

SIDA AY TALLAALADA COVID-19 U SHAQEYYAAN

072221 SOOMAALI



Tallaalada COVID-19 waxa ay kaa ilaalinayaan inaad xanuusato

Khobarada caafimaad ee heer maxalli, gobol iyo qaran waxa ay ku talo bixinayaan in la qaato tallaalka COVID-19. Hadda wakhtigan, waxaa jira 3 tallaalka oo laga ansixiyay Maraykanka — Pfizer/BioNTech, Moderna iyo Johnson & Johnson.

Waa arrin caadi ah in la qaato in ka badan hal tallaalka si looga hortago fayras kali ah. Midkasta oo ka mid ah tallaaladan waxa la caddeeyay inuu ammaan yahay waxtarna u leeyahay dhanka ka hortagga xanuun aad u daran ama dhimasho uu sababo COVID-19.

Khabiirada caafimaad waxa ay weli diraaqaynayaan muddada ay tallaalkadu ay ku ilaalinayaan iyo inay ka hortagayaan inaad faafiso COVID-19. Waxa ay qaadan doontaa woxoogaa wakhti ah inta ay dad ku filani qaadanayaan tallaalka si markaasi loo joojiyo raacitaanka tallaabooyinka ka hortag ee maalin kasta. **Sii wad inaad maydho gacmahaaga, xidho maaskaro, ilaali kala fogaanshiyaha, kuna koob isu imaatinada dad yar wakhti yarna ka dhig, xattaa haddii aad qaadatay tallaalka.**

Maxaa ay sameeyaan

- **Waxa ay jidhkaaga baraan sida uu u aqoonsanaayo ulana dagaallamaayo karoonaafayraska sababa COVID-19.**
- Tallaalada Pfizer iyo Moderna waxa ku jira farriin sidaha RNA (mRNA). mRNA waa sida buugga tilmaamaha. Waxa ay jidhkaaga baraysaa sida loo samaysto barotiino aan waxyeello lahay kuwaasoo u eeg barootiino dusha ka saaran karoonaafayraska. Jidhkaagu waxa uu ka falceliyaa barotiinka waxaana uu samaystaa unugyada la dagaallanka cudurka iyo antibodhiyo kuwanoo aqoonsan kara lana dagaallami kara karoonaafayraska.
- Tallaalka Johnson & Johnson waa tallaalka uu fayras sido. Waxa ku jira adenovirus aan waxyeello lahayn, kanoo kasoo jeeda qoys fayrasyo ah oo sababa hargabka caadiga ah. Adenovirus-ka ku jira tallaalka waxa uu sidaa hiddo side barootiinka “spike”ga ah ee koroonaafayraska. Tani waxa ay bartaa jidhkaaga sida uu u aqoonsado ulana dagaallamo karoonaafayraska sababa COVID-19.
- **Noocuu doonaba ha ahaado nooca tallaalka ee aad qaadatid, jidhkaagu waxa uu noqon doonaa diyaar si uu kuu ilaaliyo haddii uu la kulmo karoonaafayraska mustaqbalka.**

Maxaa aanay sameeyaan

- Iyaga **kuma** jiraan karoonaafayras **kumana qaadsiin karaan** COVID-19.
- **Ma baddalayaan** DNA daada ama walxahaaga hiddo raac.
- Iyaga **ma** sababaan madhalaysnimo.

Maxaa ku jira tallaalada COVID-19?

Tallaalada [Pfizer](#) iyo [Moderna](#) waxa ku jira mRNA iyo walxo kale oo ka caawinaya mRNA inay ku shaqayso jidhkaaga; dux, bootaasiyam, maadooyin organig ah si uu uga ilaaliyo mRNA da aashitoda, milixda iyo sonkorta aadka u badan.

