

# Fariimaha Muhiimka ah ee Talaalka COVID-19

EE GALKA XOGTA BULSHADA IYO URURADA DIIMAHA

3/16/2021

---

## Waxaad gacan ka gaysan kartaa joojinta aafada adoo qaadanaaya talaalka COVID-19 markay kuu suuragalayso.

Qaadashada talaalka ka dhanka ah COVID-19 waa mid kamid ah qaababka ugu wanaagsan ood ku difaacayso naftaada iyo qof kasta oo kula jooga. Hadba intay badato tirada dadka qaata talaalka COVID-19, ayay u roon tahay qof kasta.

Markaan joojino faafitaanka COVID-19, waxaan joogtayn karnaa furnaanta ganacsiyada, dugsiyada, iyo xarumaha kale. Joojinta faafitaanka COVID-19 ayaa noo dhawaynaysa dhammaadka aafada.

---

## Haatan, wali waa inaad sii raacdaa talooyinka caafimaadka dadwaynaha kadib marka lagu talaallo.

Waxaan wali wax ka ogaanaynaa sida talaalladu ay u saamayn doonaan faafida COVID-19. Waxaan ognahay in talaalladaan ay ku fiican yihiin ka difaacida dadka inay jiradaan, laakiin ma hayno macluumaad nagu filan wali si aan u sheegno in qof la talaalay uu wali ku faafin karo caabuqa dadka kale haddii uu caabuqa COVID-19 qaado.

Waxay qaadan kartaa hal ama labo kuuro si qofku talaal buuxa u helo, ayadoo ku xiran nooca talaalka. Kadib kuuradaada ugu danbaysay ee talaalka COVID-19, waxay qaadanaysaa ku dhawaad labo asbuuc in jidhkaagu dhiso difaac. Waa muhiim inaan sii wadno raacida hagista caafimaadka Dadwaynaha si loo yareeyo faafida COVID-19 xataa kadib markaad hesho talaalka buuxa. Tan waxaa ka mid ah xirashada maaskarada, ka fogaanshaha 6 fiid dadka kale, dhaqidida gacmahaaga marka aad u baxdo goobaha dadwaynaha ama aad la kulmayso dad guryo badan ka kala yimid oo aan la talaalin. Siiwad inaad raacdo hagista goobtaada shaqada, dugsiga, iyo goobaha kalaba.

---

## Dhammaan Talaallada COVID-19 ayaa ah kuwo badqab iyo waxtar leh.

Helitaanka talaal badqab iyo waxtar leh ayaa ah muhiimada koobaad. Shuruudaha talaalka COVID-19 ayaa iskumid ah si lamid dhammaan talaallada kale. Shirkadaha daawada sameeya waa inay keenaan xogta tijaabada oo muujinaysa in talaalku badqab leeyahay iina shaqaynaayo kahor intaan loo ogolaan in dadwaynaha lagu duro. Xogtaan waxaa si dhaw dib u eegis ugu samaynaaya kooxaha sayniska ee kaladuwan waxaana go'aan faahfaahsan ka gaaraan khataraha iyo gunnooyinka adeegsigeeda.

CDC ayaa abuurtay aalad cusub, V-safe. Wuxuu kaa caawinayaa inaad hesho aadna soo sheegto cilado kasta ood ka qaadi karto talaalka. V-safe ayaa ku xasuusinaaya marka la gaaro waqtiga aad kuurada labaad qaadan lahayd. Dhakhtarkaaga ayaa ku siin doona xog dheeraad ah oo ku saabsan V-safe. 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).

Daraasadaha ayaa muujinaaya in dhammaan talaallada COVID-19 ay ku wanaagsan yihiin inay kaa difaacaan COVID-19. Waxay sidoo kale u muuqdaan inay la dagaalayaan firqooyinka cusub ee fayraska. Qaadashada talaalka COVID-19 wuxuu kaa caawin karaa inaad xanuun xun ka qaadin haddii uu kugu dhaco COVID-19. Talaallada COVID-19 kuguma ridayaan COVID-19.

