



## Waxbarashada Bukaanka

# Tallaalka COVID-19 COVID-19 Vaccine

## WAXA AAD U BAAHAN TAHAY INAAD OGAATO

### WHAT YOU NEED TO KNOW

Feyraska keena COVID-19 wuxuu ka yimaadaa qoys fayrasyo ah oo la yiraahdo koroonofayrasyo. Fayrasyadan ayaa sababa hargabka caadiga ah, xannuunka neefsashada ugubka ah ee daran (SARS) iyo xannuunka neefsashada ee Bariga Dhexe (MERS). COVID-19 waxaa sababa feyras ay isu dhow yihiin midka sababa SARS. Sababtaas awgeed, saynisyahannadu waxay ugu magacdaareen fayraska cusub SARS-CoV-2.

Bishii Maarso 2020, Ururka Caafimaadka Adduunka wuxuu ku magacaabay COVID-19 inuu yahay safmar caalami ah. Safmar ah waxaa loola jeedaa cudur ku faafay adduunka oo dhan saameynna ku yeeshay bulshada. Maaddama COVID-19 uu saameyay dad aad u tiro badan, cilmi baarayaashu waxay ka shaqeynayeen inay soo saaraan tallaalka sida ugu dhakhsaha badan ee suurtoogalka ah.

Waxay qaadan kartaa sanado in la sameeyo tallaalka. Laakiin cilmi baaristii hore ee tallaalka SARS iyo MERS ayaa ka caawisay cilmi baarayaasha inay si dhakhso leh u soo saaraan tallaalka COVID-19 ee hadda la heli karo.

## MAXAA LA ISU TALLAALAYAA?

### WHY GET VACCINATED?

Waxaad u qaadanaysaa tallaalka si looga hortago inuu cudur kugu dhaco. Tusaalaha tallaalka waxaa ka mid ah tallaalka hargabka.

Tallaalku wuxuu jidhkaaga ka caawiyaa dhisidda awoodda uu kaga hortegi karo fayraska. Tallaalku kaama hor istaagi karo inaad qaaddo fayraska COVID-19. Laakiin haddii uu kugu dhoco, tallaalku wuxuu kaa ilaalin karaa inaad si daran u bukooto. Ama waxa uu kaa joojin karaa in ay kugu dhacaan dhibaatooyin xannuunka dartiis. Taasina waxay noqon kartaa faa'iido naf-badbaadin ah oo tallaalku leeyahay.

## WAXTARKA TALLAALKA

### VACCINE EFFECTIVENESS

COVID-19 wuxuu si fudud ugu faafaa qof ilaa qof. Waxa uu sababi karaa jirro daran ama dhimasho. Sababahan awgood, samaynta tallaalka COVID-19 waxay noqdeen mudnaanta caafimaadka adduunka. Dhowr tallaalka ayaa la tijaabinayaa. Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka ee Mareykanka (FDA) wuxuu fasaxayaa kaliya tallaalka la muujiyey inay aamin yihiin oo waxtarna leeyihiin.

Dhowr tallaalka oo COVID-19 ah ayaa lagu tijaabinayaa iyada oo loo marayo nidaam adag. Qaar yar ayaa buuxinaya dhammaan shuruudaha helayana oggolaanshaha FDA. Tallaalladan ayaa in ka badan boqolkiiba 90 waxtar u leh ka-hortagga cudurka COVID-19. Taasi waxay ka dhigan tahay inka badan boqolkiiba 90 dadka qaata tallaalka inay ka nabad galaan inay si daran ugu bukoodaan fayraska. Tallaalka qaar waxaa la qaata 2 goor oo ugu yaraana 3 todobaadna u dhaxayso. Qaar kale waxaa la qaata 2 goor oo ugu yaraana 4 todobaadna u dhaxayso. Kuwa kale waxaa la isa siin karaa hal mar oo kaliya.

Cilmi baarayaashu ma yaqaanaan intee in la'eg oo muddo ah ayuu tallaalku bixinayaa difaac. Sidoo kale ma oga inay dadku u baahan doonaan tallaalka kale oo dheeri ah, oo loo yaqaan difaac xoojiyayaasha, si ay u sii wadaan ka hortagga iyo yaraynta faafitaanka COVID-19 ee bulshada dhexdeeda.

## DHIBAATOYINKA UU KEENO TALLAALKA

### SIDE EFFECTS OF THE VACCINE

Dhammaan daawooyinka waxay leeyihiin halista waxyeellooyin ama falcelinno. Illaa iyo hadda, ma jiro qof qaatay tallaalka COVID-19 oo uu saameyn xun oo daran ku yeeshay. Waxyeellooyinka, ama falcelinada, ee tallaalka COVID-19 waa kuwa fudud. Falcelinada badankood waxay dhacaan maalmaha ugu horreeya ee tallaalka aad qaadanayso mana sii socdaan wax ka badan saddex maalmood. Dadka qaatay tallaalka qaarkood waxay soo sheegeen falcelinadaan soo socdo:

- Xanuun, casaan ama barar meeshii laga muday
- Qandho
- Daal
- Madax xanuun
- Murqo xanuun
- Qarqaryo
- Xanuun kala goosyada ah

## MAXA LAGA QABANAYAA WAXYEELLOOYINKA

### WHAT TO DO ABOUT SIDE EFFECTS

Inkasta oo dadka badanaa aysan soo gaadhin waxyeello tallaalka ka dib, haddana se waa caadi hadaad isku aragto. Haddii aad isku aragto waxyeellooyinkaas micnaheedu ma ahan in aad qaadday caabuqa COVID-19. Haddii aad isku aragto falcelinta, waqti yar qaado si aad u nasato una oggoolow jirkaaga inuu soo kabto.

Falcelinadaan waa inaysan kaa joojin inaad shaqo tagto ama aad qabsato hawlahaaga kale. Hase yeeshe, guriga joog haddii aad xummad qabto. Muhiim ma aha in aad iska baadho COVID-19 ama aad gasho karaantill.

Haddii aad isku aragto falcelinno kaa hor istaagaya inaad wax cuntid, seexatid ama aad aadid shaqo, la xiriir daryeel bixiyahaaga caafimaadka. Sidoo kale la xiriir daryeel bixiyahaaga caafimaad haddii aad leedahay falcelin in badan sii socota oo ka badan saddex maalmood.



Calaamadaha falcelinta xasaasiyadda waxaa ka mid ah finan, wajiga iyo cunaha oo barara, neefsashada oo adkaata, wadnaha oo dhaqso u garaacma, dawakhaad, iyo daciifnimo. **Haddii aad leedahay mid ka mid ah calaamadahan, wac 9-1-1 ama qof ha kuu kaxeeyo waaxda gargaarka degdegga ee kuugu dhow.**

## YAY TAHAY IN LA TALLAALO?

### WHO SHOULD BE VACCINATED?

Tallaalka COVID-19 looma sameyn karo si dhakhso leh oo qof walba heli karo isla markiiba. Tallaalka waxaa lagula talin doonaa marka hore shaqaalaha daryeelka caafimaadka. Maaddaama la helayo xaddi badan oo tallaalka ah, kooxaha kale ee mudnaanta koobaad leh ayaa xaq u yeelan doona inay helaan. Kuwaas waxaa ka mid ah dadka halista sare ugu jira dhibaatooyinka daran haddii uu COVID-19 ku dhaco. Ugu dambayntii tallaalka ayaa loo fidin doonaa dadka oo dhan.

Wakhtigan tallaalka Pfizer waxaa loo ansixiyay keliya carruurta da'da 12 sano jirka iyo ka wayn. Tallaalada kale waxaa loo ansixiyay 18 sanadood iyo wax ka wayn. Marka cilmi baadhid badan la sameeyo, tan waxaa la filayaa in loo kordhiyo carruurta da'da yar iyo tallaalka kale.

Tallaalka lagulama talin karo kuwa qaba xaalado caafimaad oo gaar ah. La hadal daryeel bixiyahaaga caafimaad haddii aad su'aalo ka qabtid qaadashada tallaalka.

## KA HORTAGIDA COVID-19

### PREVENTING COVID-19

Caabuqa COVID-19 waa mid laga hor tagi karo.

Fayraska COVID-19 wuxuu badanaa ku dhex faafaa dadka isku dhow-dhow. Marka qof cudurka qaba uu qufaco, hindhiso, heeso, hadlo, ama neefsado, fayrasku wuxuu ku faafi karaa dhibco ama waxyaabo yaryar oo ka soo baxa afkooda ama sankooda.

Waxa kugu dhici kara COVID-19 haddii aad ka ag dhowaatay qof qaba cudurka. Kuwa cudurka qaba qasab ma aha inay muujiyaan astaamo. Waxaa dhici karta in dadka qaarkood waligood astaamo ayna yeelan.

Waxa kale oo laga yaabaa inaad qaado cudurka haddii aad taabatid dusha sare ama walxo fayraska ku jiro ka dibna aad taabatid afkaaga, sankaa ama indhahaaga. Cadeymaha ayaa sidoo kale muujinaya in qaar ka mid ah walxaha ay ku sii jiri karaan hawada ka dib marka qofka cudurka qaba uu ka baxo qolka.

## GAABI FAAFIDDA COVID-19

### SLOW THE SPREAD OF COVID-19



Xidho af-dabool si aad ugu daboosho sankaa iyo afkaaga.



Ka fogow dadka kale ugu yaraan 6 fuudh.



Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo ilaa muddo 20 il-bidhiqsi ah ama ku nadiifi gacmo nadiifiye ugu yaraan boqolkiba 70% aalkulo ku jirto.



Waadna is tallaali kartaa.

Adiga iyo dadka kaleba waad qaadi kartaan laakiin idinka oo aan xannuun dareemayn. Markaad talaabooyinkan qaadid, naftaada ayaad ilaalinaysaa iyo kuwa kugu hareeraysan.

## Xarunta Waxbarashada Bukaanka ee Barbara Woodward Lips

Marwo Lips, ah degane San Antonio, Texas, ayaa ahayd bukaan daa'imo Mayo Clinic wax ka badan 40 sanadood iyo hogaamiye ganacsigeeda ka guul gaartay taa oo si wayn u ballaadhisay ganacsiga qoyskeeda ee shidaalka, gaasta iyo beeraha. Markii ay dhimatay 1995, Marwo Lips waxay bixisay hambalyadii ugu qiimaha badnayd iyaddoo uga tagtay dhulkeedii iyo guryahii oo dhan Mayo Clinic. Markaynu ugu magac darno Xarunta Waxbarashada Bukaanka Barbara Woodward Lips, Mayo ayaa sharfaya deeqsinimadeeda, jacaylkeeda, aaminaadeeda awood siinta bukaanka iyo u heelanideeda daryeelka tayada sare.

*Qoraalkan waxaa loogu talagalay kaliya waxbarashadaada iyo macluumaadkaaga. Macluumaadkan ma beddelayo talobixinta caafimaadka, ogaanshaha ama daaweynta. Daraasad caafimaad oo cusub ayaa laga yaabaa inay wax ka bedesho macluumaadkan. Haddii aad su'aalo ka qabtid xaalad caafimaad, had iyo jeer la hadal daryeel bixiyahaaga caafimaad.*