UK Health Security Agency

NHS

Tallaalka COVID-19

loogu talagalay dadka difaaca jirkoodu daciif yahay

Dadka habka difaaca jidrkoodu aad u daciif yahay waxa lagula talinayaa inay qaataan qiyaasta saddexaad ee tallaalka COVID-19. Tani waxay kaa caawinaysaa wanaajinta difaac kasta oo laga yaabo inaad ka dhistay 2da qiyaasood ee ugu horreeya, waxaana la bixiyaa ka hor kuwa xoojiyayaashaada.

Waa maxay COVID-19 ama coronavirus?

COVID-19 waa cudur neef-mareenka oo aad u faafa oo uu keeno fayraska SARS-CoV-2. Aad ayay khatar ugu noqon kartaa dadka habdhiska difaaca jirkoodu daciif yahay. Ma jirto dawo COVID-19 inkasta oo daawaynada cusub ee dhawaan la tijaabiyay ay wax ka taraan yaraynta halista dhibaatooyinka.

Waa maxay sababta la iigu soo bandhigay qiyaasta saddexaad ee tallaalka COVID-19?

Qiyaastan saddexaad waxaa la siinayaa dhammaan dadka da'doodu tahay 5 sano iyo wixi ka weyn ee lahaa habka difaaca jirkooda ee daciifay ku dhawaad markii ay qaateen 2-dii qiyaasood ee ugu horreeyay ee tallaalka COVID-19. Waxaa suurtogal ah inaadan isaga difaacin si lamid ah dadka kale. Qiyaastan saddexaad ayaa laga yaabaa inay ku caawiso wanaajinta difaac celintaada waxayna ku siinaysaa ilaalin wanaagsan.

Takhasuslahaaga ayaa kuu sheegi kara haddii ay tani adiga ku khusayso iyo in kale. Markaad qaadato qiyaasta saddexaad waxaad yarayn kartaa fursaddaada inaad ku qaaddo caabuqa COVID-19.

Oo, haddii ay dhacdo, calaamaduhu way ka sahlanaan doonaan oo jirradu waa ka gaaban tahay, marka loo eego haddii aanad qaadan tallaalka saddexaad.

Dadka u baahan qiyaas saddexaad waa kuwa habka difaaca jirkoodu aad u daciifay waqti ku dhow markii ay qaateen 2dii qiyaasood ee ugu horreeyay. Tan waxaa ku jira kuwa lahaa ama leh:

- kansarka dhiigga (sida leukemia ama lymphoma)
- difaaca jirka oo hoos u dhacay daawaynta awgeed (sida dawooyinka steroids, daawaynta bayoolojiga, kiimoterabiga ama shucaaca)
- difaaca oo hoos u dhacay sababo la xidhiidha cudurro ama fawdooyin ku yimaada habka difaaca jirka
- beerid xubin ama dhuuxa lafta
- cudurro saameeya habka difaaca jirka sida HIV oo si liidata loo kontoroolo
- cuduro kale ama daawaynta sida uu ku taliyay takhasuslahaagu

Goorma ayaan qaadanayaa qiyaasta saddexaad?

Waxaad u baahan doontaa 1 qiyaas oo dheeraad ah si aad u wanaajiso ilaalintaada. Qiyaastaada dheeraadka ah (saddexaad) waa in la bixiyaa ugu yaraan 8 toddobaad kadib qiyaastaada labaad.

Intaa ka dib waxaa laga yaabaa inaad sidoo kale u baahato inaad qaadato qiyaaso xoojin ah si aad u kordhiso ilaalintaada – xoojiye kasta waa in la bixiyaa 3 bilood ka dib qiyaastaada dheeraadka ah (saddexaad).

Dhibaatooyinka soo raaca

Dhibaatooyinka soo raaca ee caadiga ah waxaa ka mid ah:

- adigoo dareemaya xanuun, dareen culus iyo damqashada gacanta meesha lagugu muday. Tani waxay caadi ahaan ugu xun tahay 1 ilaa 2 maalmood ka dib tallaalka
- dareemida daal
- madax xanuun
- xanuunka guud, ama calaamadaha hargabka fudud

Waad nasan kartaa oo aad qaadan kartaa paracetamol (raac talada qiyaasta ee baakadda) si ay kaaga caawiso in aad roonaato. In kasta oo dareenka qandho aanu ahayn wax aan caadi ahayn 2 ilaa 3 maalmood, heer kuleel sarreeya waa mid aan caadi ahayn oo laga yaabo inuu muujiyo inaad qabto COVID-19 ama caabuq kale.

Calaamadaha tallaalka ka dib waxay caadi ahaan socdaan wax ka yar toddobaad. Haddii calaamadahaagu u muuqdaan inay ka sii daraan ama haddii aad ka welwelsan tahay, waxaad wici kartaa NHS 111.

Sida loo helo tallaalka

Waxaad ka ballansan kartaa internetka ama waxaad aadi kartaa rugta ballan la'aan si aad u hesho qiyaastaada saddexaad. Si ay rugta caafimaadku u hubiyaan inaad u qalanto, fadlan soo qaado warqad kasta oo ka socota GP-gaaga ama takhtarkaaga takhasuska leh ama faahfaahinta daawada aad qaadanayso.

Dadka aysan ahayn inay qaataan tallaalka saddexaad

Haddii aad dareen-celin aad u xun ku yeelatay qiyaas hore ee tallaalka, waa inaad tan kala hadashaa dhakhtarkaaga.

Haddii aad seegtay tallaal

Haddii aanad weli qaadan mid ka mid ah 2da qiyaasood ee ugu horreeya ee tallaalka waa inaad sida ugu dhakhsaha badan u qaadataa.

Haddii ay hadda ka soo wareegtay 8 toddobaad ka dib qiyaastaadii labaad, fadlan diyaarso inaad qaadato qiyaastaada dheeraadka ah (saddexaad) sida ugu dhakhsaha badan.

Haddii aad tahay 12 sano ama ka wayn, waxaad sidoo kale u baahan doontaa xoojiye. Xoojintaada waa in la bixiyaa 3 bilood ka dib qiyaastaada saddexaad.

Haddii aad hore u heshay xoojiyahaaga, waxa kale oo aad xaq u yeelan doontaa xoojiye kale gu'gan.

Haddaysan ahayn, markaa waxaad heli kartaa xoojiyehaaga dhawaan iyadoo qayb ka mid ah ololaha gu'ga.

Waxay u badan tahay inaad u baahan doonto xoojiye kale dayrtan.

Macluumaad dheeraad ah

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/

oo waxaad ka akhrin kartaa Waxa la filayo ka dib tallaalka COVID-19 halkan **www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination**

© Crown copyright 2021. UK Health Security Agency gateway number: 20211362.
Product code: C22WI2SO Somali. 500K 2p MAR 2022 (APS). Version 3. 02/03/2022. If you want to order more copies of this leaflet using the product code C22WI2SO Somali, please visit: www.healthpublications.gov.uk