



UK Health  
Security  
Agency

**NHS**

Waxaa jira talaal kaa ilaalinaya xanuunka

# Shingaliska/ Cambaarta



**NHS waxay bixisaa tallaal yaraynaya khatarta aad ugu jirto xannuunka shingaliska/ambaarta.**

**Buug-yarahaan wuxuu sharaxaad ka bixinayaa barnaamijka qaranka ee xannuunka shingaliska/cambaarta, faa'iidooyinka tallaalka iyo cidda u qalanta.**

---

**Tallaalka hadda jira ee loogu talagalay barnaamijka shingaliska waxa loo yaqaanaa Shingrix.**

**Waxaad u baahan doontaa 2 qiyaasood oo tallaalka Shingrix ah si aad u hesho difaaca ugu wanaagsan. Xarunta GP-gaaga ayaa kula soo xiriiri doonta marka aad u qalanto. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad farmasiyada qaarkood ka heli karto tallaalkaaga Shingrix.**



**Si ka duwan inta badan caabuqyada kale, xannuunka shingaliska/cambaarta kama qaadi kartid qof kale. Inteena badan waxaa nagu soo dhacay xannuunka busbuska markii aan yarayn, in kasta oo qaar naga mid ah aysan ogaanayn inay qaadeen cudurka.**

**Kadib marka uu kugu dhaco busbuska, fayrasku waxa uu noqdaa mid sii jira oo ku sii noolaada neerfaha. Inta badan nolashaada kama warqabi doontid arrintaan, laakiin waqti ka waqti fayrasku wuu soo laaban karaa kuna faafi karaa maqaarka taas oo sababaysa cudur loo yaqaan shingalis/ambaar.**

Xannuunka shingaliska/cambaarta wuxuu noqon karaa mid aad u xanuun badan wuxuuna u badan yahay inuu dadka saameeyo inta ay sii weynaanayaan. Arrintani waxaa sabab u ah in habdhiska difaaca jirkaaga ayaa waxaa daciifinaya da'da sii kordheysa, diiqada ama xaalado caafimaad oo kala duwan iyo daawooyinka la qaato. Dadka qaar, xanuunka uu sababo shingaliska/ambaarta wuxuu socon karaa sanado badan. Shingaliska/cambaarta ayaa runtii saameyn ku yeelan karta nolashaada, iyadoo cudurka uu kaa hor istaagayo inaad sameyso dhammaan waxyaabaha aad inta badan ku raaxaysato.

### **Maxaa keena shingaliska/ambaarta?**

Shingaliska/cambaarta (oo sidoo kale loo yaqaanno 'herpes zoster') waxaa sababa fayraska busbuska kaas oo ku faafa meel maqaarka ka mid ah meeshaas oo uu maro mid ka mid ah dareemayaasha/neerfayaasha. Waxay taasi sababaysaa kooxo finan/nabaro ah oo aad u xanuun iyo cuncun badan, dheecaana ka buuxo. Nabarradani way dilaaci karaan oo waxay isku rogi karaan nabarro duleelo ah aakhirkiina qolof ayay yeelan doonaan oo way bogsan doonaan. Nabarradani waxay inta badan saameeyaan meel ka mid ah hal dhinac oo jirka ah, inta badan xabadka/laabta, laakiin mararka qaarkood waxay saameeyaan madaxa, wejiga iyo isha.

### **Sidee ayuu u eg yahay xanuunka shingaliska/ambaarta?**



## **Ilaa intee in le'eg ayuu soconayaa iyo intee in le'eg oo halis ah ayuu noqon karaa?**

Astaamaha ugu horreeya ee xanuunka shingaliska/ambaarta waxay noqon karaan kuwo guud ahaan ku dareensiiya caafimaad darro adigoo dareen cuncun ama gubasho ah ka dareemaya meel maqaarka ka mid ah ee dhinac ka mid ah jirka. Nabarro xanuun leh oo dheecaan ka buuxa ayaa badanaa soo baxa dhowr maalmood kadib calaamadaha bilowga ah. Xanuunka shingaliska/cambaarta ee ku taala jirka waxay keeni kartaa xanuun aad u daran. Haddii shingaliska/cambaarta uu ka soo baxo isha iyo daboolka isha, waxay taasi qofka u horseedi kartaa aragga oo yaraada ama xitaa aragga oo si joogto ah uga luma ishaas.