Tallaalada Johnson & Johnson waxa ku jira adenovirus la beddelay oo wata xog karoonaafayraska ah. Waxa sidoo kale ku jira walxo kuwanoo ku ilaaliya tallaalkadu inay ahaadaan kuwo deggan: milixda, sonkorta iyo maadooyinka kale ee organiga ah.

Tallaalada **kuma** jiraan ughan, wax ilaaliyayaal, cinjir, doofaar ama wax kale oo xoolaha laga helo, ama unugyada uurku jirta.



Yaa qaadan kara tallaaladan?

- Dadka waaweyn ee da'doodu tahay 12 jir iyo kuwa ka waaweyn (Pfizer)
- Dadka waaweyn ee 18 sanno jirka ah iyo kuwa ka waaweyn (Moderna iyo Johnson and Johnson)
- La hadal dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad haddii aad:
 - Uur leedahay ama naasnuujinayso, ama
 - Leedahay xassaasiyado khatar ah

Saynisyahanadu weli waxa ay ka shaqaynayaan soo saarista tallaal loogu talo galay caruurta iyo dhallinyarta da'doodu ka yar tahay 12.



Saamaynaha xunxun ee daawada

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

- Saamaynaha xunxun ee ugu badan waxa ka mid ah xanuun ama barar halka aad ka qaadatay tallaalka ah, 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 ahaan waxa ay baaba'aan iskood maalamo yar gudahood. Haddii aanay kaa baabi'in, wac dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad.

Dhibaatooyin dhif iyo naadir ah, habase ahaatee khatar ah

Waa dhif, laakiin dadka qaar waxa ay ku yeeshaan falcelin xassaasiyadeed oo aad udaran tallaalka. Dadkan oo dhammi waxa ay heleen gargaar 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.

Tallaalka Johnson & Johnson waxa lagu xidhiidhin karaa cillad xinjiroow dhiigga ah oo dhif iyo naadir ah habase ahaatee khatar ah. Ka dib dirasooyin badan, sarkaalada caafimaadka ee heer gobol iyo kuwa heer qaran waxa ay isku raaceen inay tallaalka Johnson & Johnson uu yahay mid ammaan ah si loo isticmaalo.

Haddii aad qaadato tallaalka Johnson & Johnson, ka eeg naftaada calaamadan soo socda muddo saddex todobaad ah ka dib marka aad tallaalka qaadato:

- madax xanuun aad u daran ama madax xanuun aan baaba'ayn
- aragga oo daciifa
- Shaf xanuun ama xanuun caloosha ah oo aad udaran
- xanuun ama barar lugaha ah
- neefsiga oo dhib noqda
- si fudud nabaro u samaysma ama meelo yaryar oo dhiig ah oo maqaarka hoostiisa ah oo ka baxsan halkii aad irbadda tallaalka ka qaadatay

Haddii aad leedahay mid kamid ah calaamadan, wac 911 ama raadso daryeel caafimaad. Waxaa mihiim ah inaad usheegto daryeel bixiyahaaga inaad qaadatay tallaalka Johnson & Johnson si ay markaasi kuu daryeeli karaan sida saxda ah.

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 caddayn, 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. **Baro wax dheeraad ah oo hel taageero:**

- La hadal dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad. Haddii aanad lahayn dhakhtar, wac 211 adigoo garaacaya 2-1-1 ama 1-866-698-6155.
- Wac Laynka Taageerada Sinnanshiyaha Qabiil ee Gobolka Oregon oo dhan haddii ay takoorid maskax ahaan iyo dareen ahaanba kuu saamaysay: 503-575-3764 | linesforlife.org/racial-equity-support-line
- Wac Oregon Statewide Safe + Strong Helpline si aad uhesho taageero dareen ah iyo gudbin qayraad. Uma baahnid inaad ku jirto xaalad qalalaase ah. 1-800-923-HELP (4357) | linesforlife.org/obhsl/

Ka raadi websaytka degmada "COVID-19" sii aad u hesho xog maxalli ah.

