



# Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

## Ma inaad tallaalka hargabka NHS-ta bilaash uga heshaa?

Hargabka waxa uu noqon karaa mid aad u daran, oo jilalka qaboobaha ahna waxa aan filaneynaa in aan arragno iyada oo ay hargabka iyo COVID-19 (Kofid-19) ba faafaayaan. In sanad walba tallaalka hargabka oo la qaato waa mid ka mid ah siyaabaha ugu wacan ee hargabka looga hortagi karo. Waana taas sababta ay u tahay inay dadka halista ugu badan ugu jira in ay hargabka aad ula xanuunsadaan ay qaataan tallaalka ay bilaash ku helaan, xitaa haddii ay caafimaad-qab dareemayaan.

**Tallaalka hargabka bilaash bay ku helayaan (dadka jira da'da lix bil jirka ka bilaabata) haddii aad tahay:**

- mid dhibaato wadnaha ka qaba
- mid dhibaato xabadka ka qaba ama ay neefsashada ku dhib tahay, ayna ku jirto neef ku heysa oo u baahan in aad caadi u qaadatid daawooyin istiiroydiska ah ee la isku buufiyo ama kaniineyaal
- mid keliyaha cudur ka qaba
- mid ay kartidiisa cudur iska caabinta hoos u dhacdey sabtuna tahay cudur ama daaweyn (ay ka mid yihiin kuwa istiiroydiska ah ama kuwa kansarka) ama aad wada xiriir isku soo dhawaansho leh la leedahay ama aadba isku guri kula nooshahay qof ka tirsan kooxaha
- mid beer xanuunka qaba
- mid sokorow (kaadi sokorow/kaadi macaan) qaba
- mid uu falag (ama flag yar) ku dhacey
- mid waxbarsho ka lixaad li'i qaba
- mid qaba xaalad dareemeyaasha jirka la xiriirta, sida xanuunada waxyeela habka dareenka dhexe, sida kan maskaxda iyo kan laf-dhabarta wax yeela (multiple sclerosis 'MS'), wax ka dhinnaashaha xukumaada dhaqdhaqaaqa (cerebral palsy) ama ay Dabeel ku reebtay uu dhaqdhaqaaqa iyo wax qabsigaada wax u dhinmey (post-polio syndrome)
- mid beer-yarada dhib ka qaba, sida cudurka sickle cell-ka, ama mid beer-yarada laga saarey
- mid leh jir uu miisaankiisu aad u culus yahay lehna cabir dherer-culeys (BMI) oo 40 ama in ka badan ah) (ayna da'diisa tahay 16 jir ama ka weyn)

**Waxaa kale oo lagu taliyaa in aad si bilaash ah u qaadato haddii aad tahay:**

- mid xaamilo ah/uur leh
- mid jira da'da 50 ama ka weyn (marka ay tahay 31 Maarj 2022)
- mid ku nool hoy deganaansho (a residential home) ama hoy kalkaalin (a nursing home)
- mid daryeele ah
- mid ah bulsho u jawaabe kowaad (a community first responder)
- mid xubin ka ah urur tabarucaad ku shaqeeya oo la aqoonsan yahay aadna bixiso adeeg gargaar deg-deg ah oo la qorsheeyey (planned first aid)

Waxaa **Shaqaalaha Caafimaadka iyo Dareelka Bulshada** ee tooska ula xiriira bukaanada ama macaamiisha lagula talinayaa laguna ta'kiidinayaa inay tallaalka hargabka qaataan. Waxaa loogu talloagalay in ay badbaasiso naftaada iyo nafta kuwa aad daryeeshaba.

## Somali

Haddi aad ka shaqeyso gudaha hoy daryeel, ama ay shaqadaadu tahay in aad dad ku daryeesho gudaha guryahooda, waxa aad tallaalka hargabka bilaash uga heli kartaa farmashiye goobtaada / xaafadaada ku yaal.

**Caruurta** jirta da'da labo ama saddex sano ah (goorta ay tahay 31 Agost 2021) waa in helaan tallaalka hargabka ee midka sanku lagu buufiyo ah. Waxa ay ka helayaan inta badan goobaha rugaha caafimaadka ee GP-da ah. Dhamaan caruurta dhigata dugsiyada hoose iyo dugsiyada sare ee jira da'da ilaa 11 sano jirka ku siman, xaq bay u leeyihiin inay sanadkan helaan tallaalka nooca sanku lagu buufiyo ah, waxa ayna caadi ahaan ku qaataan iskuulka gudihiisa.

**Tallaalka hargabka waa mid ka mid ah siyaabaha ugu wacan ee la isaga difaaco hargabka qaadistiisa ama faafintiisa looga hortagi karo.**

**Haddii aadan hubin inaad tallaalka hargabka heli kartid iyo in kale, wax weydii rugta caafimaadka ee GP-gaaga ama farsmashiyeyaasha/kiimisteyaasha goobtaada ku yaal si ay talo kaaga talliyaan.**

Wax badan oo hargabka iyo tallaalka hargabka ku saabsan ka ogow [phw.nhs.wales/flu vaccine](https://phw.nhs.wales/flu vaccine)