

WAXAA LAGAA TALLAALAY COVID-19. MAXAA HADDA JIRA?

112921 SOOMAALI

Qaadashada tallaalka COVID-19 ku waa tallaabo muhiim u ah ilaalinta naftaada iyo tan dadka kale. Hadda maadaama lagu tallaalay, maxaad u baahan tahay in aad ogaato?



Sida uu tallaalku jidhkaaga usaamaynayo si uu kuu difaaco

Dhammaan tallaalada COVID-19 waxa ay barayaan jidhkaaga sida loo aqoonsado loolana dagaallamo karoonaafayraska sababa COVID-19.

Khubarada caafimaadku waxay daraasaynayaan muddada uu tallaalku ku difaacayo. Waxa kale oo ay weli daraasaynayaan haddii dadka qaatay tallaalka ay faafin karaan fayraska xattaa haddii aanay ku xanuunsan. Waxa ay ogaan doonaan in badan marka dad badan la tallaalo.

Waxa aad u baahan tahay laba tallaal oo tallaalada Pfizer iyo Moderna ah

Qaado tallaalkaaga labaad nooc lamid ah kii markii koowaad aad qaadatay.

Wakhtiga u dhexeeya tallaalkaaga ugu horeeya iyo kan ugu danbeeya waxa uu ku xiran yahay tallaalka aad qaadatay:

- Marka ay noqoto [Pfizer-BioNTech](#) – tallaalka labaad waa inuu ugu yaraan 3 todobaad (ama 21 cisho) uu ka dambeeyo ka koowaad
- Marka ay noqoto [Moderna](#) – tallaalka labaad waa inuu ugu yaraan 1 bil (ama 28 cisho) ka dambeeyo ka koowaad

U qaado tallaalkaaga labaad wakhtiga ugu dhow ee suugalka ah wakhtiga lagugu la taliyey inaad qaadato. Haddii ay noqoto inaad qaadato tallaalka labaad wakhti ka dambeeya wakhtiga lagu talo bixinayo, waa caadi. Qaado uun sida ugu dhakhsiyaha badan ee aad awooddo. Uma baahnid inaad dib usoo bilawdo.

Tallaalka labaad aad ayaa uu mihiim u yahay: Waxa uu kordhiyaa ilaalinta uu kaa ilaalinayo Covid-19 waxaana lagu tixgelin doonaa inaad si buuxda utallaalan tahay 2 todobaad ka dib tallaalkaaga labaad.



Kaliya waxa aad ubaahan tahay hal tallaal oo tallaalka Johnson & Johnson ah

Jidhkaagu waxa uu u diyaar noqon doonaa inuu ku ilaaliyo 2 todobaad ka dib marka aad halka tallaal ee tallaalka Johnson & Johnson aad qaadato.

Saamaynaha xunxun ee muddada gaaban ku dhici kara

Dad badani waxa ay yeeshaan saamayno xunxun ka dib marka ay qaataan tallaalka COVID-19. Saamaynadaanu maahan COVID-19. Tallaalada kuma jiro fayras nooli kumana qaadsiiin karaan cudurka.

Saamaynaha xunxun ee tallaalka waa calaamado sheegaya in jidhkaagu qabanayo wixii loo baahnaa inuu qabto. Waxa uu ka samaysanayaa difaac ka dhan ah fayraska. Dadka qaar maba yeeshaan saamayno xunxun, laakiin tallaalka weli waa uu ku samaynayaa difaac jidhkooga gudihiisa.

Saamaynaha xunxun ee badanaa dhaca waxa ka mid noqon kara:

- Nabar ama gaduudasho meesha lagaa duray
- Madax Xanuun
- Daal
- Xummad

Saamaynada xun caadi ahaan waxa ay u baaba'aan iskood maalmo yar gudahood. Haddii aanay kaa baabi'in, wac dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad. Haddii aadan dhakhtar lahayn, wac 211 si lagaaga caawiyo in aad goob caafimaad hesho.

Qaado tallaalka labaad ee Pfizer iyo Moderna xattaa haddii aad yeelatay saamayno xunxun tallaalka koowaad kadib — haddii aanu bixiye tallaalka ama dhakhtarkaagu kuu sheegin inaanad sidaa samaynin mooyee. Dad badan, saamaynaha xunxun waxa soo muuqasho ogyihiin ka dib tallaalka labaad. In kastoo qaar ka mid ah saamaynaha xunxun aanay ahayn wax iska fudud, ma aha kuwo muddo badan ku haynaya waana kuwo uqalma inuu qofku xammilo si uu uga ilaashamo Covid-19.