---

## Daraasadaha talaalka COVID-19 waxaa ku jiray ka qeybqaatayaal kaladuwan.

Waa muhiim in bulshooyinkeena kaladuwan lagu soo daray daraasaadka talaalka. Tobanaan kun oo kamid ah dadka Madoowga, Laatiinka, Hindada Ameerikaanka iyo dadka Aasiyaanka ah ayaa ka qaybgalay daraasaadka. Waxaan ognahay in bulshooyinkaan badanaa laga reebo faa'iidooyinka daawada laakiin ay waajahaan isir nacayb jooqto ah oo horay u jiray, uur-kutaaalo caafimaad, iyo xadgudub. Maadaama dad ka socda isiro, qoomiyado, da', xaalado caafimaad ee kaladuwan ay ka qaybgaleen daraasadaha talaalka, waxaan ognahay inuu si wanaagsan ugu shaqaynaayo qof kasta.

---

## Talaalka COVID-19 waa difaac ka dhan COVID-19.

Dhammaan talaallada COVID-19 waxay aad ugu fiican yihiin inay kaa difaacaan qaadista COVID-19. Ma jiraan talooyin ku aadan bulshooyin gaar ah (tusaale, waayeelka ama dadka nidaamkooda difaacu ciladaysan yahay, iwm.) inay talaal ka door bidaan mid kale. Ma jirto bulsho ama koox lagu beegsanaayo hal talaalka COVID-19 oo gaar ah.

Minnesota waxay u qaybinaysaa dhammaan saddexda talaal ee COVID-19 dhammaan bixiyaasha talaalka: nidaamyada caafimaadka, baraha talaalka bulshada, caafimaadka dadwaynaha ee maxaliga ah, farmashiyaasha, iwm. Hadda, inta badan goobaha talaalka iyo adeeg bixiyaasha caafimaadka ee Minnesota ayaa haysta hal nooc oo talaalka COVID-19 ah, marka dadku dabcan ma haystaan dookh ah nooca talaalka ay helayaan. Waxaan kugu boorinaynaa inaad qaadato talaalka lagu siiyo. Waad diidi kartaa talaalka, laakiin balan kale ayaa adag sidaad ku hesho hadda xili tirada talaalku kooban tahay.

---

## **Kadib talaalka COVID-19, waxaad dareemi kartaa xanuun ka dhaln kara. Kuwaani waa calaamado caadi ah oo muujinaaya in jirkaagu dhisaayo difaac.**

Kadib markuu qaato talaalka COVID-19, waxaad caadiyan dareemi doontaa xanuunka gacanta waxaadna lahaan kartaa murqo xanuun, daal, madax xanuun, ama xataa qandho (qandhada ayaa aad u yar). Mararka qaar dhibaatooyinka ayaa kaa joojin kara inaad shaqooyinkaaga caadiga ah qabsato dhawr maalmood.

---

## **Talaalka COVID-19 waxaa lagu siin doonaa si bilaash ah.**

Talaalka COVID-19 waxaa dadka lagu siin doonaa si bilaash ah. Hase yeeshee, dhakhaatiirta caafimaadka ayaa awoodi doona inay qarashka bixinta talaalka ka qaadaan qof ay siinayaan talaal. Tani waxay ka dhigan tahay in lagu waydiin karo xogta caymiskaaga marka aad qaadnayso talaalka COVID-19. Waxaad wali heli kartaa talaalka COVID-19 haddii aadan haysan caymis iyo/ama bixin karin qarashka maamulida talaalka.



Minnesota Department of Health | [health.mn.gov](https://health.mn.gov) | 651-201-5000  
625 Robert Street North PO Box 64975, St. Paul, MN 55164-0975

La xiriir [health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us) si aad u weyddiisato qaab kale. (Somali)