

# Helitaanka tallaalku waa wax shakhsigu uu doorto:

Maadaama ay sii kordhayaan dadka tallaalan, ee la furayo bulshooyinka, waxaa is beddelaya habraacyada badbaadada shakhsi ahaaneed.

## Sida ay xarunta CDC sheegtay, tallaalladu waxay:

1. "Waxtar u leeyihiin in ay ka hortagaan cudurka COVID-19, gaar ahaan cudurka ama jirrada daran iyo dhimashada." (barta internetka CDC) xataa marka laga horgeeyo nooca Delta.
2. "Yareeyaan halista in ay dadku faafiyaan cudurka COVID-19". (barta internetka CDC)
3. Reebaan qiyaas boqolley ah oo uu qofku ku qaadi karo cudurka COVID-19, ku yeelan karo calaamadaha iyo cudurka, uuna ku faafin karo cudurka COVID-19. (Eeg boqolleyada waxtarka tallaalka ee hoose)

## Xarunta CDC ayaa weli baranaysa:

1. Sida ay tallaalladu wax uga taraan ama ugu fiican noocyada cusub ee fayruska COVID-19 iyo muddada difaaca ama badbaadinta la helo.
2. Sida ay tallaalladu ugu fiican yihiin in ay difaacaan dadka difaacooda dabiiciga ah ee jirku uu daciifsan yahay, xataa dadyowga qaata daawooyinka cabburiya difaaca dabiiciga ah ee jirka.

## Waqtiga xaadirka ah xarunta CDC ayaa sheegaysa in dadka oo dhan, haddii la tallaalay ama aanan la tallaalin, ay:

1. Waajib ku tahay in ay xirtaan maaskarooyin marka ay gudaha dad kula jiraan.
2. Ka feejignaadaan calaamadaha cudurka COVID-19 iyo u feydankiisa, haddii aad leedahay calaamado cudur baaritaan iska qaad oo guriga joog, hana u dhawaanin dadka kale.

Si aan u sii wadno daryeelidda nafteena, bulshada tallaalan iyo midda bilaa tallaalka ah, xubnaha bulshada uu ka daciifsan yahay difaaca dabiiciga ah ee jirku, carruurta, dhallaanka, iyo dadka aanan tallaali heli karin, waxaan u baahan nahay in aan qaadno tallaabooyin taxaddar si aan isku wada badbaadinno – gaar ahaan maadaama uu nooca Delta fidayo. Eeg dukumeentigayaga lagu magacaabo "What to Know About the Delta Variant" (Waxa habboon in Laga Ogaado Nooca Delta).

1. **Xirtaan maaskarooyinka wajiga:** Xiro maaskarooyinka wajiga marka aad dad ku jirto iyo marka ay dadku kaa codsadaan ee ay badbaadadooda tahay.
2. **Isticmaalaan Jeermistiraaha Gacmaha:** Isticmaal jeermistiraaha gacmaha oo/ama gacmahaaga marar badan ku dhaq biyo iyo saabuun ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
3. **Jeermiska tiraan:** Jeermis ka tir ama ka saar meelaha iyo shayada caadi ahaan la taabto.
4. **Tixgeli badbaadada iyo badbaadada guud ee xubnaha bulshada** marka aad ku go'aan gaarayso in aad dad kale aragto, bilaa maaskaro ku baxdo, safarto iwm.
  - Marka aad koox dad ah ku jirto, halkii aad ka weydiin lahayd haddii qof walba la tallaalay (tani waa macluumaad caafimaadeed oo sir ah qof kaste ayaana ikhiyaar u leh in uu shaaciyo) weydii haddii dadku ay ku raaxo qabaan in ay maaskaro xirtaan ama bilaa maaskaro ahaadaan, isku dhawaadaan, is taabtaan, habsiin rabaan, iwm.
  - Naftaada uga fikir waxa aad ku raaxo qabto.
  - Taxaddar u muujinta, ka fikiridda iyo ka hadlidda bannaanada la wadaago ayaa lagu badbaadin karaa dadka aanan la tallaalin iyo dadka la tallaalayba.
  - Adigoo aanan eegayn haddii qofka la tallaalay iyo haddii kale, dadka kuu dhow kala hadal waxa ay "badbaadsanaantu" ka dhigan tahay, ka fiirso kulannada bulsheed ee aad ka qayb gasho, joogitaanka guriga marka aad bukto ama jirran tahay, iwm.
  - Qorshahaaga taageerada dhalmada ka dib iyo naasnuujinta ku dhiso su'aalahaan hareerahooda, imisa qof ayaanan ku dhibayn in ay gurigaaga joogaan? Ilmaha dhallaanka ah agtiisa bilaa maaskaro? Taabanaya ilmaha dhallaanka ah?
  - Qorshe taageero u samayso taageerada dhalmada ka dib iyo naasnuujinta kaasoo ay ka mid yihiin waxyaabaha sida cunto diyaarinta, u bixidda hawlaha yar yar, soo iibinta cuntada guriga, wicista dalwaddii ah ama kumbiyuutar iyo wadaagista sawirrada si dadka aad jeceshahay ay weli qayb uga noqon karaan dhalmadaada iyo socdaalkaaga waalidnimada.

