hargab/ifilo: 5 sababood

oo loo qaato tallaalka

1. **Difaacida naftaada**
   Tallaalku waxa uu kaa caawin doonaa in uu kaa ilaaliyo hargabka/ifilada iyo dhibaatooyinka halista ah sida boronkiitada iyo oof-wareen
2. **Difaacida qoyskaaga iyo asxaabtaada**
   Qaadashada tallaalka waxay kaa caawin doontaa ilaalinta saaxiibadaada iyo qoyskaaga aadka u nugul
3. **Wax duritaan ah looma baahna**
   Buufinta sanka lagu buufiyo waa mid aan xanuun lahayn oo fudud in la sameeyo
4. **Qaadashada tallaalka ayaa ka fiican qaaditaanka ifilada**
   buufinta sanka waxay gacan ka gaysanaysaa kahortaga hargabka, waxaana la siiyay malaayiin dadka oo ku kala suga aduunka oo dhan wuxuuna tallaalka leeyahay diiwaan badbaado oo heersare ah
5. **Ka fogow seegitaanka fursadaha**
   Haddii uu hargab kugu dhaco, waxa laga yaabaa inaad xanuunsato dhawr maalmood oo aadan awoodin inaad samayso waxyaabaha aad ku raaxaysato

Si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah booqo
www.nhs.uk/child-flu

Carruurta badankoodu waxay qaataan tallaalka buufinta sanka oo ah tallaalka inta badan la doorbido. Tallaal cirbad ah ayaa sidoo kale la heli karaa kaas oo aan ku jirin maadada jelatin oo laga helo doofaarka (porcine gelatine).

Flu immunisation
Helping to protect you against flu

© Crown copyright 2024. Product code: FLU5RS24SO.
UK Health Security Agency gateway number: 2024309. If you want to order more copies of this poster, please visit: healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002.