NHS

Tallaalka ifilada

Yay tahay inuu qaato iyo sababta

Waxaa ku jira macluumaad loogu talagalay waalidiinta iyo haweenka uurka leh

Buug-yarahaan waxa uu sharxayaa sida aad naftaada iyo carruurtaadaba uga caawin karto in aad ka ilaaliso ifilada marka la gaaro jiilaalka soo socda, iyo sababta ay muhiim u tahay in dadka halista dheeraadka ah ugu jira cudurka ifilada inay qaataan tallaalka sannad kasta.

Waa maxay ifilada? Soo ma ahan uun qabow culus?

Ifilada waxay dhacdaa sanad walba, badanaa xilliga jiilaalka, waana sababta mararka qaarkood loogu yeero ifilo xilliyeed. Waa cudur aad u faafa oo leh astaamo si degdeg ah u soo baxa. Hargabka waa xanuun aan aad halis u ahayn wuxuuna inta badan si tartiib ah ugu bilowdaa san cakiran ama duuf leh iyo cune xanuun. Ifilada xun waxay aad uga sii darnaan kartaa hargabka culus.

Ifilada waxay sababi kartaa qandho, daal badan, murqo xanuun iyo kala-goysyo xanuun, sanka oo cakirma, qufac qallalan iyo cune xanuun. Shakhsiyaadka caafimaadka qaba waxay caadi ahaan ku raystaan laba ilaa toddoba maalmood gudahood, laakiin dadka qaar cudurku wuxuu u horseedi karaa isbitaal-dhigid, naafanimo joogto ah ama xitaa dhimasho.

Tallaalada ifilada waxay gacan ka gaystaan inay kaa difaacaan noocyada fayraska ifilada ee markaas wareegaya

Maxaa sababa ifilada?

Ifilada waxaa sababa fayrasyada hargabka kaas oo waxyeeleeya dhuunta iyo sambabada. Maadaama cudurka uu sababo fayras oo ma aha bakteeriya, antibiyootiga laguma daaweyn karo. Si kastaba ha noqotee, haddii ay jiraan dhibaatooyin ka yimaada ifilada, antibiyootiga ayaa laga yaabaa in loo baahdo.

Sidee lagu qaadaa ifilada?

Marka qof cudurka qaba uu qufaco ama hindhiso, fayraska ifilada waxaa neef ahaan u qaadan kara dad kale ama waxaa laga qaadi karaa taabashada meelaha fayrasku ku dul degay. Waxaad ka hortagi kartaa faafitaanka fayraska adiga oo daboolaya afkaaga iyo sankaaga markaad hindhisayso ama qufacayso (sida ugu fiican adigoo isticmaalaya tiish, ama haddii kale adigoo isticmaalaya laabinta xusulkaaga), waxaadna gacamahaaga u dhaqi kartaa si joogto ah ama waxaad isticmaali kartaa jeelka gacmaha si aad u yareyso khatarta qaadista fayraska.

Laakin sida ugu wanaagsan ee looga hortagi karo qaadista iyo faafinta ifilada waa in la qaato tallaalka kahor inta uusan bilaabmin xilliga ifilada.

Sideen isaga ilaalin karnaa ifilada?

Ifilada lama saadaalin karo. Tallaalka ifilada waxa uu bixiyaa ilaalinta ugu fiican. Waxaa jira noocyo kala duwan oo fayraska ifilada ah. Noocyada ay u badan tahay inay sababaan jirro ayaa si hormaris ah loo aqoonsadaa intaan la gaarin xilliga ifilada. Tallaallo ayaa markaa la soo saaraa si loogaga hortago ifilada. Xataa haddii talaalku aanu si dhamaystiran u waafaqin nooca ifilada, waxa uu inta badan bixiyaa xoogaa difaac ah.

Tallaalada waxa la bixiyaa dayrta sida caadiga ah kahor inta aanu ifilada bilaabmin.

Waa maxay waxyeellooyinka ay ifilada gaysan karto?

Dadku mararka qaarkood waxay u maleeyaan in hargab xun uu yahay ifilo, laakiin inaad qaato ifilo ayaa badanaa ka xun inaad qaado hargabka waxaana laga yaabaa inaad u baahato inaad sariirta jiifto ilaa dhowr maalmood. Xaaladaha ugu xun, ifilada waxay sababi kartaa in isbitaal lagu dhgo, ama xataa dhimasho.