Si aad u ogaato hababka aad waqtigan dadka kula xiriiri karto ee aad taageero ku heli karto booqo:  
**TheMaternalCoalition.org**

The Maternal Coalition  
info@thematernalcoalition.org  
Cusboonaysiintii ugu dambaysay:  
August 2021

Ogsoonow: Annagu ma nin xirfadleyaal caafimaad, tani ma aha talo caafimaadeed.  
Maalin walba ayaan wax dheeraad ah ka barannaa cudurka COVID-19 iyo tallaallada, kani waa dukumeenti si joogto ah isku beddela. Fadlan bartayada internetka ka fiiri wararka cusub ee u sii socda macluumaadkan.



Cusboonaysiintii ugu dambaysay August 2021

# Uurka, Naasnuujinta iyo Tallaalka cudurka COVID-19

Ka war hay xuquuqdaada oo xasuuso:  
**Jirkaaga, dhallaankaaga, go'aannadaada**



# Waa maxay tallaalka cudurka COVID-19?

Waqtiga xaadirka ah waxaa jira saddex tallaalka oo loogu talagalay cudurka COVID-19 oo ay hay'adda FDA ka bixisay Rukhsaynta Isticmaalka Degdegga ah. Tallaallada midkoodna ma leh fayruska nool ee cudurka COVID-19.