## **Sidee ayuu caam/caadi u yahay xanuunka shingaliska?**

Qiyaastii 1 ka mid ah 5-tii qof ee qaaday busbuska ayaa waxaa ku dhici doona xanuunka shingaliska. Tani waxay ka dhigan tahay in sannad kasta gudaha England iyo Wales, tobanaan kun oo qof ay qaadi doonaan xanuunka shingaliska. Inkasta oo xanuunka shingaliska uu ku dhici karo da'a kasta, khatarta, darnaanta iyo dhibaatooyinka xanuunka shingaliska dhamaantood waxay la kordhaan da'da.

## **Xanuunka Daa'imka ah ee Qeybta Maqaarka ee uu Shingaliska Saameeyey (Post-herpetic neuralgia, PHN)**

Sannad kasta, qiyaastii 14,000 oo qof ayaa sii yeesha xanuunka daa'imka ah ee ku dhaca qeybta maqaarka ee uu shingaliska saameeyey (PHN) kadib marka uu ku dhaco cudurka shingaliska oo in ka badan 1,400 qof ayaa la seexiyaa isbitaal sababo la xiriiira PHN. Dadka intooda badan waxay si buuxda u bogsadaan dhowr toddobaad kadib, laakiin dadka qaarkood, xanuunku wuxuu socdaa ilaa dhowr bilood ama xitaa sannado - arrintaasna waxaa loo yaqaannaa 'post-herpetic neuralgia' (PHN). Tani waa xaalad gaar ah oo aan raaxo lahayn maadaama la dareemayo gubasho aad u daran, xanuunka dareemayaasha/ neerfayaasha oo aad u daran. Hadba inta ay da'adaada sii weyn tahay, waxay u badan tahay inaad la kulanto xanuun sii raagaya. Tallaalka xanuunka shingaliska wuxuu yareeyaa halista aad ugu jirto qaadista xanuunka shingaliska iyo PHN.

## **Xanuunka shingaliska ma faafi karaa?**

Xanuunka shingaliska si sahal ah uma faafo sida busbuska oo kale, laakiin dheecaanka ku jira nabarrada waxa ku dhex jira fayraska sababa busbuska. Sidaas darteed qof aan ka difaacnayn/laga tallaalin busbuska waxa uu qaadi karaa caabuqa busbuska haddii uu taabto dheecaankaas. Haddii aad leedahay finanka shingaliska waa inaad finanka ku dabooshaa dhar dabacsan si aad u yarayso halista ah inaad faafiso xanuunka busbuska. Haweenka uurka leh ee aan ku dhicin xanuunka busbuska, dadka habdhiska difaaca jirkoodu uu daciif yahay iyo dhallaanka goordhow dhashay waa in laga ilaaliyaa inay si toos ah u taabtaan/ugu dhowaadaan finanka.

---

## Yaa qaadani doona tallaalka?

Laga bilaabo 1-da Sebtembar 2023 barnaamijka tallaalka waxaa la siinayaa kuwa soo socda:

1

dadka caafimaadka qaba ee 70 ilaa 79 sano jirka ah ee aan weli la tallaalin

2

dadka da'doodu tahay 50 sano ee habdhiska difaaca jirkoodu uu aad u daciifay

3

dadka caafimaadka qaba ee da'doodu u dhaxayso 60 ilaa 70 sano waxay xaq u yeelan doonaan tallaalka 5-ta sano ee soo socota, marka ay gaaraan 65 ama 70 sano jir

Waxaad u sii qalmi doontaa qaadashada tallaalka shingaliska ilaa aad ka gaarto dhalashada 80aad (marka laga reebo haddii habdhiska difaaca jirkaaga uu daciifo'), laakiin hadba sida ugu dhakhsaha badan ee aad u qaadato tallaalka ayaad u helaysaa difaac ka dhan ah caabuqa. Faahfaahinta ku saabsan cidda qaadani karta tallaalka shanta sano ee ugu horreeysa barnaamijka ayaa lagu muujiyey shaxda/jaantuska.

## Ka warran dadka ka yar da'da u-qalmitaanka qaadashada tallaalka shingaliska?

Dadka da'da yar ayaa la siin doonaa tallaalka marka ay soo gaaraan da'da u-qalmitaanka.

Xanuunka shingaliska wuxuu qofka ku dhici karaa da'a kasta laakiin khatarta, darnaanta iyo dhibaatooyinka ayaa kordha hadba inta ay da'du sii kordhayso. Dadka habdhiska difaaca jirkoodu uu aad u liito ayaa halis sare ugu jira caabuqa waana sababta tallaalka loogu taliyay in la qaato da'a hore.



[1] Dadka habdhiska difaaca jirkoodu uu aad u liito ayaa weli u qalma qaadashada tallaalka.