Dadka qaar ayaa aad ugu nugul waxyeellada ifilada. Dadkaas, qaadista ifilada waxay kordhin kartaa khatarta ah inay ku dhacaan cudurro halis ah sida boronkiitada iyo oof-wareen, ama waxay sii xumayn kartaa xaaladaha caafimaad ee ay hadda qabaan.

Miyaan halis dheeraad ah ugu jiraa waxyeellada ifilada?

Ifilada waxay waxyeelleyn kartaa qof kasta laakiin haddii aad qabto xaalado caafimaad oo soo-jireen ah, waxyeellada ifilada way ka sii darsiin kartaa xitaa haddii xaaladda caafimaad si fiican loo maareeyo oo aad adigana caad ahaan dareemayso caafimaad. Waa inaad qaadataa tallaalka ifilada ee lacag la'aanta ah haddii aad:

- uur leeedahay

ama aad qabto xaalad caafimaad oo soo jireen ah sida:

- qabto dhibaato xagga wadnaha ah
- qabto cabasho xabadka ah ama dhibaatooyinka daran ee neefsashada, oo ay ku jiraan boronkiitada, dhibaatada neefsashada ama dadka qaba cudurka neefta (ee u baahan dawooyinka neefsashada ee istiiriyoodhka ama kiniiniyo)
- qabto kelyo xanuun
- leedahay difaaca habdhiska jirka oo hoos u dhacay cudur ama daawayn awgeed (sida dawooyinka istiiriyoodhka ama daawaynta kansarka)
- qabto cudurka beerka
- soo martay istaroog ama weerar wadnaha ah (TIA)
- qabto cudurka sonkorowga
- qabto qaar ka mid ah xaaladaha neerfaha, sida; iskalaroosis (MS), ama curyaannimada maskaxda
- qabto naafanimada waxbarashada
- qabto dhibaato xagga beeryaradaada ah, tusaale ahaan cudurka sikal-selka, ama haddii lagaa saaray beeryaradaada
- ama aad si xad dhaaf ah u buuran tahay (BMI ah 40 iyo ka sareeya)

Liiskan ka kooban xaaladaha caafimaad maaha mid go'aan qaadasho leh. Had iyo jeer waa arrin ku saabsan xukun caafimaad. Dhakhtarkaaga guud ayaa ku qiimeyn kara si uu u tixgeliyo halista ah in cudurka ifilada uu ka sii darsiiyo xaaladaha caafimaad ee aad qabto, iyo sidoo kale halista aad ugu jirto inaad cuduro halis ah ka qaado ifilada lafteeda.

Booqo nhs.uk/flujab si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah

Yay tahay inuu ka fakaro qaadashada tallaalka ifilada?

Dhammaan dadka qaba xaalad caafimaad oo ku taxan bogga 4-aad, ama dadka:

- da'doodu tahay 65 sano ama ka weyn
- ku nool guryaha la dego ama dadka lagu xanaaneeyo
- ah daryeelayaasha ugu weyn ee qof waayeel ah ama naafo ah
- la nool qof habdhiska difaaca jirkiisa uu daciif yahay sababo la xiriirta jirro ama daweyn
- ah shaqaale caafimaad ama bulsho oo safka hore ku jira
- uurka leh (eeg qaybta xigta)
- carruurta jirta da'a gaar ah (eeg bogga 7-aad)

Tallaalka ifilada ee loogu talagalay **haweenka uurka leh**

Waxaan leeyahay uur. Miyaan u baahanahay inaan qaato tallaalka ifilada sanadkan?

Haa. Uurku wuxuu beddelaa sida jirku ula tacaalo caabuqyada sida ifilada. Caabuqa ifilada waxa uu kordhiyaa fursadaha ah in haweenka uurka leh iyo ilmahooda uurka ku jira ay u baahdaan daryeel degdeg ah. Dhammaan haweenka uurka leh waa in ay qaataan tallaalka ifilada si ay u difaacaan naftooda iyo dhallaankooda. Waxaad qaadan kartaa tallaalka ifilada xilli kasta inta aad uurka leedahay, laga soo bilaabo xilliga uur-qaadista iyo wixii ka dambeeya.