	PFIZER	MODERNA	JOHNSON & JOHNSON
<b>Ogsoonow</b>	<i>Waxaa xog lagu muujiyey in tallaalku uu ka hortago calaamadaha cudurka, jirrada iyo cudurka daran laakiin lama hubo haddii uu naga celinayo in aan qaadno fayruska oo aan dadka kale u fidinno</i>	<i>Waxaa xog lagu muujiyey in tallaalku uu ka hortago calaamadaha cudurka, jirrada iyo cudurka daran, waxaana caddayn hore lagu tilmaamay in uu dadka ka difaaci karo qaadista caabuqa COVID-19. Haweenka 50 jir ah ama ka yar waa in ay ka war hayaan halista dhifta ah ee xinjirrada dhiigga oo ay ku yaraadaan unugyada xinjireeya dhiiggu ka dib marka ay tallaalkan helaan.</i>	
<b>Nooca tallaalka</b>	mRNA (eeg faahfaahinta hoose)	mRNA (eeg faahfaahinta hoose)	Tallaalka gudbiyaha fayruska (eeg faahfaahinta hoose)
<b>Qiyaasaha</b>	2 qiyaas; 21 maalmood u dhexeeyaan	2 qiyaas; 28 maalmood u dhexeeyaan	1 qiyaas
<b>Waxtarka*</b>	Boqolkiiba 95 waxtar u leh ka hortagga qaadista caabuqa COVID-19 ka dib 2 qiyaas.	Boqolkiiba 94 waxtar u leh ka hortagga qaadista caabuqa COVID-19 ka dib 2 qiyaas.	Boqolkiiba 66 waxtar u leeyahay ka hortagga caabuqyada cudurka COVID-19 ee meeldhexaad ah ilaa daran ka dib 1 qiyaas.
<b>Da'da</b>	12 jir ama ka weyn	18 jir ama ka weyn	18 jir ama ka weyn
<b>Difaaca</b>	Waxaa loo arkaa in ay dadku difaac buuxa helaan hal ilaa labo toddobaad ka dib marka la siiyo qiyaasta labaad.	Waxaa loo arkaa in ay dadku difaac buuxa helaan hal ilaa labo toddobaad ka dib marka la siiyo qiyaasta labaad.	Waxaa loo arkaa in ay dadku difaac buuxa helaan labo toddobaad ka dib marka ay qiyaasta tallaalka helaan. Haweenka 50 jir ah ama ka yar waa in ay iska eegaan calaamadaha xinjirka dhiigga iyo yaraanshaha unugyada xinjireeya dhiigga. Muddo saddex toddobaad ah ka dib tallaalka, iska eeg: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Madax xanuun daran ama aanan kala go'ayn ama aragga mugdi ku jiro</li> <li>• Neeftuurid</li> <li>• Xanuunka laabta</li> <li>• Bararka lugta</li> <li>• Calool xanuun aanan kala go'ayn</li> <li>• Nabar fudayd kugu gaar ama baraha dhigga ee aad u yar yar oo ka soo baxa haragga hoostiis goobta la muday gadaasheed</li> </ul> Daryeel caafimaadeed islamarkaaba doono haddii ay kugu soo baxaan mid ama dhowr ka mid ah calaamadahan cudurku.

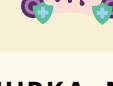
*\*Saddexda tallaalka dhammaantood la iskuguma barbar dhigi karo oo la iskuguma eegi karo waxtarkooda waxaana la iskugu barbar dhigi karaa oo keliya tijaabo lagu sameeyo bukaanno oo la iskugu barbar dhigo tallaallada kaladuwan midba midka kale.*

Ka dib marka aad hesho tallaalka waxaa lagu ilaalin doonaa muddo 15 daqiiqo ah si loo eego haddii aad ficilcelin ka muujiso. Dhibaatooyinka soo raaca ee caadiga ah waxa weeyaan xanuunka muruqa ku hareersan barta la muday, xanuunka muruqyada, dawakhaad, daal, lallabo, xummad ama qandho, calool kacsan.

Macluumaadka ku saabsan tallaallada iyo saamaynooda ayaa weli soo baxaya oo aanan dhannayn, adeegbixiyahaaga weydii tallaalka sida ugu fiican adiga kuugu habboon maadaama aad tahay qof uur leh oo/ama ilme naasnuujinaya.



# SIDA AY TALLAALLADANI WAX U TARAAN AMA U SHAQEEYAAN:



Waxaa jira tallaallada RNA iyo Gudbiyaha Fayruska (Viral Vector):

- **Tallaallada RNA:** Qayb ka mid ah koodka ama summadda hiddesidaha fayruska ayaa tallaalka loo beddelaa.
- **Tallaallada Gudbiyaha Fayruska:** Fayrus kale, la beddelay, aanan waxyeello lahayn (gudbiyaha) ayaa tallaalka loo beddelaa.
- Keeladahan kaladuwan wax isku mid ah ayay sameeyaan, waxay ku kala duwan yihiin habka ay taas u sameeyaan. Tallaallada Gudbiyaha Fayruska ayaa waqti hore tallaalka kale loo isticmaalay.

Marka qofka lagu mudo, tallaalku waxuu galaa unugyada waxuuna iyaga u sheegaa in ay abuuraan borotiinnada fiqan ee koronafayrus (fiiqyo soo baxsan oo isku xira unugyada si ay caabuqa u geliyaan).

