sanku xanuun ma laha oo waa sahlan tahay in la qato

4. Way ka wanaagsan tahay inaad hargab qaadid

Buufinta sanku waxa ay caawisaa ka ilaalinta hargabka, waxa la siiyay malaayiin carruur ah oo adduunka oo dhan ah waxana uu leeyahay rikoodh badbaado oo heersare ah

5. Ka fogow kharashaadka

Haddii ilmahaagu qaado hargab, waxaa laga yaabaa inaad fasax ka qaadata shaqada ama aad diyaarsato daryeel caruur oo kale

Carruurta badankoodu waxay leeyihiin tallaalka buufinta sanku oo ah tallaalka la door bidayo. Cirbad tallaalka ayaa sidoo kale diyaar ah oo aan ku jirin jelatin laga soo bilaabo doofaarka (porcine gelatine).

Wixii macluumaad dheeraad ah booqo
www.nhs.uk/child-flu

Flu  **mmunisation**
Caawinta ilaalinta carruurta, jiilaal kasta