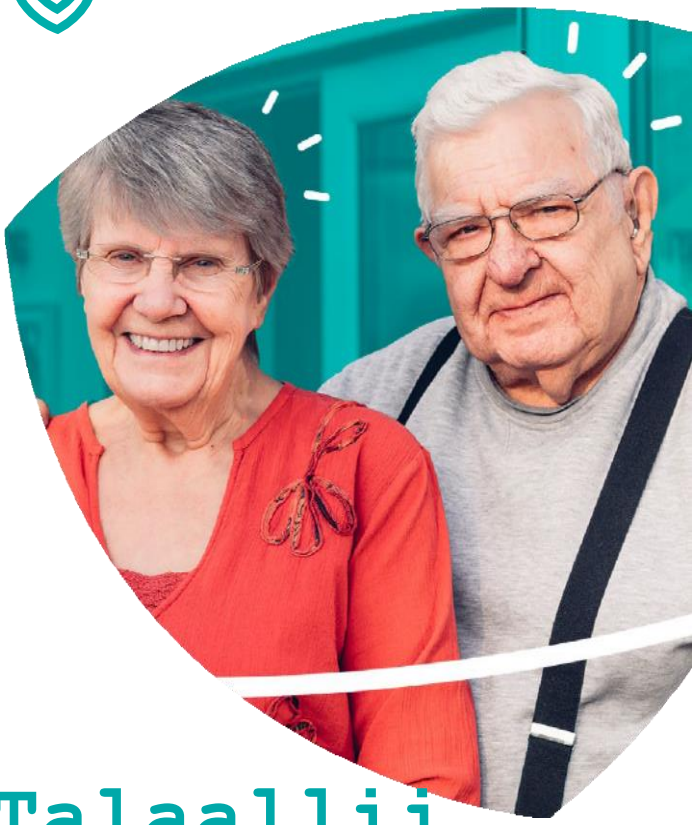
Talaalliin lubbuu baraara



Talaallii KOVIID-19

Qajeelfama gaheesotaaf

Ammajjii 2021, kan gulaalame (revised) - Oromo

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

KOVIID-19 ykn vaayrasiin koronaa maali?

KOVIID-19 vaayrasii haaraa koronaa SARS-CoV-2 jedhamun dhufa/daddarba. Yeroo duraaf dhuma bara 2019tti barame. Baay'ee kan daddarbu dha, dhukkuba ciimaa hargamsu ta'u danda'a.

Namoonni baay'ee dhukkuba kanaan qabaman mallattoo hin muldhiisan, ykn mallattoo laafaa muldhisu. Mallattooleen kunniin qufaa, ho'a qaamaa olka'aa, hadooddi mataa(bowwaa mataa), fi miira dhandhama fi funfachu dhabun jalqabu.

Namoonni tokko tokko miira dadhabun isaanitti dhagahamu danda'a, nafa isaan hoqqisa, qonqoo goggogaa qabaatu, garaa kaasaa fi haqqiisu, ho'a olka'aa qaamaa fi jaanja'u muldhisu. Isaan keessaa namoota muraasatti dhukkuba ciimaa itti ta'a, hospitaalatti waldhaanamu qabu, iddoo meshaa hargansuu (intensive care unit) seenu qabu.

Waligalatti namoota dhukkuba KOVIID-19tiin qaban 100 keessaa 1 gaditu galaafatama, lakkoofsi kuni garuu 10 keessaa 1tti siiqa namoota umuriin isaani waggaa 75 ol ta'an kan dhukkuba kanaan qabaman. KOVIID-19 qorricha hin qabu, yaa ta'uti waldhaansi haaraa yaalamaa jiran dhukkubni daran hammaate rakkoo fayyaa wal-xaxaa akka hin taane gargaaru.

Talaallii kamiin argadha?

UK keessatti, talaallii KOVIID-19 sadarkaa qulqulinaa fi nageenyummaa (safety) guutuu fi bu'a qabeessa/milkaahe qofa fayyadamna. Qorrichi hundi, talaallii dabalate, qorannoon nageenyummaa fi milkaa'inaa (effectiveness) erga qorannoon godhamef booda hojiitti akka olu eeyyamama.