**Haddii aad qaadato tallaalka shingaliska waxaa lagu siin doonaa kaarka diiwaanka ee ku qoran magacaaga iyo taariikhda ballanta xigta. Fadlan kaarkaas ku xafid meel ammaan ah.**



## **Ma jiri doonaan wax waxyeellooyin gaar ah?**

Waxyeellooyinka gaarka ah ee lagala kulmo tallaalka Shingrix waa kuwo badanaa iska fudud oo aan muddo dheer soconayn. Waxyeellooyinka gaarka ah ee ugu caansan (kuwaas oo ku dhaca ugu yaraan 1 ka mid ah 10-kii qofba) waa xanuun ka dareemista iyo casaan noqoshada goobta la duray, murqo xanuun iyo madax xanuun.

Waxaa laga yaabaa inaad dareento daal iyo qandho kadib qaadashada tallaalka Shingrix. Waad nasan kartaa oo waxaad qaadan kartaa qiyaasta/dooska caadiga ah ee paracetamol (raac tilmaamaha ku qoran baakadka daawada) si ay kaaga caawiso inaad dareento fiicnaan. Ha isticmaalin mishiin hana wadin gaari haddii aad dareemayso caafimaad darro.

Waa inaad soo roonaato dhawr maalmood kadib, laakiin haddii astaamahaaga ay sii dheeraadaan, waa inaad kala hadashaa GP-gaaga ama kalkaalisadaada caafimaad.

Waxaad ka soo warbixin kartaa wixii waxyeellooyin gaar ah adigoo isticmaalaya nidaamka Yellow Card ee MHRA ([yellowcard.mhra.gov.uk](https://yellowcard.mhra.gov.uk)) – eeg bogga dambe ee buug-yarahaan si aad u hesho wixii faahfaahin ah.

## **Intee in le'eg ayuu tallaalka Shingrix badbaado leeyahay, ma lagu isticmaalay wadamada kale?**

Si la mid ah dhammaan tallaallada shatiga la siiyey, tallaallada shingaliska si fiican ayaa loo tijaabiyey oo waxay buuxiyeen shuruudaha ugu adag ee badbaadada iyo shati-qaadashada ee UK.

Labada tallaalba si aad ah ayaa looga isticmaalayay Yurub iyo waqooyiga Ameerika dhowrkii sano ee la soo dhaafay.

## Sidee ayuu waxtar u leeyahay tallaalka?

Markaad qaadato tallaalka waxaad si weyn u yarayn doontaa fursadda aad ku qaadi karto xanuunka shingaliska.



**Shantii sano ee ugu horeysay ee barnaamijka qaranka waxaa tiro 40,500 ah hoos u dhacay la-talinada GP-ga ee la xiriira cudurka shingaliska iyo waxaa tiro 1,840 ah hoos u dhacay isbitaal dhigista dadka qaba cudurka shingaliska<sup>2</sup>.**

Haddii ay dhacdo inaad qaado xanuunka shingaliska, astaamaha waxay u badan tahay inay noqdaan kuwo khafiif ah oo jirradana waxay u badan tahay inay noqoto mid socota muddo gaaban marka loo barbardhigo haddii aadan qaadan lahayn tallaalka. Tallaalka Shingrix ee lagu isticmaalo Boqortooyada Midowday (UK) ayaa la arkay inay bixiyaan difaac wanaagsan.

## Sidee iyo goorma ayaa tallaalka la bixiyaa?

Si la mid ah tallaalada intooda badan, tallaalka waxaa duritaan ahaan lagaaga siin doonaa cududdaada sare.

Tallaalka Shingrix waa tallaal aan noolayn oo waxaad u baahan doontaa inaad qaadato 2 qiyaasood si tallaalka uu kuu siiyo difaaca ugu wanaagsan ee raaga.

Dadka intooda badan, qiyaasta labaad ee tallaalka Shingrix waxaa la siin doonaa qiyaastii 6 bilood kadib markii ay qaateen qiyaasta/dooska koowaad. Haddii aad leedahay habdhiska difaaca jirka oo aad daciif u ah, qiyaastaada/dooskaaga labaad ee tallaalka Shingrix waa in lagu siiyaa wakhti hore, laakiin ugu yaraan 8 toddobaad kadib markii aad qaadatay qiyaastii/dooskii koowaad.

Xarunta GP-gaaga ayaa ku ogeysiin doonaan goorta aad qaadan doonto qiyaastaada/dooskaaga.

