

Waa maxay Cudurka Lyme?

Cudurka Lyme waa caabuq ka dhasha bakteeriyada lagu kala qaado qaniinyada shilinta cudurka qabta. Shilintu ma wada qaadaan cudurka Lyme - Ontario gudaheeda, cudurka Lyme wuxuu ku faafaa qaniinyada **shilinta lugaha madow**, oo badanaa loo yaqaano shilinta deerada.

Heer-kulka caalamiga ah ee kululaanaya awgii, tirooyinka shilinta lugaha madow ayaa sii kordheysa kuna sii fideysa aagag cusub. Tan macnaheedu waxa weeye halista qaadista cudurka Lyme ayaa kor u kaceysa Kanada oo dhan. Meesha hadhaysan, deegaanka huursan - sida doogga dhaadheer, keynta, dhirta leh, ama meelaha keynta ah – shilinta ayaa doorbidida.

Shilinta qaangaadhka ahi waxay qiyaas ahaan le'eg tahay iniinyaha sisinta, halka cayayaanka dhiciska ahi (nymphs) ay u yaraan karaan sida iniinta poppy-ga. Kuwa qaangaadhka ah iyo kuwa dhiciska ahiba waxay qaadi karaan baakteeriyada sababa cudurka Lyme.



Astaamaha

Astaamuhu badanaa waxay bilaabmaan gudaha seddex maalmood ilaa hal bil ka dib markay ay qaniintay shilinta qabta cudurka.

Haddii aad isku aragto astaamo, arag dhakhtarkaaga. Astaamaha waxa ku jiri kara:

- Furuuruc wareegsan, oo cas (oo mararka qaarkood loo yaqaan finanka "indho-dibi"), oo si tartiib ah ugu fida agagaarka Meesha qaniinyada shilinta. Si kastaba ha noqotee, furuuruc marwalba lama helo.
- Qandho ama dhaxan
- Xanuunka murqaha iyo kalagoyska
- Tamar darro
- Madax xanuun
- Nudaha qanjidhka oo barara



Ka warran haddii aan shilin arko?

Haddii aad shilin ku aragto jirkaaga, ka bixi sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah. Khatarta qaadista cudurka Lyme waxay usii kordheysaa marka ay sii dheeraato in shilintu ku sii dheggan tahay jirkaaga. Ottawa waxaa loo tixgeliyaa inay tahay goob khatar ugu jirta cudurka Lyme, sidaa darteed waa muhiim inaad la xiriiro dhakhtarkaaga haddii aad aaminsan tahay in shilintu kugu dheghaneyd 24 saacadood ama ka badan, ama haddii aadan hubin inta ay shilintu kugu dhegganeyd, si dhakhtarkaagu u go'aamiyo haddii aad u baahan tahay daaweyn antibiyootik ah. Daaweynta antibiyootikada ayaa la tixgelin doonaa goorta:

- shilintu ku dhegganeyd 24 saacadood ama ka badan ama ay gebi ahaanba ama qayb ahaan ku dhex jirtay iyo
- inay ka yarayd ama u dhiganto 72 saacadood tan iyo markii shilinta laga saaray.

Dhakhtarkaaga ayaa kaala talin doona waxa isla markiiba la sameynaayo. Tallaabooyinka degdegga ah waxaa ka mid ah eegista astaamaha cudurka Lyme hal bil iyo, haddii ay habboon tahay, qaadashada hal qaddar oo antibiyootig ah si ka hortag ah.

Haddii shilintu ku dheganeyd wax ka yar 24 saacadood oo jidhkuna aanu u muuqan inuu bararay xagga quudinta ama haddii aad ka saartay shilin oo ay ka soo wareegtay in ka badan 72 saacadood, weli waa inaad ka feejignaato calaamadaha iyo astaamaha cudurka Lyme muddo hal bil. Haddii aad isku aragto astaamo, la tasho dhakhtarkaaga.

Sida leysaga saaro shilinta?

- Isticmaal kelbad dhuuban oo fiiqan.
- Ku qabo madaxa shilinta sida ugu dhow maqaarka ee ugu macquulsan una soo jiid si tartiib ah ilaa shilintu soo baxdo
- Ha leexin ama ha wareejin shilinta. Ha ku isticmaalin kabriid, looshan ama wax kale oo shilinta saaran.
- Meesha qaniinyada ku dhaq saabuun iyo biyo.
- Haddii aad u tagayso dhakhtarkaaga oo aad rabto inaad shilinta soo qaaddo, shilinta ku rid weelka kiniinka lagu qaato oo madhan ama bacda zip-logga oo leh tuwaal warqad ah oo qoyan.
- Wixii caawimaad ah ee ku saabsan aqoonsiga shilinta, ku soo gudbi sawir adigoo soo marinaya "eTick" (etick.ca), oo ah madal elektiroonig ah kuna saabsan aqoonsiga shilinta
- Waad iska tuuri kartaa shilinta nool adigoo biyaha musqusha raacinaaya, ama ku ridaya kiish xiran/weel. Isla markaana ku ridaaya qashinka gurigaaga.



Kahorteg Qaniinyada Shilinta

Markaad waqti ku qaadanaysid meelaha ay shilintu doorbiddo (eeg kor) iska ilaali qaniinyada shilinta adoo qaadaya tallaabooyinkan fudud si aad naftaada u ilaaliso:

- Mari dawada dib u celisa cayayaanka ee la ansixiyey oo ay ku jirto DEET ama Icaridin dhanka maqaarka ay soo gaadhay iyo dharka.
- Xidho saraaweel dhaadheer, shaati gacmo-dheer, kabo iyo sharaabaadyo oo surwaalkaaga ku xidh sharaabaadyadaada.
- Si aad u fududeyso aragtida shilinta, xidho dhar leh midab khafiif ah.
- Haddii ay suurtagal tahay, ku joog waddooyinka markii aad ku tamashlaynayso kaymaha ama aad ku soconayso cawska dheer.
- Ka hubi "jidhka dhan" xagga naftaada, carruurtaada, iyo xayawaankaaga xagga shilinta. Si taxaddar leh uga fiiro hareeraha suulashaada, jilbaha, gumaarka, kilkilaha iyo madaxa.



Caawi deegaankaagu inuu noqdo mid aan u wanaagsaneyn shilinta:

- Ka dhig cawska ku yaalla deyrkaaga mid la gooyey.
- Ka xaadh caleemaha ku soo dhacay geesaha gurigaaga, gaar ahaan haddii dayrkaagu xuduud la leeyahay kaynta ama beeraha cawska dhaadheer. Ku dar jajab alwaax ah ama xuduud jajab dhagax ah si aad u kala soocdo aagagga dhirta iyo doogga guriga.
- Nadiifi meelaha ka hooseeya iyo hareeraha quudinta shimbiraha; si loo yareeyo soo jiidashada jileecyada yaryar sida jiirka iyo voles-ka.
- Ka niyad jabi deerada inay soo gasho deyrkaaga; maadaama shilintu ay quudato xayawaanadan.
- Meelaha carruurta ku ciyaarto ka fogee meelaha dhirta leh.

Tallaabooyinka lagu yareyn karo kulanka xayawaanka guriga iyo shilinta

Haddii xayawaanka gurigaagu waqti badan ku qaataan dibedaha, eegista shilintu waa inay ka mid noqotaa hawl-maalmeedkaaga. In kasta oo ayda iyo bisaduhu aysan si toos ah ugu gudbin karin cudurka Lyme xagga dadka, shilintu waxay gurigaaga ku geli kartaa dhogorta xayawaankaaga waxayna u dhaqaaqi kartaa inay qaniinto qof.

Si looga caawiyo yareynta fursadaha xayawaankaaga ee sida shilinta gudbin karta cudurka Lyme:



- Kala hadal dhakhtarka xoolaha sida aad uga badbaadin lahayd xayawaankaaga xagga Shilinta. Kuwa badan baa jira oo kaa caawin kara iska celinta ama dilidda shilinta, iyo sidoo kale waxa jira tallaalka xagga ayda.
- Ka hubi xayawaankaaga maalin kasta dhanka shilinta, gaar ahaan haddii ay waqti ku qaataan meelaha dhirta leh ama dhir badani ka baxday.
- Ka biixi wixi shilin ah isla markiiba oo tuur:
 - » Adeegso kelbado af fiiqan.
 - » Ku qabo madaxa shilinta sida ugu dhow maqaarka ee ugu macquulsan una soo jiid si tartiib ah ilaa shilintu la bixiyo. Ha leexin ama ha wareejin shilinta. Haku isticmaalin kabriid, looshan ama wax kale xagga shilinta.
 - » Meesha qaniinyada ku dhaq saabuun iyo biyo.
 - » Tuur shilinta nool adiga oo ku daadinaya suuliga ama ku ridaya bac xidhan/weel oo la daadi qashinka gurigaaga.
 - » Marka xayawaankaaga uu baadho dhaqtarka xoolaha, weydii baaritaanka shilinta ee saxa ah.

Wixii macluumaad dheeraad ah booqo [OttawaPublicHealth.ca/Lymedisease](https://ottawapublichealth.ca/lymedisease).