Talaalliin hundi namoota kumaatama biyyoota adda addaa irrattii kan yaalaman yoo ta'u nageenyi fi milkaa'ini isaani kan mirkanaa'edha. Talaallii jiran keessaa tokko kan argame siif keennama. Talaalliin kunneen eeyyama gabaa guutuu UK keessa hin qaban garuu dhaabbata abbaa taayitaa Qorricha fi meshaalee fayyaa 'Medicines and Healthcare products regulatory agency (MHRA)' biyyatiitin bu'a qabeessummaan fi naggeenya (safety) isaanirratti hundaa'e eeyyamni keennamefi jira.

MHRA talaallii kan mirkaneessu fi ummata UKf dhiyeessu yeroo talaalliin suni sadarkaa nageenya, qulqulina fi milkaa'ina guute qofa dha.

Talaalliin yeroo ammaa jiran ittiisa dhukkuba yeroo dheeraaf al adda addaa lama (two separate doses) fudhatamu qabu.

Talaallii KOVIID-19 eenyuutu argachu qaba?

Akka gorsi Koreen Talaallii (the Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI)) fi gareen ogeesota walabaa ta'e Tajaajila Fayyaa Biyyooleesaaf (NHS) akeeketti, talaalliin kuni dura namoota dhukkuba KOVIID-19 kanaaf daran saaxilamu danda'an, rakkoo fayyaa wal-xaxaa keessa bu'u danda'an keennamu qaba.

Kunis namoota umuriin manguddoo, hojjatoota dhaabbile fayyaa fi kunuunsa haawaasaa, namoota dhukkuba addaa qaban dabalata. Yeroo talaalliin gahaan argamu namoota biro saaxilamoo ta'anifis yeroo gabaabaatti ni keennama.

Vaayirasiin koronaa nama kamu midhu danda'a. Nama umuriin manguddoo yoo taate fi yoo dhukkuba addaa qabaatte, KOVIID-19 ciimaa sitti ta'u danda'a, si galaafachus danda'a.

Yoo namoota argmaan gadi keessaa tokko taate yeroo talaalliin keennamu garee isa duraa argachu qabu:

- nama mana kunuunsaa manguddoo (care home) keessa jiraatu ykn hojjatu yoo taate
- hojjataa(ttu) fayyaa (a frontline healthcare worker)
- hojjataa(ttu) kunuunsa haawaasaa (a frontline social care worker)
- manatti kunuunsa dhunfaa yoo keennite
- umuriin kee waggaa 65 fi sanaa ol ta'e
- dhukkuba addaa kan daran si saaxilu qabda taanaan

Namoonni dhukkuba addaa ciimaa qaban fi daran saaxilamoo ta'an hundi talaallii KOVIID-19 argachu danda'u. Yeroon talaallii itti argattu ciimina dhukkuba keerattii hundaa'a. Yoo taalaallii fudhachu dandeessa ta'e GPn kee gorsa siif keennu danda'a (ssi).

Talaalliin namoota umuriin isaani waggaa 16 fi sanaa ol kan dhukkuba addaa armaan gadi qabaniif ni keennama:

- **Daranyoo dhiigaa (blood cancer) (kan akka leukaemia,lymphoma ykn myeloma)**
- **dhukkuba sukkaaraa**
- **rakkoo onnee**
- **rakkoo laphee ykn rakkoo hargansuu, dhita'insa sombaa (bronchitis) dabalate, emphysema ykn asmii (asthma) ciimaa**
- **dhukkuba kalee**
- **dhukkuba tiruu**
- **sababa dhukkubaatiin ykn qorrichaatiin ittiisa uumamaa gadi anaa yoo ta'e (fakkeenyaaf dhukkuba HIV, qorricha steroid, chemotherapy yknradiotherapy)**
- **qaama nama biraarraa yoo fudhatan (organ transplant)**
- **dhukkuba mataa/sammuu (stroke) ykn haleellaa mataa/sammuu (transient ischaemic attack (TIA) yoo mudate**
- **rakkoo laafuu irree fi narvii, dhukkuba nama kuffiisu (epilepsy) fi dhukkuba irraafachu (dementia) dabalate**
- **rakkoo qayyabachu dhabu ciimaa**
- **Rakkoo/dhukkuba Down's syndrome**
- **rakkoo rajiijii, fakkeenyaaf dhukkuba dhiigaa (sickle cell), ykn yoo rajiijiin kee murame bahe**
- **rakkoo furdinaa ciimaa (BMI 40 fi sanaa ol)**
- **rakkoo sammuu ciimaa**

Namoota kunneen keessaa gariin dhukkuba addaa ciimaa kan isaan saaxilu qabaachu danda'u, kanaafis talaalliin duraan durse garee waliin isaanif keennama.