[2] Saamaynta barnaamijka bixinta tallaalka herpes zoster ee isbitaallada iyo xarumaha guud ayaa lagala tashaday herpes zoster 5-tii sano kadib markii lagu soo bandhigay England: daraasad dadweyne – PubMed (nih.gov)

## **Waa maxay sababta aan hadda u heli karin tallaalka?**

Sida ku cad barnaamijka hadda jira, qof kasta oo da'diisu u dhaxayso 70 ilaa 79 sano wuxuu u qalmaa qaadashada tallaalka shingaliska. Barnaamijka si tartiib ah ayaa loo ballaarinayaa, iyadoo laga bilaabayo dadka halista ugu badan ku jira, sida ay ku taliyeen Guddiga Wadajirka ee Bixinta Tallaalka (JCVI). 10-ka sano ee soo socota, barnaamijku wuxuu ugu dambeyn u-qalmitaanka ku soo dari doonaa dhammaan dadka da'doodu ka bilaabanayso 60 sano.

Shakhsiyaadka da'doodu tahay 50 sano ama ka weyn ee habdhiska difaaca jirkoodu si aad ah u daciifay ayaa hadda u qalma qaadashada tallaalka Shingrix.

## **Miyaan u baahanahay inaan wax sameeyo si aan u helo tallaalka?**

Marka aad noqoto qof u qalma qaadashada tallaalka shingaliska, GP-gaaga ayaa kula soo xiriiri doona si aad ballan u qabsato. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad ka welwelsan tahay xanuunka shingaliska waa inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga GP-ga si aad u weydiisato talo.

## **Ma jiraan dad aan ahayn inay qaataan tallaalka Shingrix?**

Haddii aad dareen-celin/falcelin daran kala kulmi doonto mid ka mid ah walxaha/maadooyinka uu ka samaysan yahay tallaalka, waa inaad qaadan. Mar labaad, xarunta GP-gaaga ayaa kugula talin doona arrintaas.

## **Tallaalka ma ka qaadi karaa xanuunka shingaliska?**

Tallaalka Shingrix kuma qaadsiiin karo cudurka shingaliska. Haddii ay kaa soo baxaan finan waxaad wici kartaa NHS 111 ama wac rugta GP-gaaga si aad talo uga hesho.

## **Maxaa dhacaya haddii aan seego qaadashada tallaalkayga? Goor dambe ma qaadan karaa?**

Dadka intooda badan, tallaalka shingaliska ayaa la siin doonaa ilaa ay ka gaaraan da'da 80 sano. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad leedahay habdhiska difaaca jirka oo aad u daciifay, tallaalka waxaa lagu siin karaa ilaa da'a kasta.

Si aad u hesho difaaca ugu wanaagsan waa in aad qaadataa tallaalka ama aad dhamaysataa qaadashada tallaalka wakhtigii lagu taliyey. La xiriir rugta GP-gaaga si aad ballan kale u qabsato.

## **Miyaan u qalmaa qaadashada tallaalka Shingrix haddii aan hore u qaatay tallaalka Zostavax?**

Haddii tallaalka Zostavax lagu siiyey qayb ka mid ah barnaamijka tallaalka caadiga ah ahaan markii aad jirtay da'a u dhaxaysa 70 iyo 79 sano jir markaas uma baahnid inaad hadda qaadato 2 qiyaasood oo tallaalka Shingrix ah.



**Dib ha u dhigin, haddii aad u qalanto, isku day in aad qaadato tallaalkaaga sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah**



**Xusuusnow, marka aad u qalanto tallaalka qaadashada waa inaad qabsataa ballan si aad u qaadato tallaalka sida ugu dhakhsaha badan si aad u xaqiijiso inaad leedahay difaaca ugu wanaagsan.**


**Macluumaad dheeraad ah**

Haddii aad rabto inaad hesho macluumaad dheeraad ah kahor ama kadib qaadashada tallaalka, la hadal GP-gaaga ama kalkaalisadaada caafimaad. Waxaad sidoo kale booqan kartaa websaydka NHS oo ah [www.nhs.uk/shingles](http://www.nhs.uk/shingles)


Si aad u akhrido wax badan oo ku saabsan tallaalka shingaliska ee Shingrix® booqo [www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil)

**Haddii aad leedahay habdhiska difaaca jirka oo aad daciif u ah (habdhiska difaaca jirka uu daciif kaa yahay) waxaa lagu siin doonaa tallaalka shingaliska laga bilaabo da'ada 50 sano jir**

