



## Tallaal qaado !

### Sidee tallaalku u shaqeeyaa?

- Tallaalku waxa uu sababayaa in uu jirkaagu samaysto unugyo difaaca jirka ah.
- Unugyadaas waxa ay kaalin ka geystaan la dagaalanka qaybaha fayraska.
- Goor dambe fayrasku ma kugu dhacay? Markaa unugyada difaaca jirka ayaa ku ilaalinaya.

### Muxuu tallaalku u fiican yahay?

- Fayraskan loo yaqaan 'oronavirus' wuxuu khatar ku yahay dad badan oo deegaankaaga ah:
  - 65 sano iyo wixii ka weyn
  - dadka qaba cudurada sambabka, wadnaha iyo cudurada xididdada
  - dadka qaba cudurka macaanka ama dhiig karka

balse fayrasku wuxuu kaloo khatar ku noqon karaa dhalinyarada caafimaadka qabta.

- Haddii in ka badan 70% dhammaan dadka ku nool Beljamka ay tallaalka qaataan, dhakhsaha uu fayrasku u faafayo ayaa yaraanaya. Taas waxaa loogu yeeraa difaaca kooxda (groepsimmunititeit) .
- Nolloshaadu si dhakhso leh ayey sidii caadiga ahayd ugu soo noqon doontaa.
- Waxay jirkaaga ka dhigtaa mid ka xoog badan fayraska.
- Sii wad inaad ixtiraamto sharciyada ilaa dad ku filan laga tallaalo. Ka fogow dadka 1.5 mitir , xiro maaskaro afka ah oo dhaq gacmahaaga badanaa.

### Sideen u qaadanayaa tallaalka?

- Waxaad qaadan doontaa laba cirbadood oo cududda sare (garabka) ah.
- Waxaad qaadan doontaa cirbadda labaad 3 ama 4 toddobaad kadib cirbadda koowaad.
- Cirbaddaada labaad kadib waa inaad sugtaa 14 maalmood. Intaa ka dib, tallaalku wuxuu sida ugu macquulsan kaaga ilaaliyaa fayraska loo yaqaan 'coronavirus'.

### Tallaalku amaan ma yahay?



- Samaynta tallaalada khibrad badan ayaa loo leeyahay. Seynisyahanno iyo khabaro ku takhasustay dawooyinka adduunka oo idil ayaa awood u yeeshay in ay tallaalka ku sameeyaan muddo gaaban. Waxaa sidoo kale jirtay in la geliyay lacag ku filan oo dhaqso leh iyo waqti lagu sameeyo, maxaa yeelay waxay ahayd arintu deg deg.
- Tallaalka waxaa markii ugu horreysay si adag u maamushay dowladda. Waa amaan.

### **Tallaalka ka dib ma ku xanuunsan karaa?**

Waxaa laga yaabaa inaad isku aragto

- in yar oo guduudasho ah, xanuun, ama barar ku yaal cududda sare (garabka)
- daal
- madax xanuun
- in uu heerkul kaagu wax yar kaco

tani waa wax caadi ah oo dhib malaha. Waxaad u qaadan kartaa paracetamol.

### **Goorma ayaan helayaa tallaalka?**

- Bisha Janaayo:
  - dadka degan iyo shaqaalaha xarumaha daryeelka waayeelka (woonzorgcentra)
  - shaqaalaha daryeelka caafimaadka (dhakhaatiirta, kalkaaliyayaasha caafimaadka,...) cisbitaalada
- Bisha Febraayo:
  - shaqaalaha daryeelka aasaasiga ah (dhakhaatiirta guud, farmashiistayaasha, ...)
  - tas-hiilaadka daryeelka wadajirka ah (daryeelka naafada,...) iyo shaqaalaha kale ee cisbitaalka
- Maarso:
  - 65 sano iyo wixii ka weyn
  - dadka halista sare ugu jira caafimaadkooda awgood
- Abriil:
  - dadka leh xirfad muhiim ah
- Laga bilaabo Juun:
  - Qof kasta oo ka weyn 18 sano

Waqtigani wali wuu isbadali karaa.



Dadka qaarkood looma ogola inay qaataan tallaal. Tusaale ahaan: bukaanka kansarka, haweenka uurka leh ama dadka xasaasiyad ba'an ku qaba. Wixii macluumaad dheeraad ah kala xiriir dhakhtarkaaga.

#### **Sideen ku ogaan karaa goorta la isiinayo tallaal?**

- Waxaad heli doontaa warqad laguugu wacayo, fariin qoraal ah iyo / ama emayl.
- Waxaad isku diiwaangelinaysaa qaab dijitaal ah ama taleefan ah.
- Waqtigu munaasab kuuma aha miyaa ? Markaas waxaad dooran kartaa waqti kale.
- Ma soo jawaabi wayday? Markaa xafiiska magaalada ama degmada ayaa kula soo xiriiri doona.

#### **Halkee baan isku soo tallaali karaa?**

Xarun tallaal

#### **Waa imisa qiimaha tallaalku?**

Waa lacag la'aan.

#### **Xog dheeri ah?**

<https://www.laatjevaccineren.be/>

[www.info-coronavirus.be/nl/vaccinatie](http://www.info-coronavirus.be/nl/vaccinatie)