Yeroo talaalliin namoota umuriin isaani waggaa 16 hanga 64 kan rakkoo fayyaa yeroo dheeraa qaban keennamuf, namoota armaan gadiitiifis ni keennama:

- Namoota manguddoof ykn qaama midhamaaf kunuunsa godhan, ykn namoota manguddoo ykn qaama midhamtoota kunuunsa argatan yoo namni kunuunsa isaanif godhu isaan saaxila ta'e
- namoota umuriin dargaggoo kan kunuunsa fayyaa yeroo dheeraa keessa manatti fi narsiing keessa jiran, fi hojjatoota

Garee kunneen booda, namoonni umuriin waggaa 50-64 talaalliin keennamaaf.

Yeroo talaalliin baldhinaan argamu garee dabalataa biroofis ni keennina.

Ulfa dha, talaallii argachu danda'aa?

Talaalliin KOVIID-19 hanga ammaatti ulfa irattii qorannoon yaali hin godhamne, kanaaf hanga odeefannoon dabalataa argamutti dubartoonni ulfaa akka fedhanitti talaallii kana fudhachu hin qaban.

Koreen Talaallii (the Joint Committee on Vaccination and Immunisation (JCVI)) talaalliin KOVIID-19 dubartoota ulfa tokko tokkoof barbaachisaa fi faaydaa akka qabu hubate jira. Kunis dubartoota dhukkuba kanaaf daran saaxilaman ykn haala fayyaa addaa qaban irraan kan ka'e KOVIID-19 dhukkuba hamaa fi rakkoo wal-xaxaa fayyaa keessa isaan busu dabalata. Haala akkasi keessa yoo taate, talaallii ilaalchise Narsii ykn Dooktoora kee waliin mari'adhu, talaallii fudhachun barbaachisa akka ta'e hubbachu dandeessa.

Yoo ulfa taate fi dhukkuba kanaaf daran saaxilamaa hin taane, talaallii fudhachu hin qabdu. Erga deesse booda talaallii fudhachu dandeessa. Talaallii isa duraa (first dose) fudhatte yoo ulfofte, fi yoo daran hin saaxilamne, hanga deessutti eegiti kan lamaffaa fudhadhu.

Gorsi erga talaallii KOVIID-19 fudhatte booda hin ulfaa'in jedhu hin jiru.

Hosiisaan jira, maal gochun qaba?

Waa'ee nageenyummaa (safety) talaallii KOVIID-19 haadholi hoosiisan fi ijoollee hodhan irratti qabu ilaalchise odeefannoon hin jiru. Akkasis ta'e, talaalliin KOVIID-19 ijoollee harma hootuf balaa akka hin taane amanama, faaydaan hoosiisu beekkamaadha. Kanaafis JCVI akka talaalliin kuni yeroo hoosiisaatti keennamu gorsa kenne. Hoosiisaa jirta yoo ta'e, hanga fixxutti eegi, atti aanse talaallii fudhadhu.

Talaallii enyuutu argachu hin danda'u?

Namoonni lakkoofsi baay'ee xiqqaa talaallii KOVIID-19 argachu hin danda'an. Kunis namoota qaamni isaani deebi hamaa (alergy) qabiyyee talaallii kanaratti qaban, ykn yeroo talaallii wal-fakkaataa dura fudhatan qaamni isaani deebi akkasi (alergy) agarsiisan dabalata. Yoo deebii akkasi (alergy) haamaa kana dura qabda ta'e Narsii ykn Dooktoora keetti haasawii, talaalliin kan biraa fudhachu dandeessu jiraachu mala.

Yeroo ammaa yoo ho'a qaamaa olka'aa qabda ta'e ykn KOVIID-19 guyyoottan darban 28 keessatti sitti argame (positive) ta'e, beellama yeroo biraatti dabarsi qabbadhu.

Talaalliin na baraaru danda'aa?

