

### Health Services

Dr. Linda Grant, Medical Director  
Boston Latin Academy  
443 Warren St., Suite #2  
Dorchester, Massachusetts 02121

617-635-6788

Lgrant@bostonpublicschools.org

January 2, 2017

Gacaliyayaal Qoysaska iyo shaqaalaha Dugsiyada Dadweynaha Boston,

Maadama xiliga qaboobaha nagu soo aadanyahay, waxaa jecelnahay inaa ka shaqeyno in dugsiyada ku furmaan jawi caafimad iyo nabad-qab ku dhisan. Qof kasta waxaa ka xil saran inuu ka hortago faafista cudurada dilaaco xiliyada qaboobaha si loo ilaaliyo caafimadka ardayda, shaqaalaha iyo bulshadaba si guud, cuduradaas waxaa ka mid ah: Hargabka ama Fayruusyada Caloosha.

Mararka qaar waxaa waalidiinta ku adkaato in ay go'aan ka gaaraan in ay dugsiyada u soo diraan caruurta ka muuqato calaamadaha cudurrada. Sidoo kale shaqaalaha si la mid ah aye ugu adkaata inay go'aansadaan inay soo shaqa tagaan ayagoo xanuunsan.

Hoos waxaa ku tixan tilmaamaha ka caawin karo qoysaska iyo shaqaalaha markii ay qasab tahay inay gurigooda joogaan. Waalidka waxaa laga codsanaa in caruurta guriga lagu hayo, ama shaqaalaha ay gurigooda joogaan ugu yaraan 24 saacadood inta ay ka reysanayaan haddi lagu arko calaamadaha soo socdo:

- **Qandho /xumad**— Haddi heer kulbeega oo sheego 100.5 Feerah-heit ama kasii badan. Caruurta xanuunsani waa in ay guriga joogaan ugu yaraan 24 saacadood kadib marka xumaddu ka tagto iyada oo aan la siin xumadda yaraysa sida Ibuprofen ama Acetaminophen.
- **Shuban**— Qofka haddi 3 jeer ama ka badan oo ku shubmo 24 saacadood gudaheeda oona dareemayo xanuun. Ardayga ama shaqaalaha waa in ay guriga joogaan ugu yaraan 24 saacadood ka markii ugu danbeysay uu shubmo.
- **Matag**— Qofka haddi 24 saacadood gudaheeda oo ku matago 2 jeer ama ka badan oona dareemayo xanuun. Ardayga ama shaqaalaha waa in ay guriga joogaan ugu yaraan 24 saacadood ka dib markii ugu danbeysay oo matago.
- **Qufac Joogto ah**—Cudurro badan ayaa keeni karo. Ardayga ama shaqaalaha qabo qufac joogto ah waa in ay dhakhtar ka booqdaan gurigana joogaan intii ay ka reysanayaan.
- **Daal**— Calaamadaha daalka lagu garto waxaa ka mid ah: Daal daa'in ah, Rabitaanka cuntadu kaa lumo, hurdo ka kacista oo kugu adkaato, jahwareer iyo caro badan. Ardayga ama shaqaalaha waa in ay guriga joogaan intii uu ka roonaanayo ama oo dhakhtar booqdo.
- **Dhuun xanuunka ama Daafka** — la xariir dhakharka si lagu baaro laguna dabiibo. Waa in aad guriga joogtaa ugu yaraan 24 saacadood ka dib marka aad qaadatid dawada antibiotics.



Fadlan ilmahaage soo doono haddi calaamadaha cudurka lagu arko inta oo joogo dugsiga ama fasax qaado haddi aad tahay shaqaale. Waxaa ku talinaynaa in loola tashado dhakhtarka ama adeega caafimadka. Fadlan la xariir kalkaaliyaha dugsiga ama dhakhtarka haddi aad shaki kaaga jiro xaaladda caafimaad. Xasuu snow inaa shaqalaha dugsiga la wadaagtid sababta cunuga ama shaqaalaha uu u maqanyahay.

Haddi aad qabtid su'aalo ama u baahantahay kaalmo, fadlan la xariir BPS adeega caafimadka oo ka heli kartid (617) 635-6788. Si aad u hesho xog dheeri ah fadlan booqo barta internetka ee qaybta adeega caafimadka oo ah [www.bpshealthservices.org/factsheets](http://www.bpshealthservices.org/factsheets) ama barta internetka ee gudiga caafimadka guud ee Magaalda Boston [www.bphc.org](http://www.bphc.org).

Si daacadnimo leh,



Linda Grant, Madaxa Caafimadka  
Dugsiyada Magaalada Boston