**Waxaad xaq u yeelanaysaa qaadashada tallaalka markaad gaarto sanadkaaga 70<sup>aad</sup>**

U QALMAYS LAGA BILAABO (TAARIKHDA DHALASHADA)	TAARIKHDA DHALASHADA	BARNAAMIJKA TAARIKHDA DHALASHADA	TAARIKHDA BILOWGA BARNAAMIJKA
 <b>70<sup>aad</sup></b>	<b>1 Sebtembar 1953 - 31 Agoosto 1954</b>	<b>1 Sebtembar 2023</b>	<b>Sanadka 1</b>
	1 Sebtembar <b>1954</b> - 31 Agoosto <b>1955</b>	1 Sebtembar <b>2024</b>	Sanadka 2
	1 Sebtembar <b>1955</b> - 31 Agoosto <b>1956</b>	1 Sebtembar <b>2025</b>	Sanadka 3
	1 Sebtembar <b>1956</b> - 31 Agoosto <b>1957</b>	1 Sebtembar <b>2026</b>	Sanadka 4
	1 Sebtembar <b>1957</b> - 31 Agoosto <b>1958</b>	1 Sebtembar <b>2027</b>	Sanadka 5

**Waxaad xaq u yeelanaysaa qaadashada tallaalka markaad gaarto sanadkaaga 65<sup>aad</sup>**

U QALMAYS LAGA BILAABO (TAARIKHDA DHALASHADA)	TAARIKHDA DHALASHADA	BARNAAMIJKA TAARIKHDA DHALASHADA	TAARIKHDA BILOWGA BARNAAMIJKA
 <b>65<sup>aad</sup></b>	<b>1 Sebtembar 1958 - 31 August 1959</b>	<b>1 Sebtembar 2023</b>	<b>Sanadka 1</b>
	1 Sebtembar <b>1959</b> - 31 Agoosto <b>1960</b>	1 Sebtembar <b>2024</b>	Sanadka 2
	1 Sebtembar <b>1960</b> - 31 Agoosto <b>1961</b>	1 Sebtembar <b>2025</b>	Sanadka 3
	1 Sebtembar <b>1961</b> - 31 Agoosto <b>1962</b>	1 Sebtembar <b>2026</b>	Sanadka 4
	1 Sebtembar <b>1962</b> - 31 Agoosto <b>1963</b>	1 Sebtembar <b>2027</b>	Sanadka 5

## Shingalis/cambaar

waxa cudur caam ah oo sababi kara xanuun aad u daran oo raaga



wuxuu sababi karaa finan cuncun aad u daran leh



wuxuu qofka ku dhici karaa da'a kasta laakiin khatarta, darnaanata iyo dhibaatooyinka dhibaatooyinka ayaa kordha hadba inta ay da'du sii kordhayso



## Tallaalka

wuxuu si weyn u yaraynayaa tirada kiisaska



wuxuu yaraynayaa darnaanata astaamaha dadka la tallaalay haddii ay cudurka qaadaan



waxaa si ballaaran loogu isticmaalay wadamo kale sida US iyo Kanada



**Qaadashada tallaalka caadiga ah ee shingaliska waa hab wanaagsan oo aad ku ilaaliso caafimaadkaaga si aad u sii wadato ku raaxaysiga nololsha adigo oo aanan la kulmin xanuunka shingaliska.**

**Waxaad soo gudbin kartaa waxyeellooyinka gaarka ah ee looga shakisan yahay tallaalada iyo dawooyinka adiga oo isticmaalaya nidaamka Yellow Card**

Waxaas sidaas ku samayn kartaa khadka tooska ah adigoo booqanaya **yellowcard.mhra.gov.uk** ama adigoo wacaya khadka taleefanka Yellow Card oo ah **0800 731 6789**. Waxaad sidoo kale isticmaali kartaa QR koodhka ama waxaad soo dejiisan kartaa ablikeeshinka Yellow Card.



**Ururka Taageerada Cudurka Shingaliska (Shingles Support Society)**

Websaydka: **shinglessupport.org.uk**. Khadka taleefanka qarsoodiga ah: **0845 123 2305** wakhtiyada u dhexeeya 9am iyo 9pm, ama **020 7607 9661** Isniin ilaa Jimco, 12pm ilaa 8pm. Wixii su'aal o ah: **0300 030 9333**



**Facial Palsy**

Websaydka: **facialpalsy.org.uk**



**Khadka Caawimaada ee Pain Concern**

Taleefan: **0300 123 0789**, iimayl: **help@painconcern.org.uk**  
Websaydka: **www.painconcern.org.uk**



© Crown copyright 2024  
Product code: C24SGX1SO Somali  
1p 100K OCT 2024 (APS)  
UK Health Security gateway number: 2024641  
Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print, braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk** or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday).

**www.nhs.uk/vaccinations**