

# Talaallada COVID-19: Waxa ay tahay inay ogaadaan kuraydu

## QORAALKA

Ma doonaysaa inaad dugsiga toos dib ugu laabato? Inaan la joojin nashaadaadka ciyaaraha ama hawlaha kale sabab la xariirta karantiil? Inaad awoodo inaad la jooqto ehelkaaga iyo saaxiibadaada? Talaallada COVID-19 ayaa ah qaabkii aan dib ugu laaban lahayn dhammaan waxyaabahaan.

Waa caadi in da'yarta ama waalidiintoodu su'aalo qabaan kahor intaysan qaadan talaalka. Haddii aad qabto su'aalo, waydii dhakhtar. Halkan ayaad ka helaysaa xaqiiqooyin degdeg ah:

- Talaallada COVID-19 waa kuwo badqab leh.
- Si lamid ah dadka waawayn, waxaa jiray kuray tijaabo lagu sameeyay, marka waan ognahay in talaalku shaqeeyo badqabna leeyahay.
- Talaalka COVID-19 waa lacag la'aan lagaamana doonaayo aqoonsi.
- Talaallada COVID-19 ma sababaan dhalmo la'aan.

Ma jiro qof cirbadaha jecel, laakiin waxaa jiro waxyaabo aad samayn karto si ay kaaga caawiyaan inaad daganaato!

- Dhagayso quraan adoo adeegsanaaya sameecadaha maqalka.
- Qaado neef tartiib ah, oo dheer.
- Fiiri qof ku taageeraaya.
- Diirada saar wax qolka yaala, sida inaad iskudaydo akhrinta qoraal wanagasan oo boor ku yaala.
- Ismashquuli, iskuday inaad lusho suulkaaga cagta.

Waxaa laga yaabaa in xanuunku kaa bi'i waayo maalin ama wax lamid ah kadib markaad talaalka qaadato, laakiin caadiyan waa wax fudud. Oo, waxay dhaantaa inaad imaan waydo dugsiga ama nashaadaadka kale maalmo badan ama asbuucyo sabab la xariirta inaad la jiran tahay COVID-19 ama aad u baahato inaad karantiil gasho haddii aad la jooqto qof qaba COVID-19.

Xasuusnoow, ogolaanshaha waalidka ama masuulka ayaa loogu baahan yahay talaalka haddii aad ka yar tahay 18 sano. Haddii waalidka ama masuulkaagu uusan awoodin inuu ku soo raaco, wac xarunta caafimaadka oo waydii hanaankooda ogolaansho qaadida.

Waxaa jira meelo badan oo talaalka COVID-19 laga heli karo. Maaha in dhammaan talaallada COVID-19 ay heli karaan dadka kayar 18 sano, marka hubi si aad u xaqiijiso in meesha aad aadayso laga helo talaal aad qaadan karto. Waxaad raadin kartaa meelaha kuu dhow kadibna waxaad ka baari kartaa noocyada talaallada adoo booqanaaya

[www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov).

Minnesota Department of Health  
Communications Office  
PO Box 64975  
St. Paul, MN 55164-0975  
651-201-4989  
[health.communications@state.mn.us](mailto:health.communications@state.mn.us)  
[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

8/11/21 (Somali)

*Si aad xogtaan ugu hesho qaabab kale, wac: 651-201-4989.*