

STAY SAFE MN



Helitaanka Talaalka COVID-19

3/18/2021

Hadda waxaa jira saddex tallaalka oo gacan ka geysanaya joojinta faafitaanka cudurka COVID-19. Tallaalka COVID-19 ee Pfizer waxaa loogu talagalay dadka da'doodu tahay 16 iyo ka weyn. Tallaalka COVID-19 ee Moderna iyo Johnson & Johnson waxaa loogu talagalay dadka da'doodu tahay 18 jir iyo ka weyn. Waa go'aankaaga haddii aad qaadaneysa tallaalka iyo in kale.

Kahor intaan lagu talaalin

Macluumaadka Guud

- **Sida loo sameeyay:** Tallaalka COVID-19 waxay adeegsadaan teknoolojiyad kala duwan si ay jidhka ugu sheegaan sida loo aqoonsado fayraska keena COVID-19 oo la isaga difaaco. Tallaalka kuma jiraan fayras nool. Kama qaadi kartid COVID-19 mid ka mid ah tallaalka.
- **Kuurooyinka:** Tallaalka Pfizer ama Moderna, waxaad u baahan doontaa laba kuuro oo tallaalka ah si looga badbaado COVID-19. Labada kuuro waa inay ka yimaadaan isla sheyga. Waxaad u baahan doontaa oo keliya hal kuuro oo ah tallaalka Johnson iyo Johnson. Markii aad qaadato tallaalka, waa lagu sheegi doonaa haddii aad u baahan tahay inaad u soo noqoto kuuro labaad.
- **Dukumiintiyada:** Waa inaad heshaa kaar muujinaya taariikhda aad qaadatay tallaalka koowaad. Taariikhda ballanta ayaa lagu qori karaa kaarka haddii aad u baahan tahay inaad u soo laabato kuuro labaad.
 - Kaarka ku hayso boorso-jeebkaaga ama boorso-gacantaada oo soo qaado haddii aad u baahan tahay inaad u soo laabato kuuro labaad. Haddii aad haysato taleefanka gacanta, waxaad sawir ka sii qaadan kartaa kaarka waxaa laga yaabaa inuu kaa lumee.
- **Jadwalka:** Qaadashada kuurooyinka tallaalka Pfizer waxay isku jiraan 21 maalmood (saddex toddobaad). Qaadashada kuurooyinka tallaalka Moderna waxay isku jiraan 28 maalmood (hal bil). Tallaalka Johnson & Johnson waa hal kuuro oo keliya.
 - Kuuro labaad waa mid aad muhiim u ah in la qaato. Waa caadi haddii waqtaynta u dhexeysa labada kuuro uusan sax ahayn. Haddii aad seegto waqtaynta saxda ah ee u dhexeysa kuurooyinka, iskuday inaad ku hesho kuuro labaad sida ugu dhakhsaha badan ee aad awooddo.
 - Maadaama ay jiraan xiliyo sugitaan oo kala duwan oo u dhexeysa kuuro labaad iyo tan labaad ee tallaalka Pfizer iyo Moderna, haddii ehel, saaxiibbo, ama qof kula shaqeeya uu qaato tallaalka kala duwan, waxaa dhici karta in waqtiga sugitaanka ay kala duwanaadaan.

Qaadashada talaalkaaga

Waxa ay tahay inaad filato

- **Xaalada COVID-19:** Haddii aad la xanuunsan tahay COVID-19, ama ay dhici karta in aad qabto xanuunka COVID-19, sug ilaa aad ka bogsooto oo lagu fasaxo inaad ka baxdo go'doonka kahor intaadan qaadan talaalka COVID-19.
- **Waxbarashada:** Kahor intaan lagu talaalin waa inaad heshaa xaashida xogta. Haddii aad wax su'aalo ah ka qabto talaalka, waydii qof kamid ah shaqaalaha caafimaadka.
- **Heshiis:** Rugaha caafimaadka qaarkood ayaa kaa dhici karta inay kaa dalbadaan inaad magacaaga ku qorto foom sheegaaya inaad heshay xaashida xogta oo aadna aqbashay qaadashada talaalka.
- **Baaritaan:** Waxaa lagu waydiin doonaa dhawr su'aalood si loo xaqiijiyo inay haboon tahay inaad qaadata talaalka.
 - Ha qaadan talaalka COVID-19 haddii aad xasaasiyad ku qabto wax kamid ah maadooyinka laga sameeyay talaalka.
 - Haddii aad hesho tallaaf u baahan qaadashada kuuro labaad, ha qaadan qiyaas labaad haddii aad dareen-celin xasaasiyadeed oo daran ku yeelatay kuurada koowaad. Dareen-celin daran waa mid ku galiso xaalad gurmada degdeg ah.
- **Badbaadada:** Rugaha talaalka ayaa kaa doonaaya inaad xirato maaskaro oo aadna ka fogaato 6 dhudhun dadka kale, marka laga reebo qofka ku talaalaya.

