Public Health
Seattle & King County
HEALTHY PEOPLE. HEALTHY COMMUNITIES.
Alonzo L. Plough, Ph.D., MPH, *Director and Health Officer*

West Nile Viruska Xaqiiq ahaan

Markii ugu horaysay West Nile Virus waxa lagu arkay Maraykanka magaalada New York Sanadku markuu ahaa1999 kadibna wuxuu ku fiday wadanka oo dhan. Dhibta ugu badan wuxuu ugaystaa shimbiraha laakiin dadka, fardaha, iyo xayawaano kaleba way ku jiran karaan. Fursada in qof WNV ku dhaco way yartahay. Dadka badankooda uu ku dhaco WNV maba jiradaan , laakiin dad yar ayaa marka xanuunkani ku dhaco aad u jirada ama dhintaba.

Siduu u fidaa?
WNV waxa fidiya qaniinyada kaneecada ama dhilmaanyada xanuunka wada. Kaneecadu xanuunka waxay kasoo qaadaa markay qaniinto shimbir jirada qabta. Maamulayaasha caafimaadku waxay aaminsanyihiin in wax kayar boqolkiiba hal (1%) kaneecada ay jiradan wado. Marka xataa hadii kaneeco ku qaniinto lagama yaabo in kaneecadaasi wado WNV. Kama qaadi kartid jirada WNV qof si toos ah ama shimbir ama xayawaan kaleba, marka laga reebo xaalado aan caadi ahayn, sida. Mar hore waxa dhacay dhawr goor in xanuun lagu kala qaaday dhiig dad lagu shubay. Laakiin hada bangiyada dhiigu way baaraan dhiiga sadaqada loo siiyo intaanay isticmaalin ama dad ku shubin.

Khatarta WNV intay le egtahay?
Sanadkii 2002 da 4,000 oo qof ayaa cudurka WNV ku dhacay 284 na way u dhinteen maraykanka oo dhan. Tiradani aad ayay u yartahay marka loo eego sababo badan oo kale oo keena dhimasho. Tusaale ahaan qandhada hargabka waxuu sababaa 36,000 oo dhimasho ah wadanka maraykanka.

West Nile Virus wuxuu ukeeni karaa jiro ama dhimasho fardaha laakiin aad ayay u yartahay inuu ku dhaco eyda, mukulaalaha, iyo digaaga . Fardaha waxa loo hayaa talaal laakiin dadka iyo xayawaanka kale looma hayo. Fardoolayda waxaa laga dalbaday inay kala hadlaan dhakhaatiirtooda xoolaha talaalkaan.

Calaamadihiisa waa maxay?
100 kii qof uu ku dhaco WNV:

- 80 wax calaamada laguma arkayo
- 20 waxay yeelanayaan jiro khafiif ah oo madax xanuun, qandho iyo jir xanuun leh, calaamadahani sida caadiga ah way tagaan 3ilaa 7 maalmood gudahood, sida badana maaha wax qofka ku kalifa inuu dhakhtar aado.
- In ka yar hal qof ayaa aad u xanuunsada kuna dhacaa qandho daran, murqo xanuun, tabar yaraan, wareer, iyo qalal. Waa muhiim qofkan in dhakhtar ladhigo. Ilaa 10% oo dadkan aad u jirada kamidana way dhintaan. Dadka da doodu ka wayntahay 50 ayaa u badan inuu ku dhaco cudurkan noociisa daran.

Office of the Director
999 Third Avenue, Suite 1200 • Seattle, WA 98104-4039
T (206) 296-4600 **F** (206) 296-0166 • www.metrokc.gov/health

City of Seattle
Gregory J. Nickels, *Mayor*
King County
Ron Sims, *Executive*

Maxaan kaga hortegi karaa jirada West Nile Viruska?
West Nile Viruska waa laga hortegi karaa waayo waxyaalo badan ayaad samayn kartaa oo aad kaga hortagtid in kaneeco ku qaniinto. Waxaana ugu muhiimsan 3 dan arimood:

1) Ka fogee biyaha fadhiya gurigaaga hareerihiisa
2) Gurigaaga u diyaari inaan kaneeco soo geli Karin
3) Adiga iyo reerkaagaba ka ilaali in kaneeco qaniinto

Kaneeco badan oo laga yaabo inay wado jirada West Nile Viruska waxay jeceshahay inay ku dhasho weelasha ay ku jiraan biyo diiran oo fadhiya si ay ukunteeda u dhigto. Biyo le eg qaadada shaaha ayaa ku filan. Markay ukunta dhigto 1ilaa 2 usbuuc ayay qaadataa inay ukuntu kudilaacdo biyahana ka soo baxdo.