Haweenka uurka leh waxay ka faa'iidaan qaadashada tallaalka ifilada sababtoo ah tallaalka wuxuu:

- yereyn karaa halista ay ugu jiraan waxyeellooyin halis ah sida oof-wareenka, gaar ahaan marxaladaha dambe ee uurka
- yareyn karaa khatarta ah in hooyada ama canuga u baahdaan daryeel degdeg ah
- yareyn karaa khatarta ah in ilmaha uu dhinto xilliga dhalashada ama inuu dhasho kahor wakhtigii loogu talagalay
- gacan ka gaysan karaa ilaalinta ilmahooda kuwaas sii yeelan doonaan xoogaa difaac ah oo ka dhan ah ifilada inta lagu jiro bilaha ugu horreeya ee noloshooda
- yareyn karaa fursada ah inay hooyada canugeeda u gudbiso caabuqa

Waxaan leeyahay uur waxaana u malaynayaa in aan qabo ifilo. Maxaan sameeyaa?

Haddii aad qabto astaamaha ifilada waa inaad si degdeg ah ula hadashaa dhakhtarkaaga, sababtoo ah haddii aad qabto ifilo waxaa jira daawo laguu qori karo oo laga yaabo inay ku caawiso (ama inay yarayso khatarta waxyeellooyinka gaarka ah), laakiin waxaa loo baahan yahay in loo qaato sida ugu dhakhsaha badan ee suurtogalka ah isla marka ay astaamaha soo muuqdaan.

Waxaad tallaalka ifilada ka heli kartaa GP-gaaga, ama waxa kale oo laga yaabaa in laga helo farmashiistahaaga ama umulisadaada.

Ka waran carruurtayda? Ma u baahan yihiin qaadashada tallaalka?

Haddii aad qabto ilmo ka weyn 6 bilood oo qaba mid ka mid ah xaaladaha caafimaad ee ku taxan bogga 4-aad, waa inay qaataan tallaalka ifilada sannad kasta. Ilmo kasta oo qaba xaaladahan caafimaad waxay u badan tahay inay si daran u xanuunsadaan haddii ay qaadaan ifilada, waxayna ka sii darsiin kartaa xaaladaha caafimaad ee ay hadda qabaan. GP-gaaga kala hadal in ilmahaaga uu qaadanayo tallaalka ifilada kahor inta aanu xilliga ifilada bilaabmin.

Tallaalada ifilada si fiican wax uguma taraan dhallaanka da'doodu ka yar tahay 6 bilood sidaas darteedna laguma talinayo. Tani waa sababta ay muhiim u tahay in haweenka uurka leh ay qaataan tallaalka - waxay xoogaa difaac ah u gudbin doonaan ilmahooda, difaacaas oo ilaalin doona inta lagu jiro bilaha hore ee noloshooda.

Kooxo kale oo badan oo caruur ah ayaa sidoo kale la siinayaa tallaalka ifilada. Arrintaan waxaa loo samaynayaa si looga ilaaliyo cudurka iyo si gacan looga gaysto yaraynta ku faafitaanka carruurta kale, oo ay ku jiraan walaalahoodo, iyo, dabcan, waalidiintooda iyo awoowayaashood/ayeeyayaashooda. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad iska ilaaliso inaad u baahato inaad fasax ka qaadato shaqada ifilo aad qaaday awgeed, ama inaad daryeesho carruurtaada oo ku dhacay cudurka ifilada.

Carruurta la siinayo tallaalka sanadkan, waa:

- dhammaan kuwa 2 iyo 3 sano jir noqonaya 31-ka Agoosto ka hor inta uusan tallaalka hargabku bilaabmin deyrta
- dhammaan carruurta da'da dugsiga hoose jira
- qaar ka mid ah carruurta da'doodu tahay dugsiga sare (Sannadaha 7 ilaa 11)

Carruurta da'doodu u dhaxayso 2 iyo 3 sano waxaa tallaalka lagu siin doonaa xaruntooda guud, badanaa waxaa siin doona kalkaalisada caafimaadka. Carruurta da'doodu tahay dugsiga inta badan waxaa dugsiga lagu siin doonaa tallaalka hargabka, iyagoo haysta fursado dheeraad ah oo lagu tallaalo, lagana yaabo in la geeyo rugaha bulshada ee NHS, qof kasta oo seega xilliga tallaal bixinta dugsiga. Carruurta intooda badan, tallaalka waxaa loo siin doonaa buufis ahaan oo sanka looga buufinayo. Kani waa habraac aad u degdeg badan oo aan xanuun lahayn.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan carruurta iyo tallaalka ifilada ka eeg macluumaadka websaydka NHS oo ah nhs.uk/child-flu.

