



Tallaalada COVID-19 waxa ay kaa ilaalinayaan inaad xanuusato

Khabiirada caafimaad ee maxalliga ah, heer gobol iyo heer qaran ahi waxa ay ku talo bixinayaan in la qaato tallaalka lagaga hortagayo COVID-19. Hadda, waxa jira 2 tallaalka oo laga ansixiyay maraykanka kuwanoo loogu talo galay dadka waaweyn: Pfizer iyo Moderna. Labadan tallaalka waxa loo baahan yahay in 2 jeer la qaato si ay waxtarka ugu fiican u yeeshaan. **95% dadka qaata 2 jeer tallaalka waa ay ka ilaashan yihiin inay qaadaan COVID-19.**

Waa arrin caadi ah in la qaato in ka badan hal tallaalka si looga hortago fayras kali ah. Midkasta oo ka mid ah tallaalkadan waxa la ansixiyay inay yihiin ammaan waxtarna leeyihiin.

Khabiirada caafimaad waxa ay weli diraaqaynayaan muddada ay tallaalkadu ay ku ilaalinayaan iyo inay ka hortagayaan inay faafiso COVID-19. Waxa ay qaadanaysaa wakhti inta aanu awood uyeelan inuu qaato tallaalka. **Sii wad inaad maydho gacmahaaga, xidhato maaskaro, ilaaliso kala fogaanshiyaha, yaraysona dadka isu imaatinada kasoo qayb galaaya iyo wakhtiga laysu imanaayoba, xattaa haddii aad qaadato tallaalka.**

Maxaa ay sameeyaan

- **Waxa ay jidhkaaga baraan sida uu uqoonsanaayo ulana dagaallamaayo karoonaafayraska sababa COVID-19.**
- Waxa ay ka kooban yihiin messenger RNS (mRNA).
- mRNA waa sidii oo kale buugga tilmaamaha. Waxa ay jidhkaaga baraysaa sida loo samaysto barotiino aan waxyeellaynayn kuwaasoo u eeg barotiino dusha ka saaran karoonaafayraska. Jidhkaagu waxa uu la dagaallamaa barotiinka waxaana uu samaystaa unugyadii la dagaalamaayay cudurka iyo unugyo difaac kuwanoo aqoonsan kara lana dagaallami kara karoonaafayraskan.
- **Haddii jidhkaagu uu soo galo karoonaafayrasku mustaqbalka, waa u diyaar in uu kaa ilaaliyo.**



Maxaa aanay sameeyaan

- **Kuma jiro** karoonaafayras kamana qaadi kartid COVID-19.
- **Ma baddalayaan** DNA daada ama walxahaaga hiddo raac. **Ma galayaan** bu'da unugyadaada — halkanoo ay ku jirto DNA daadu.

Maxaa ku jira tallaalada COVID-19?

Tallaalada [Pfizer](#) iyo [Moderna](#) waxa ay ka kooban yihiin mRNA iyo maadooyin kale oo ka caawinaya mRNA inay jidhka ku shaqayso: dux, bootaasiyam, maadooyin orgaanik ah si looga ilaaliyo mRNA asiidha, milixda iyo sonkorta fara badan.

Tallaalada **kuma jiro** badeecado doofaar, beed, latex, ama kimiko lagu dhawrayo tallaalka.

Yaa qaadan kara tallaaladan?

- Dadka waaweyn ee da'doodu tahay 16 jir iyo kuwa ka waaweyn (Pfizer)
- Dadka waaweyn ee da'doodu tahay 18 jir iyo kuwa ka waaweyn (Moderna)
- La hadal dhakhtarkaaga ama isbitaalkaaga haddii aad:
 - Uur leedahay ama naasnuujinayso, ama
 - Leedahay xassaasiyado khattar ah



Saynisyahanadu weli waxa ay ka shaqaynayaan soo saarista tallaal loogu talo galay caruurta iyo dhallinyarta da'doodu ka yar tahay 16.

Saamaynta daawada ee aan wanaagsanayn

Dad badani waxa ay yeeshaan saamayno aan wanaagsanayn oo yar kadib marka ay qaataan tallaalka. Tani waa calaamad sheegaysa in jidhkaagu uu qabanayo waxa ay ahayd inuu qabanaayo: tanoo ah samaynta difaac lagaga hortagayo cudurka.

- Saamaynta aan wanaagsanayn ee ugu badan waxa ka mid ah xanuun ama bara halka aad ka qaadatay tallaalka, madax xanuun, daal, iyo/ ama xummad yar (ka yar 100.4). Calaamadahani waa kuwo iyagu inta badan qofku yeelanayo ka dib tallaalka labaad marka uu qaato.
- Calaamadahani caadi ahayn waxa ay baaba'aan iskood maalmo yar gudahood. Haddii aanay kaa baabi'in, wac dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad.

Waa dhif iyo naadir laakiin dadka qaar ayaa waxa ay yeesheen falcelin xassaasiyadeed oo aad u daran. Dadkanoo dhammi waxa ay helee daryeel caafimaad isla markiiba.

- Qofkasta oo qaata tallaaladan waa inuu sugo ugu yaraan 15 daqiiqo kadib marka la tallaalo, si markaasi shaqaalaha caafimaad ay u caawin karaan haddii ay yeeshaan falcelin.
- Haddii aad hore uyeelatay falcelin xassaasiyadeed oo daran, la hadal dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad.

Taageero ayaa kuu diyaar ah haddii aad qabto wax su'aalo ah ama dareeno kala duwan

Waxa laga yaabaa inaad ku rajo weyntahay in tallaaladu ay suurtoagal inooga dhigi karaan inaynu markale ag joogno dadka aynu jecelnahay. Waxa aad dareemi kartaa werwer. Haddii aad tahay qof aan midabkiisu cadday, waxa laga yaabaa inaad isweyddinayso inaad ku kalsoonaan kartid tallaalada nidaamka caafimaad oo markaasi iyagu kalsoonida bulshadaada hore uwaayay. Takoorka caafimaad ee wakhtiyadii hore iyo wakhti xaadirkaniba waa mid jira. Waa mid la fahmi karo inaad walaacyo qabtid. **Hel xog dheeraad ah helna taageero:**

- La hadal dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad. Haddii aanad lahayn dhakhtar, wac 2-1-1 ama Xarumaha Caafimaadka ee Daryeelka Aasaasiga ah ee Gobolka Multnomah: 503-988-5558 | multco.us/health/primary-care-clinics
- Wac Laynka Oregon Statewide Racial Equity Support haddii maskax ahaan iyo dareen ahaanba uu kuu saameeyay takoorku: 503-575-3764 | linesforlife.org/racial-equity-support-line
- Wac Oregon Statewide Safe + Strong Helpline si aad uhesho taageero dareen ah iyo laguuguna gudbiyo qayraad. Uma baahnid inaad ku jirto xaalad qalalaase ah. 1-800-923-HELP (4357) | linesforlife.org/obhsl
- Booqo multco.us/covid-vaccine si aad u hesho macluumaad dheeraad ah.