Nidaamka difaaca dabiiciga ah ee jirka ayaa taas ka jawaab celiya oo soo saara unugyada difaaca jirka waxuuna daaraa ama kiciyaa unugyada-T si ay u burburiyaan unugyada leh borotiinnada fiqan.

Haddii bukaanku uu goorta dambe qaado koronafayrus, jirka ayaa u yeera unugyada difaaca jirka ee la soo saaray iyo unugyada-T si ay ula dagaallamaan fayruska.

## UURKA, NAASNUUJINTA IYO TALLAALKA CUDURKA COVID-19

Xog ayaa dhawaan lagu muujiyey in dadka uurka leh iyo dadka dhawaan uur lahaa ay halis dheeraad ah ugu jiraan cudurka ama jirrada daran iyo/ama jifinta isbitaalka marka laga helo cudurka COVID, ee ay calaamadaha cudurka leeyihiin. Xog ayaa dhawaan lagu muujiyey in dadka uurka leh ee qaba COVID ay halis dheeraad ah ugu jiraan dhalmada waqtigeeda ka horraysa iyo/ama natiijooyin kaloo waxyeello leh oo uurka ka yimaadda.

**Xarunta CDC ayaa iminka sheegaysa in tallaallada cudurka COVID-19 loogu talinayo dadka uurka leh, isku dayaya in ay iminka uuraystaan, laga yaabo in ay mustaqbalka uuraystaan iyo dadka ilme naasnuujinaya.**

"...xog ayaa lagu tilmaamay in faa'iidooyinka ku jira qaadashada tallaalka cudurka COVID-19 ay ka badan yihiin halista lagu og yahay ama suurogal u ah is tallaallada waqtiga uurka." (Barta internetka CDC)

**Xog ama natiijooyin gaaban ayaa laga hayaa saamaynada ama raadadka uu tallaalku ku reebo dadka caanaynaya iyo kuwa ilme naasnuujinaya, inkastoo xarunta CDC ay weli ku talinayo tallaalka. Daraasadaha xarunta CDC ayaa muujinaya in unugyada difaaca jirka ee tallaalku uu soo saaro loo gudbiyo ilmaha cusub inta uu caloosha ku jiro, oo loo mariyo xarigga xuddunta, oo weliba lagu siiyo caanaha jirka oo loo raaciyo.**

**Dadka uurka leh iyo kuwa ilme naasnuujiya waxay u qalmaan tallaalka, si aad u hesho goobta tallaalka ee kuu dhow, fiiri: [vaccines.gov site](https://www.vaccines.gov)**

Waa hagaag, in aanan la hubin in la rabo tallaalkan, gaar ahaan bulshooyinka Madow iyo Dhul u dhaladka, sababtoo ah taariikhaha rabshaddii caafimaadeed ee soo martay. Ka fikir waxa nabad kuula eeg adiga iyo qoyskaaga. Su'aalo weydii bixiyayaashaada daryeelka caafimaadka si aad wax u kala caddaysato, u hesho macluumaadka cusub oo dadka adiga ku taageera kala tasho go'aan gaarkaaga.

## KALA HADAL DARYEEL BIXIYAHAAGA:

**?** U feydankaaga ama u dhawaanshahaaga cudurka COVID-19, heerka halista idinku wajahan adiga iyo qoyskaaga, tallaabooyinka taxaddarka ee aad qaaddo, iwm.

**?** Waxa laga og yahay tallaalka: sida uu ugu fiican in uu adiga ku difaaco, dhibaatooyinka soo raaca ee lagu og yahay, iyo macluumaadka ku saabsan tallaalka iyo uurka.

*"Helitaanka tallaalku waa xulasho u gaar ah dadka uurka leh."*

*"Dadka ilme naasnuujinaya... way dooran karaan in la tallaalo."*

- Barta internetka CDC