Daaweynta saamaynaha xunxun

Si aad u yarayso xanuunka iyo raaxo la'aanta aad ka dareemayso halka tallaalka lagaa siiyay, ku qabo maro nadiif ah, qabaw, oo qoyan halka lagaa muday. Isticmaal ama dhaqaaji gacantaada haddii ay xanuun leedahay.

Si aad uyaraso raaxo la'aanta aad ka dareemayso xummada, cab dareere badan. Xidho maryo fudud.

Daawooyinka aad ka iibsano karto farmasiiga

Ha qaadanin daawooyinka yareeya xummada ka hor ballantaada. Sug si aad u aragto inaad u baahan tahay si aad isaga baabi'iso saamaynaha xunxun.

Waxa aad qaadan kartaa daawooyinka aad ka iibsano karto farmasiiga, sida ibuprofen (Advil), acetaminophen (Tylenol), aspirin, ama antihistamines, **haddii** aad yeelato xanuun iyo raaxo la'aan **ka dib** marka lagu tallaalo. Qaado daawooyinkan kaliya haddii aanay jirin sababo caafimaad oo kuu diidaya caadi ahaan inaad u qaadato daawooyinkan. Haddii aad qabto wax su'aalo ah, la hadal dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad.

Dumarka uurka leh waxa laga yaabaa inay khattar dheeraad ah ugu jiraan inay yeeshaan xummad aad usarraysa waana inay isticmaalaan Tyleno si ay u daaweeyaan xummada. La hadal dhakhtarkaaga ama xaruntaada caafimaad haddii aad qabto wax su'aalo ah.

Dhibaatooyin dhif iyo naadir ah, habase ahaatee khattar ah

Waa dhif iyo naadir, laakiin dadka qaar ayaa yeesha xasaasiyad daran 15 ilaa 30 daqiiqo gudahood marka ay qaataan tallaalka. Dadkan oo dhammi waxa ay heleen gargaar caafimaad isla markiiba. Haddii yeelata xasaasiyad daran, la hadal dhakhtarkaaga kahor inta aadan qaadan tallaalka labaad.

Tallaalka Johnson & Johnson waxa lagu xidhiidhin karaa cillad xinjiroow dhiigga ah oo dhif iyo naadir ah habase ahaatee khattar 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.



Ilaali naftaada, ilaali dadyawga kale

- Waxa ay qaadataa laba todobaad ka dib marka aad tallaalka si buuxda uqaadato si aad ugu samaysato naftaada ilaalinta ugu badan.
- Waxa ay qaadanaysaa waxoogaa wakhti ah inta aanu awood u yeelan doono in qofkasta oo doona tallaalka uu qaato.
- Dadka qaar ayaan wali la tallaali karin. Hadda wakhti xaadirkan, ma jiro tallaalka COVID-19 ah oo loogu talo galay caruurta da'doodu ka yartahay 5 jir.
- Dadka qaar ayaan waligood awoodi doonin qaadashada tallaalka ayada oo ay sabab u tahay xaalad caafimaad ama xasaasiyad.
- Ma garanayno sida fiican ee tallaalka wakhtigan ay innooga ilaalin doonaan noocyada cusub ee fayraska.

Inta aanu dhisayno difaaceena bulsho ahaan, waxaanu wali u baahan nahay in aan ka taxaddarno qoyskeena, saaxiibadeena, iyo dariskeena kuwaas oo khatarta ugu badan ugu jira in ay aad u xanuunsadaan:

- Xiro maaskare marka aad dadka kale ka ag dhowdahay
- Dhaq gacmahaaga si joogto ah, ama isticmaal gacmo nadiifiye
- Ilaasho masaafadaada (6 fuudh ha idiin dhexayso adiga iyo dadka kale)
- Ka dhig isu imaanada kuwo yar, wakhti gaaban, kana dhaca meel banaan ah hadday macquul tahay
- Guriga joog haddii aad xanuunsan tahay kalana hadal dhakhtarkaaga baaritaanka COVID-19.



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