Qarashka

Talaalka qof kasta si bilaash ah ayuu ku helayaa, ayadoon loo eegayn xaaladooda soogalootinimo ama caymis. Rugaha talaalka qaarkood ayaa kaa codsan kara xogta caymiska caafimaadka si ay qarashka uga qaadaan shirkada caymiska. Lagaama dalban karo qarash. Haddii aaddan haysan caymis, wali waad heli kartaa talaalka.

Kadib marka lagu talaallo

Dhibaatooyinka ugu badan ee ka dhasha

Dadka ayaa dhibaatooyin ka qaadi kara talaalka. Mararka qaar dhibaatooyinka ayaa kaa joojin kara inaad shaqooyinkaaga caadiga ah qabsato dhawr maalmood.

Ciladaha ugu badan ee ka dhalan kara waxaa kamid ah:

- | | |
|--|------------------|
| ▪ Xanuun meesha lagaa talaalay ah | ▪ Qarqaryo |
| ▪ Daal | ▪ Qandho |
| ▪ Madax-xanuun | ▪ Kilkilyo barar |
| ▪ Murqo xanuun iyo xanuunka kalagoosyada | |

Dhakhtarkaaga waydii waxyaabo ku saabsan qaadashada daawooyinka qandho jabinta oo aad u qaadnaysid xanuunka ama qandhada oo la iska soo iibsado iyadoon takhtar kuu qorin. Ciladahaan tallaalka la socda waxay kaaga ba'ayaan maalin ilaa labo maalmood gudahood. Haddii aad isku aragto cilad walaac leh, wac dhakhtarkaaga.

Haddii gacantii lagaa duray ku xanuunayso, saar maro nadiif ah, qoyan, oo qabooji meesha. Adeegsiga garabkaaga ama jimicsiga ayaa sidoo kale ku caawinaaya. Cab biyo badan haddii qandho kuhayso.

Dhakhtarkaaga ayaa kuu sheegaaya v-safe, oo ah ab taleefanka lagu shubto. Wuxuu kaa caawinayaa inaad hesho aadna soo sheegto cilado kasta oo aad ka qaadi karto talaalka. V-safe ayaa ku xasuusinaaya marka la gaaro waqtiga aad kuurada labaad qaadan lahayd. Adeegso xaashida xogta v-safe ee aad hesho marka lagu talaalo si aad usoo degsato aalada v-safe ee CDC uguna shubato taleefankaaga. Ka fiiri xog dheeraad ah [Aalada Hubinta Caafimaadka Talaalka Kadib ee V-safe \(www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html\)](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/vsafe.html).

Dhibaatooyinka xun ee ka dhasha

Tiro yar oo dad ah ayaa laga yaabaa inay xasaasiyad xun ka qaadaan talaalka COVID-19. Haddii ay sidaan dhacdo, waxay badanaa dhacdaa 15 ilaa 30 daqiiqo kadib marka lagu talaalo.

Ciladaha daran ee ka dhalan kara talaalka ayaa dhif ah, laakiin waxaa lagaa codsan doonaa ilaa sugto 15 ilaa 30 daqiiqo kadib marka lagu talaallotalaalka si aad u xaqiijiso inaad badqabto.

Haddii aad xasaasiyad xun ka qaado kadib markaad ka soo baxdo rugta talaalka, wac 911, ama aad isbitaalka kuugu dhaw.

Astaamaha xasaasiyada xun waxaa kamid ah:

- Neefta oo kugu adkaata
- Barar wajigaaga iyo dhuuntaada
- Wadna garaac boobsiis ah
- Finan kasoo daata jirkaaga oo dhan
- Dawakhsanaan iyo daciifnimo

Badbaadi naftaada iyo ehelkaaga

Marka si buuxda lagaaga tallaalo COVID-19 (laba qaadasho oo ah taxanaha laba-kuurood laha ah ama hal qaadasho oo ah taxanaha hal-kuurood laha ah), waxay ku qaadataa laba toddobaad jirkaaga inuu dhiso difaac.

Laba toddobaad kadib, waxaad naftaada u leedahay difaac fiican oo ka dhan ah COVID-19. Si kastaba, waxaan wali ogaanaynaa sida tallaalku u saameyn doono faafitaanka COVID-19. Waa muhiim in la sii wado raacitaanka hagista caafimaadka bulshada ee hadda jira si loo yareeyo faafitaanka COVID-19 marka lagu taliyo:



Xiro maaskaro.



Faraxalo.



Ka fogoow 6 fuudh dadka kale.



Joog guriga haddii aad jiran tahay.

