



Tallaalku wuxuu badbaadiyaa nolosha
Vaccination saves lives



Tallaalka COVID-19

Hage loogu talagalay dhammaan
haweenka qorsheynaya uur
yeelasho, ama kuwa uurka leh
ama naaska nuujinaya

Janaayo 2022



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Somali

Tallaalka COVID-19 waxaa si adag loogula talinayaa haweenka uurka leh iyo kuwa naaska nuujinaya.

Tallaalada COVID-19 ee hadda laga heli karo Boqortooyada Midowday UK waxay muujiyeen inay waxtar leeyihiin oo ay leeyihiin badbaado wanaagsan. Waa muhiim in haweenka uurka leh si buuxda loo tallaalo sida ugu dhaqsaha badan si ay naftooda iyo ilmahoodaba u badbaadiyaan.

Waa maxay talada ku saabsan tallaallada COVID-19 ee ku aadan uurka?

Guddiga Wadajirka ah ee Tallaalka (JCVI), oo ah koox khabiiro ah oo madax-bannaan, ayaa ku taliyay in haweenka uurka leh ay aad ugu nugul yihiin cawaaqibta taban ee ka dhasha cudurka COVID-19. Waa muhiim in haweenka uurka leh si buuxda loo tallaalo sida ugu dhakhsaha badan. Waa in aanay dib u dhigin tallaalka ilaa ay ka dhalaan. Tani waxaa loo sameynayaa si loo ilaaliyo iyaga iyo ilmahooda.

Boqollaal kun oo haween ah oo uur leh ayaa lagu tallaalay tallaallada Pfizer ama Moderna gudaha Boqortooyada Midowday UK lamana soo sheegin wax cillado oo la xiriira xagga badbaadada. Tallaalku aad buu waxtar ugu leeyahay ka-hortagga cudurka daran ee COVID-19. Tallaaladani kuma jiraan fayraska korona oo nool oo cudurka ma qaadsiiin karo haweenka uurka leh ama ilmahooda ku jira uurka.

Qof kasta oo horey u bilowday qaadashada tallaalka oo qaadanaysa qiyaasta labaad iyadoo uur leh waa inay qaadataa qiyaasta labaad iyadoo la isticmaalaya isla tallaalka lagu qaatay qiyaastii koowaad marka laga reebo haddii ay saameyn xun kala kulmeen qaadashadii qiyaastii koowaad.

Waa maxay khataraha uu cudurka COVID-19 u keeni karo uurka?

Haddii uu cudurka COVID-19 kugu dhaco adigoo ku jira marxaladaha ugu dambeeya ee uurka adiga iyo ilmahaagaba waxaad u badan tihiin inaad la kulantaan jirro daran oo aad u baahataan daaweyn isbitaal iyo taageero daryeel oo degdeg ah. Xogta UK ayaa muujisay in ku dhawaad haweeney kasta oo uur leh oo qabta cudurka COVID-19 una baahan daweyn isbitaal ama daryeel degdeg ah, in aanay qaadan tallaalka.

Haweenka uurka leh ee qaba xaaladahan caafimaad ee soo-jireenka ah waxay halis sare ugu jiraan inay dhibaatooyin halis ah kala kulmaan cudurka COVID-19:

- dhibaatooyinka difaaca jirka
- cudurka sonkorowga
- dhiig kar
- wadno xanuun
- neef daran

Ama haddii aad tahay:

- qof aad u culus/buuran
- ka weyn 35 jir
- aad ku jirtid saddexda bilood ee ugu dambeysa ee uurka (uur ka badan 28 toddobaad)
- aad ka soo jeedo qowmiyadda Madowga ama Aasiyaanka ee laga tirada badan yahay
- aan lagu tallaalin ama aadan dhamaysan tallaalka

Khatarta guud ee kaaga imaan karta cudurka COVID-19 adiga iyo ilmahaaga cusub waa ay yar tahay laakiin way korortay tan iyo wixii ka dambeeyey mowjadhii ugu horeeysay ee COVID-19.



Maxay taasi iiga dhigan tahay aniga?

Haddii aad uur leedahay, u qaado tallaalka sida ugu dhakhsaha badan. Waxaad u baahan tahay inaad qaadato laba qiyaasood oo loo kala dhaxeysiinaayo ugu yaraan 8 toddobaad. Haddii aad hore u qaadatay labada qiyaasood ee hore waxaad u baahan tahay inaad qaadato qiyaasta tallaalka xoojiyaha ah ugu yaraan 3 bilood kadib markaad qaadatay qiyaasta labaad.

Tallaalada COVID-19 ee la siiyo haweenka uurka leh waxay bixiyaan heerar sare oo kahortag ah.

Waxaa lagugu dhiirigelinayaa inaad akhriso go'aanka ee kuliyada Royal ee Dhakhaatiirta Dhalmada & Cudurada Haweenka adigoo ka akhrinaya linkigan: [rcog.org.uk/covid-vaccine](https://www.rcog.org.uk/covid-vaccine). Macluumaadka ku jira dukumentigan ayaa kaa caawin kara inaad gaarto go'aan aad xog ogaal u tahay. Haddii aad wax su'aalo dheeraad ah qabtid la hadal GP-gaaga ama umulisadaada.

Ma qaadan karaa tallaalka haddii aan naas nuujinayo?