Talaalliin KOVIID-19 carraan ati dhukkubba KOVIID-19tiin miidhamu hir'iisa. Qorrannooleen akka muldhiisanitti, talaalliin yeroo duraa erga fudhatame booda torban lamaa hanga sadiif ittiisa yeroo gabaabaa jabaa akka ta'e, garuu ittiisa yeroo dheeraaf talaalliin yeroo lamaffaa (second dose) fudhatamu barbaachisaadha.

Talaalliin lubbuu qabeeyyii of-keessaa hin qabu, kanaaf namoota rakkoo ittiisa uumamaa (immune system) qabanifis gaariidha. Qaamni namoota akkasi kunniin talaalliif deebii gaarii hi keennu.

Akkuma qorricha kamu talaalliin kamu %100 bu'aa qabeessa miti – namoonni tokko tokko erga talaallii fudhatan boodas KOVIID-19tiin qabamu danda'u, garuu hamaa irrattii hin ta'u.

Talaalliin midhaa (side effect) qabaa?

Akkuma qorricha kamu, talaalliinis midhaa qabbachu danda'a. Midhaan baay'een laafaa fi yeroo gabaabaaf dha, namni hundi midhaa irra hin gahus.

Erga talaallii yeroo duraa (first dose) fudhatte booda mallattooleen sitti muldhatanis irra deebin yeroo lamaffaa (second dose) fudhachu qabda.

Midhaa beekaman kan dabalatan:

- laafu fi lafaa ka'u dadhabu, irree/harka talaalliif limmoon waraane gubbaa guyyaa hedduuf laafuu (tenderness)
- miira dadhabu
- mataa dhukkubu (bowwaa)
- mallattoo qufaa fakkaatu, fi waligalaan haadochu (aches)

Ho'i qaamaa xiqqaa guyyoota muraasaaf sitti muldhachu mala, ho'a olka'aa qaamaa garuu kan barame miti, KOVIID-19 ykn dhukkuba biraa qabbaachu dandeessa. Qorricha paracetamol haga barame (normal dose) (gorsa waraqaa ittiin haguugame gubbaa ilaali) fudhadhuti boqqodhu akka sitti wayyaawu. Midhamni hin baramne dhita'u xannachaa (local galands) dha.

Talaallii booda mallattooleen torban tokko gadiif turu. Mallattooleen yoo sitti haammaatan fi yoo yaaddoofte, 111.wales.nhs.uk marsariiti gubbaa ilaali, yoo barbaachises NHS 111 Wales-siif lakkoofsa 111 gubbaatti ykn GP keef bilbili. Yoo 111 naannoo keetti hin argamne ta'e, 0845 46 47 irratti bilbili. Bilbilli NHS 111 Wales iratti godhamu bilbila harkaa fi manaarraa tola dha. Bilbilli 0845 46 47 irratti godhamu daqiiqaa tokkotti saantima 2 (2p), kaffaltii tajaajilaa itti dabale, kaffalichisa.

Yoo gorsa Narsii ykn Dooktoora keerraa barbaadda ta'e, waa'ee talaallii kee itti himu hin dagatiin (yoo danda'ame kaardii talaallii kee itti muldhisi) akka sirrittii waa'ee kee beekan.

Midhama (side effect) qorrichaa fi talaallii shakkitu yoo jiraate karaa sagantaa 'Yellow Card' jedhamutti gabaasii.

Namoonni lakkoofsi baay'e xiqqoo ta'an erga talaallii fudhatani booda qaamni isaani tufu danda'a (allergy). Kunis dhiitinsa fi hoqqiisu bakka muraasa qaama gubbaa ta'u danda'a. Namoonni daran lakkoofsi xiqqoo ta'an ammoo erga talaallii fudhatan booda qaamni isaani rakkoo hamaa agarsiisu danda'a, kanaanis rakkoo hargansutu isaan mudata, kufus danda'u. Kunis anaphylaxis jedhama, sababa qorricha fi nyaata bironis ni uumama. Deebiin qaamaa akkasi baay'ee kan baramne yoo ta'u Narsoonni leenji gahaa fudhatan ni yaalu. Namoonni deebii qaamaa anaphylactic qaban yaala gahaa argachu danda'u, yeroo baay'ee sa'aa muraasa keessatti dandamatu.

KOVIID-19 talaalliirraa na qabu danda'aa?

