



# Macluumaadka Tallaalka COVID-19



## TALLAALKU WAA U BILAASH QOF WALBA



Uma baahnid caymis caafimaad ama kaar aqoonsi hadi aad is tallaalaysid.

- Tallaalka COVID-19 waxaa qaadan karo dadka ka wayn da'da 12 jir, qof walbana waa u bilaash lama eegayo xaaladda qaxootinimo.

## TALLAALKU WAA ILAALIN

Markaad is tallaasho, waxaad badbaadinaysaa naftaada iyo kuwa aad jeceshahay, iyo sidoo kale carruurta nugul ee aan weli si buuxda loo tallaalin iyo dadka da' kasta oo daciif ah ama habdhiska difaaca jidhkiisu liito.

### Tallaalku wuxuu kaa difaacayaa in uu kugu dhaco COVID-19

- Haddii uu COVID-19 kugu dhaco kadib marka aad is tallaasho, tallaalku wuxuu kaa difaacayaa inaad si daran u xanuunsatid.
- Xitaa haddii aad hore u qabtay COVID-19, weli waa in aad qaadataa tallaalka.



Tallaallada COVID-19 waa mid badbaadsan oo waxtar leh.

Tallaalku kuma qaadsiiin karo COVID-19.

- Way ka badbaado badan tahay in la tallaalo marka loo eego qaadista COVID-19.
- Malaayiin qof ayaa si badbaado leh loo tallaalay.
- Ma jiro tallaalka kale oo la baaray badbaadadiisa oo kaga badan taariikhda Mareykanka.
- Tallaalka inuu badbaado yahay waxaa caddeeyay kumanaan qof oo iskugu jira kuwo jinsiyado iyo da'o kala duwan ah ayaa helay tallaalka.
- Tallaalka COVID-19 ma baddalayo hidda sidahaaga (DNA)



# WAXYEELOYINKA UU KEENI KARO WAA CAADI

Waxyeelooinka uu keni karo macnaheedu MA AHA in aad qabto COVID-19.

- Waxyeelooinka uu keeni karo ayaa macnaheedu yahay in tallaalku uu barayo jirkaaga sida loola dagaallamo COVID-19
- Waxyeelooinka waxaa ka mid noqon kara
  - Xanuun ama barar ku dhaca gacantaada meesha aad tallaalka ka helayso.
  - Madax xanuun, qarqaryo ama qando, iyo daal
- Haddii aad heshid waxyeelo, waxaad u baahan kartaa in aad dhawr maalmood ka nasato shaqada illaa intaad ka bogsato.
- Marka aad tallaalka luguu duro, waxaad u baahan doontaa inaad joogto 15-30 daqiiqo tallaalka kaaga kadib si aad u hubiso in aadan xasaasiyad qabin. Dadka ay ku dhaco xasaasiyadu aad ayeey u yar yihiin.



**Ma jiraan wax caddayn ah in tallaalku sababayo dhalmo la'aan ama dhicis.**

Haweenka uurka leh waa inay kala hadlaan dhakhtarkooda haddii ay tahay in ay is tallaalaan iyo in kale.

**Tallaalada Moderna iyo Pfizer wa labo qaadasho.**

**Tallaalka Johnson & Johnson waa hal qaadasho.**

**Dhamaan tallaaladaan waa kuwo ammaan ah oo waxtar leh.**

Tallaalada u baahan laba tallaalka

- Qadashada koowaad waxuu ka dhigayaa jirkaagu inuu diyaar garoobo.
- Qadashada labaad waxaa la siiya dhowr todobaad ka dib si loo hubiyo in aad leedahay badbaado buuxda.
- Waa muhiim in aad hesho labada qaadasho si uu ilaalinta kuu buuxsanto.

**Tallaalada kama koobna**

- Kaydiyayaal
- Ukun
- Alaabta doofaarka
- Gelatin
- Caag
- Fayras oo nool oo COVID-19 ah.



**Haddii dadku heli karaan COVID xitaa kadib marka si buuxda loo tallaalo, maxaan isu tallaalayaa**

Qof kasta wuxuu rabaa in uu sida ugu dhakhsaha badan ugu soo laabto nolasha caadiga ah. Qaadashada tallaalku waxay kaa difaacaysaa dhibaatooyinka COVID waxayna yareeysaa surtagalnimada nooc cusub oo fayrus ah in uu soo baxo.

Haddii uu kugu dhacay COVID-19, jirkaagu wuxuu lahaan lahaa xoogaa difaac ah. Lakiin ma garanayno sida ay u xoog badan tahay ama intee in le'eg tahay xasaanaddaas. Iska tallaalka si aad u hesho difaac ka wanaagsan kana caawiso ka hortagga dadka aan tallaali karin.



**Caafimaadka bulshada adiga ay kugu bilaabmayaa. Hada, waa mar kaaga! Tallaalka waa ilaalin.**

[www.tinyurl.com/mplsvax](http://www.tinyurl.com/mplsvax)