Faa'iidooyinka naas-nuujinta waa la yaqaan. Talada laga helay JCVI iyo Ururka Caafimaadka Adduunka (WHO) ayaa ah in tallaalka la siin karo haweenka naaska nuujinaya. Haddii aad naas nuujinayso, ama aad qorshaynayso inaad naas nuujiso, waad sii wadan kartaa naas nuujinta kadib marka lagu siiyo tallaalka.



Tallaalka iyo bacriminta/ dhalmada

Uma baahnid inaad iska ilaaliso inaad uur yeelato kadib markaad qaadato tallaalka COVID-19.

Ma jirto wax caddaynaya in tallaallada COVID-19 ay wax saameyn ah ku leeyihiin bacraminta/dhalmadaada ama fursada ah inaad uur qaado.

Tallaalku ma leeyahay waxyeellooyin gaar ah?

Si la mid ah dhamaan dawooyinka, tallaaladu waxay keeni karaan waxyeellooyin gaar ah. Tani waxaa sabab u ah in tallaaladu ay soo kiciyaan jawaab celinada nidaamka difaaca jirkaaga. Inta badan waxyeellooyinka waa kuwo khafiif ah oo waxay socdaan ilaa dhawr maalmood oo keliya, qof kastana maku dhacaan.

Fadlan akhri 'Buug-yeraha waxa la filan karo kadib qaadashada tallaalka COVID-19' oo laga heli karo halkan: phw.nhs.wales/covid-vaccine-what-to-expect

Maxaan u baahan nahay inaan sameeyo?

Waxaa lagu sheegi doonaa goorta iyo meesha ay tahay inaad ka hesho tallaalka. Maalinta ballanta, soo xiro dhar caadi ah si ay u fududaato in la gaaro xagga sare ee cududdaada. Haddii aad ka baqeyso cirbadaha ama aad dareento walwal, u sheeg qofka ku siinaya tallaalka. Way ku fahmi doonaan wayna ku taageeri doonaan.

Waa muhiim inaad qaadato dhammaan qiyaasaha/doosaska tallaalka si ay kuu siiyaan kahortag muddo dheer oo wanaagsan. Kaarkaaga xafigo oo xaqiiji inaad qaadato qiyaastaada labaad kadibna tallaalka xoojiyaha ah.

Maxaan sameeyaa haddii aan xanuunsanahay maalinta ballanta tallaalka?

Haddii aad xanuunsan tahay, waxaa fiican inaad sugto ilaa aad ka bogsato si aad u qaadato tallaalkaaga, laakiin waa inaad isku daydaa inaad sida ugu dhakhsaha badan u qaadato tallaalka.

Waa inaad ka xaadirin ballanta tallaalka haddii aad ku jirto isgo'doomin ama aad sugayso baaritaanka COVID-19 ama afarta toddobaad ee ugu horeysa kadib markii lagaa helo COVID-19.

Miyaan weli u baahanahay inaan raaco tilmaamaha haddii la marba la i tallaalay?

Ma jiro talaal 100% waxtar leh markaa waa inaad wali raacdaa xaddidaad/tilmaan kasta oo heer qaran ama heer deegaan ah oo:

- marka lagugula taliyo xiro maaskaro
- Gacmahaaga si taxadar leh oo joogto ah u dhaq
- Fur daaqadaha si ay hawo cusub u soo gasho
- raac tilmaamaha hadda jira oo aad ka heli karto gov.wales/coronavirus.

Xusuusnow:

COVID-19 waxa uu ku faafaa dhibco ka soo baxa sanko ama afka, gaar ahaan marka la hadlayo ama la qufacayo. Waxaa sidoo kale lagu qaadi karaa taabashada indhahaaga, sankoaga iyo afkaaga kadib markaad soo taabato walxo iyo sagxado ku wasakheysan fayraska.

Haddii aad qabto wax su'aalo ah ama aad rabto macluumaad dheeraad ah, waxaad booqan kartaa 111.wales.nhs.uk, waxaad la hadli kartaa dhakhtarkaaga ama umulisadaada ama waxaad wici kartaa NHS 111 Wales.

Haddii 111 aan laga heli karin meesha aad joogto, fadlan wac 0845 46 47. Wicitaannada laga soo waco telefoonnada guryaha iyo mobilada waxaa ku kacaya kharasha ah 2p daqiiqadiiba (oo lagu daray kharashka caadiga ah ee adeeg-bixiyaha taleefankaaga).

Macluumaad dheeraad ah

Waxaad heli kartaa macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaallada COVID-19, oo ay ku jiraan waxyeellooyinka suurtagalka ah adigoo booqanaya: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

Macluumaad dheeraad ah iyo warqadaha loogu talagalay bukaanka waxaa laga heli karaa: **phw.nhs.wales/covid-19-vaccination**

Waxaad waxyeellooyinka gaarka ah ee laga shakisan yahay ku soo gudbin kartaa khadka: **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** ama adigoo la soo degaya ablikeeshinka Yellow Card.

Si aad u ogaato sida NHS u isticmaasho macluumaadkaaga, booqo: **111.wales.nhs.uk/AboutUs/Yourinformation**

Si aad u hesho buug-yarahaan oo ah qaabab kale booqo: **publichealthwales.org/HealthInformationResources**



© Public Health Wales NHS Trust, Jannayo 2022
(iyada oo loo mahadcelinayo Hay'adda Caafimaadka iyo Badbaadada ee UK)

Nooca 3
ISBN 978-1-78986-154-674