Talaalliirraa KOVIID-19 sitti darbu hin danda'u. Garuu KOVIID-19 qaama kee keessa jiraate otoo mallattoon sitti hin dhagahamiin yeroo beellama talaalliif deemtu beeku malta.

Mallattooleen gurguddaa KOVIID-19 reefu kan jalqaban kan armaan gadiiti:

- qufaa haaraa addaan hin ciinne
- ho'a olka'aa qaamaa
- miira funfachu fi dhandhama dhabu ykn jijjiramu
- namoonni tokko tokko qonqoo goggoggaa, mataa bowwaa, funyaan cuqqaalamu, garaa kaasaa fi haqqiisu qabaatu.

Mallattoolee armaan oli keessaa kamu yoo sitti muldhate, mana hafiti qoratamuf mijeessi.

Mallattoolee ilaalchise yoo odeefannoo barbaadde: 111.wales.nhs.uk

Itti aanse maal godhu?

Odeefannoo waa'ee bakkaa fi yeroo talaalliin siif keennamu argatta. Guyyaa beellamaatti huccuu salphaa irree harka kee baasuf mijatu uffadhu. Yoo limmoo soddaatta ta'e, ykn miira sodaa qabaatte, nama talaallii siif kennuf akka beeku itti himi. Ni hubatu, si gargaaru danda'a.

Erga talaallii yeroo duraaf(first dose) argatte booda, beellama kee lamaffaaratti argamuf karoorsi.

Talaallii yeroo lama fudhachun ittiisa yeroo dheeraaf murteessaadha. Kaardii kee eeggadhu, beellama kee lamaffaatti hirmaadhu.

Guyyaa beellamaatti yoo na dhukkube maal gochun qaba?

Yoo ho'a qaamaa olka'aa qabaatte fi baayyee si dhukkube, beellama haaquf bilbili, hanga fayyaan kee deebi'utti eegiti talaallii fudhadhu. Yoo of adda baafte ykn qorannoo KOVIID-19 eggachaa jirta ta'e beellamatti hin argamiin.

Talaallii booda KOVIID-19 nama biraatti dabarsu danda'aa?

Talaalliin carraa vaayrasichi gara dhukkuba hamaatti jijjirame si midhu hir'iisa. Hanga ammaatti namoonni talaallii fudhatan vaayirasiichaan akka qabaman ykn nama biraatti dabarsan hin beeknu. Kanaaf namoota naannoo kee jiran baraaruf qajeelfama ittiisa KOVIID-19 hordofu itti fufi.

Maatii kee, hiriyoota kee fi namoota waliin hojjattu baraaruf, itti fufiinsaan wantoota armaan gadi gochu qabda:

- **Waliirraa faggaachu hordofi**
- **Afaani fi funyaan kee huccuun haagugii**
- **Harka kee deddebiin sirritti dhiiqadhu**
- Qajeelfama armaan gadii hordofi:

  gov.wales/coronavirus

Yaaddadhu:

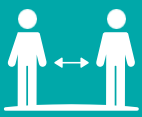
KOVIID-19 kan daddabarbu hancufa xixxiqo afaani fi funyaan keenya irraa, keessattu yeroo hasoofnu fi qufaasiisinu, bahaniini. Dabalataanis erga qaama (surface) vaayiraasichaan faalame haarkaan tuqxe booda ija, afaani fi funyaan kee tuquun daddarbu danda'a.

Qajeelfama sadii

FAYYAA WALES EEGUF

Haarka kee **haagugi**

fula kee **faggaadhu**



2m waliirra Dhiqqadhu

Odeefannoo dabalataa

Odeefannoo waa'ee talaallii KOVIID-19, maalummaa fi hammeenya (side effect) yoo qabaate:
https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov) fi **www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19**

Talaallii fudhatte yoo midhaan sirra gahe asitti gabaasi:
https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/
ykn app Yellow Card jedhamu busuudhaan.

Odeefannoo waa'ee kee NHS akkamitti akka itti fayyadamu baruf:
111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights

Waraqaa (leaflet) kana baay'iinaan oo barbaadde:
phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/

© Public Health Wales, Amajjii 2021
(Beekkamti galata Public Health England-tiif)

Unka 2ffaa
ISBN 978-1-78986-154-219

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE