

Tallaalka COVID-19: Qoraalka Waxaad filan karto

Haddii aad qaadaneysa ama ka fakareysid inaad qaadato tallaalka COVID-19, halkaan waa waxa ay tahay inaad ogaatid ka hor iyo kadib qaadashada tallaalka.

Tallaalku waa badbaado wuxuuna kaa caawinayaa inuu kaa illaaliyo qaadista COVID-19. Tallaalku kuguma ridayo COVID-19.

Tallaalku ma lahan kiimikooyin. Waxaad booqan kartaa websaydka Waaxda Caafimaadka ee Minnesota wixii warbixin dheeraad ah ee ku saabsan maadooyinka tallaalka.

Tallaalku waa u lacag la'aan qof walba. Caymiska iyo xaaladaha sharciga soogalootiga muhiim ma ahan.

Markaad timaado goobta tallaalkaaga, waxaad heleysaa warqada xaqiiqda ee ku saabsan tallaalka. Goobaha qaarkood waxaa laga yaabaa inay ku weydiyaan in aad magacaaga ku saxiixdo inaad heshay warqada xaqiiqda oo aad ogolaatay qaadashada tallaalka. Shaqaalaha daryeelka caafimaad ayaa ku weydiin doona dhowr su'aalood oo lagu hubinayo inay hagaag kuu tahay in aad tallaalka qaadato.

Qofka ku siinaya tallaalka ayaa kula socodsiin doona haddii aad u baahantahay qeyb labaad. Haddii aad u baahantahay labo qayb, waa muhiim in aad qaadato labadaba, waana inay isku mid ahaadaan labada nooc ama magac ee tallaalka. Waxaad u baahan doontaa inaad sugtid saddex illaa afar usbuuc kahor inta aad qaadaneysa qeybta labaad.

Marka aad qaadato tallaalka, waxaad sii joogaysaa rugta 15 illaa 30 daqiiqo oo lagu hubinayo inaad laheyn wax falcelinada xasaasiyadda halista ah. Waxaad heli doontaa kaar muujinaya taariiqda tallaalkaaga. Taariiqda balanta waxaa lagu qori karaa kaarka, si aad u ogaato goorta aad soo noqonayo haddii aad u baahantahay qayb labaad.

Kadib qaadashada tallaalkaaga, waxaa laga yaabaa inaad yeelato saameyno qaar. Saameynadda caadiga ah waxaa ka mid ah xanuun meesha aad ka qaadatay tallaalka, dareemid daal, madax xanuun, jir xanuun, qandho, ama qarqaryo. Saameynadda waxay ku dhammaanayaan hal ama labo maalmood. Dareemida saameynta gabi ahaanba waa caadi oo micnaheedu waa in tallaalka uu shaqeynayo! Sidoo kale waa caadi haddii aadan laheyn wax saameyn ah. Haddii aad qabtid falcelinta xasaasiyadda daran kadib markii aad ka tagtid rugta tallaalka, wac 911, ama booqo isbitaalka kuugu dhow.

Xitaa kadib qaadashada tallaalka COVID-19, waa inaad sii wadaa qaadista tallaabooyinka aasaasiga ee ka hortaga marka lagula taliyo.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan tallaalka COVID-19 booqo: health.mn.gov/covidvaccine

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

2/24/21 (Somali)

Si aad ugu hesho macluumaadkan qaab kale, wac: 651-201-4989