



Ha ka waaban, is tallaal

Tallaalada COVID-19

Pfizer iyo Moderna ayaa ah soo saarayaashii ugu horeeyay ee tallaalada COVID-19 ka soo saara wadanka Mareykanka. Tallaaladu waxay baraan nidaamka difaaca jirkaaga inuu aqoonsado oo uu burburiyo fayraska COVID-19 kahor intuusan kugu dhicin. Waxa la oggaaday in labada tallaalba ay waxtar leeyihiin wax ka badan 94% (100 qofba 94 qof), markii la eegey natiijooyinka tijaabooyinka caafimaad.

Tallaaladu miyay sababi karaan COVID-19?

Maya. Tallaalada kama koobna fayrasyo COVID-19 ah oo nool ama dhintay. Kadib markaad heshid tallaalka, waxay qaadataa dhowr toddobaad inuu jirkaagu noqdo mid iska caabiya COVID-19. Waxa suurogal ah inuu kugu dhaco fayrasku inta lagu jiro wakhtigan, laakiin tan ma uusan sababin tallaalku.

Intee in leeg ayay baadbaado yihiin tallaaladu?

Tallaaladu waa inay buuxiyaan shuruudaha badbaadada oo adag. Dhammaan tallaabooyinka caadiga ah ayaa la qaaday si loo xaqiijiyo in tallaalada COVID-19 ay badbaado yihiin, saafi yihiin isla markaana waxtar leeyihiin. Tirada dadka ka qeybqaatay tijaabooyinka tallaalka COVID-19 waxay la mid yihiin kuwa tallaalada kale waxaana lagu daray dad asal ahaan kala duwan. Sidoo kale, xogta laga helay afooyinkii ka horeeyay koroona-fayras ayaa ka caawisay seynisyahanada inay si badbaado leh u abuuraan tallaalka COVID-19.

Miyay jiraan waxyeellooyin weheliyaa?

Dadka qaar ayaa yeelan kara xumad, qarqaryo, jir xanuun ama madax xanuun. Waxyaabahani waxay kasoo reeyaan 24 saac kadib.

Tallaalada ma waxa ku jira hilib doofaar?

Maya, ma jiraan badeecooyin hilib doofaar oo ku jira tallaalka.

Miyay ku jiraan unugyo uurjiiftu?

Ma jiraan wax unugyo uurjiifta ah oo ku jira tallaalada.

Tallaalku miyuu sababi karaa ma-dhaleysnimo?

Maya.

Miyaan u baahan doonaa inaan sii xirnaado maaskaro/af-saab?

Haa. Kadib markaad qaadatid tallaalka, wali waa muhiim inaad xiratid maaskarada (sida ay dhigayaan tilmaamaha gobolku), dhaq gacmahaaga, joog guriga haddii aad jirran tahay kana fagow meelaha ay dadku ku badan yihiin.

Ka waran haddii aan hore u leeyay falcelin xasaasiyeed?

Haddii aad ka xasaasiyootid tallaalka ama muditaanka, weydii daryeelahaaga caafimaad haddii aad qaadan kartid tallaalka.

Ka waran haddii aan uur leeyahay ama naas-nuujinayo?

Fadlan kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaad khataraha iyo faa'iidooyinka qaadashada tallaalka.

Da'dee ayaa loo baahanyay inaan ahaado si aan u qaato tallaalka?

Waa inaad ahaataa ugu yaraan 16 sanno jir. (Tallaal loogu talagalay carruurta da'doodu ka yar tahay 16 ayaa haatan la daraaseynayaa)

in kale ayaa ku qoran dhabarka

Ka waran haddii uu hore iigu dhacay COVID-19?

Dadka uu hore ugu dhacay COVID-19 waxay soo daayaan unugyada difaaca, laakiin wali ma garanayno ilaa iyo inta ay unugyadaas difaacu sii jiraan. Sidaas darteed, w axaanu ku tallinaynaa in qof kasta oo lagula talliyo inuu is tallaalo uu qaato tallaalka.

- **Haddii aad immika leedahay astaamaha COVID-19:** Sug ilaa iyo inta ay baaba'ayaan astaamahaagu, dadkana aad ka dhex maqnaayd 14 maalmood kahor inta aanad qaadan tallaalka.
- **Haddii aad heshay natiijo togan (lagaa helay cudurka):** Waxaad isku daydaa inaad sugtid ilaa iyo iinta ay 90 maalmood kasoo wareegayaan maalintii aad sameysay baaritaanka kahor inta aanad qaadan tallaalka.

Ma waajibaa inaan qaato tallaalka COVID-19?

Ilaa iyo hadda, ma jiraan shirkad ama urur ku yaala Mareykanka oo waajib ka dhigay in dadku qaataan tallaalka.

Maxay tahay sababta aan u qaadanayo tallaalka COVID-19?

COVID-19 wuxuu sababi karaa xanuun daran iyo dhimasho. Qaadashada tallaalku waxay gacan ka geysataa ilaalinta naftaada, dadka aad jeceshay, iyo bulshadaada.

Sideen ku heli karaa tallaalka?

Tallaalada COVID-19 waxa hadda lagu qaataa laba muditaan (qaadasho). Kadib qaadashada koowaad, waa inaad soo laabatid 3 ilaa 4 toddobaad kadib si aad u heshid qaadashada labaad. Aad bay muhiim u tahay inaad heshid labada qaadashaba si ay si buuxda kuu ilaaliso. In kastoo uu bilaash yahay tallaalka COVID-19, haddana waxa suurogal ah in caymiskaaga lagu soo dalaco khidmada tallaalka siinta.

Wax badan ka baro kalana soco mar kasta wixii soo kordha:

Marka ay taafaasiil badan oo ku saabsan tallaalku ay soo baxaan, la soco in waxkasta oo aad ku arragto ama ka maqasho internetku uusan wada noqon karin run. Adeegso macluumaadka ilaha caafimaad ee la isku halleyn karo ee xogtooda ku saleeya seyniska iyo xaqiiqda.

- mhealthfairview.org/covid19
- health.state.mn.us/diseases/coronavirus/index.html