Waxaan kuu sheegaynaa waxa aad samaynkarto siaad isaga dheerayso biyaha fadhiya si aanay kaneecadu u dhigin ukunteeda:

- Ugu yaraan usbuucii halmar ka daadi weelalka biyaha galaan sida caagaga xeebta loo qaato, gaari gacanada, dheriga ubaxa lageliyo, iyo waxyaalaha ciyaalku ku dheelaan.
- Biyaha ka daadi caaga ilmaha ku dabashaan hadii aanay isticmaalayn
- Bedel biyaha meelaha shimbiraha ka cabaan, qabaalka xoolaha ka cabaan, iyo baaquli yaalka biyaha ugu yaraan usbuucii halmar
- Bedel biyaha yar ee warta oo kale ah meelah xadiiqada ah iyo meelaha biyaha laga cabo ee ladhaho fountainka (ogow kaneecadu ukun madhigi karto hadii biyuhu soconayaan)
- Biyaha ka hurguf dubladaha ama masafka iyo shiraacyada usbuucii hal mar
- Iska fogee taayirada la isticmaalay ee biyaha fadhiisan karaan
- Dib u habayn ku samee dhalooyinka, caagaga, iyo qasacyada dhamaaday
- Ku dabool shabaqa kaneecada majaroorka iyo meelaha roobku ku shubmo
- Ka caawi arimahan waayeelkaaga ama jiiraankaaga tabarta yar ama qaraabadaada
- Kala hadal madaxdaada hadii ay biyo fadhiyaan meelaha aad ka shaqayso

Waxyaabahan baad samaynkartaa siaad gurigaaga uga ilaaliso kaneecada:

- Si fiican u nadiifi majaroorka
- Samee meelaha miyaha sii daynaya guriga dushiisa
- Buuxi meelaha biyo qabsinka ah
- Samee dariishadaha fuqsan iyo shabaqa cayayaanka celiya ee irida lagu xiro hubso inay si adag u xidhmayaan dhamaantood
- Ka feker inaad albaabka markasta furan gudaha iyo dabada kaga xidho shabaq
- Ha furin albaab ama dariishad aan shabaq ku xirnayn qorax dhaca ama habeenkii

Siyaabahan baad isaga ilaalinkartaa qaniinyada kaneecada:

- Markaad dibada ubaxaysid gasho shaati gacma dheer, surwaal iyo koofiyad, khaas ahaan qoraxdhaca iyo qorax soo baxa iyo markaad tegayso meelaha kaneecadu kubadantahay
- Hadii kaneecadu kacsantahay gurigaaga joog qoraxdhaca iyo qorax soobaxa haday kuu suuro gasho
- Ka feker inaad isticmaasho dawooyinka cayayaanka difaaca(biifbaaf) markaad banaanka joogto. Daawada ay ku jirto kimikada la dhaho DEET(N,N-diethyl-

meta-toluamide ama N,N-diethly-3-methylbenamide) aad ayay u fiicanyihiin. Ku buufi dharkaaga korkiisa iyo meelaha qaawan ee jirkaaga ah. Ha ku buufin dharka hoostiisa.

- Caruurta da doodu ka yartahay 2 sano ma isticmaali karaan daawada ay ku jirto DEET. Caruurta waawayn way isticmaali karaan daawooyin ay ku jirto in u qalanta da dooda oo DEET ah. Tusaale ahaan, caruurtu ma isticmaali karto daawo ay ku jirto in ka badan boqolkiiba toban (10%) DEET. Caruurta yaryar qof wayni waa inuu daawada gacantiisa ku buufiyo kadibna jirkooda mariyo.
- Ha isticmaalin daawooyinkan inkabadan sida tusmada ku qoran. Waa muhiim inaad akhrido tusmada kadibna aad raacdo tilmaamaha si taxadar leh.
- Waydii dhakhtarkaaga hadii aad qabto wax suaal ah oo ku saabsan daawooyinka ama biifbaafta laga ga hortago cayayaanka ama wax welwel ah hadii aad ka qabto jirada West Nile Viruska.