Waxaan tallaalka ifilada qaatay sannadkii hore. Miyaan u baahanahay inaan qaato mid kale sanadkan?

Haa; Fayrasyada ifilada way is beddeli karaan jiilaalba jiilaalka ka dambeeya. Tallaalada ifilada waa la cusboonaysiiyaa jiilaal kasta si ay u bixiyaan kahortagga ugu wanaagsan ee noocyada ifilada ee u badan in xilligaas uu socdo. Sababtan awgeed, waxaanu si adag ugu talinaynaa in xitaa haddii lagu tallaalay sannadkii hore, in mar kale lagu tallaalo sanadkan.

Sidoo kale, difaaca tallaalka ifilada wuxuu hoos u dhacayaa waqti kadib sidaas darteed xitaa haddii noocyada ifilada ay isku mid yihiin waa inaad mar kale qaadataa tallaalka ifilada sanad kasta.

Waxaan u malaynayaa in hore uu iigu soo dhacay cudurka ifilada, ma u baahanahay qaadashada tallaal?

Haa; tallaalka wuxuu weli kaa caawinayaa inuu ku difaaco. Fayrasyada kale waxay ku siin karaan astaamo u eg astaamaha ifilada, ama waxaa laga yaabaa inaad qaaday cudurka ifilada laakiin maadaama ay jiraan noocyo badan oo fayraska ifilada ah waa inaad weli qaadataa tallaalka xitaa haddii aad u maleyneyso in cudurka ifilada uu hore kuugu soo dhacay.

Noocee tallaalka ifilada ah ayaan qaataa?

Waxaa jira dhowr nooc oo tallaalka ifilada ah. Waxaa lagu siin doonaa mid adiga kugu habboon. Inta badan carruurta waxaa tallaalka loo siiyaa buufis sanka ah (sidoo kale ka eeg bogga 10), dadka waaweynna waxaa tallaalka loo siiyaa irbid ahaan. Ma jiro mid ka mid ah tallaalka oo ku qaadsiin kara cudurka ifilada.

Haddii ilmahaaga uu jiro da'ada u dhexaysa 6 bilood iyo 2 sano jir isla markaana uu ku jiro kooxda halista sare ugu jirta qaadista cudurka ifilada, waxaa la siin doonaa tallaalka ifilada oo duriin ah maadaama tallaalka buufiska sanka ah aan loogu talagelin carruurta ka yar 2 sano jir. Qaar ka mid ah carruurta da'doodu ka weyn tahay 2 sano jir ee ku jira kooxda khatarta sare ugu jirta qaadista cudurka ifilada ayaa sidoo kale u baahan doonaan in lagu duro tallaalka haddii tallaalka sanka lagu buufiyo uusan ku habboonayn iyaga.

Tallaalka ifilada isku wakhti ma lala bixin karaa tallaallada kale?

Haa. Tallaalka ifilada ayaa isku mar lala bixin karaa dhammaan tallaallada caadiga ah. Tallaalka waa la siin karaa haddii adiga ama ilmahaaga aad qabtaan jirro fudud sida hargab laakiin waxaa laga yaabaa in dib loo dhigo haddii aad qabtaa cudurro ay ku jiraan qandho.

Ma jiraa qof ay tahay inuusan qaadan tallaalka?

Ku dhawaad qof walba ayaa qaadan kara tallaalka, laakiin waa in aan lagu tallaalin haddii aad waligaa xasaasiyad halis ah ku yeelatay tallaalka, ama mid ka mid ah waxyaabaha uu ka samaysan yahay tallaalka. Haddii aad xasaasiyad ka qabto ukunta ama aad qabto xaalad daciifisa habdhiska difaaca jirkaaga, waxaa laga yaabaa inaadan qaadan karin noocyo ka mid ah tallaalka ifilada - ka hubi GP-gaaga. Haddii aad qandho qabto, tallaalka waxaa laga yaabaa in dib loo dhigo ilaa aad ka fiicnaato.

Ka warran tallaalka lagu buufiyo sanka? Ma jiraan carruur aan qaadan karin?

Carruurtu waxaa laga yaabaa inaysan qaadan tallaalka sanka lagu buufiyo haddii ay:

- hadda yihiin kuwo hiinraaga ama soo higraagayay 72-kii saacadood ee la soo dhaafay, oo ay ku jiraan carruurta u baahan inay sanka ka qaataan daawada cudurka neefta. Waa in la siiyaa tallaalka ifilada ee la isku duro oo ku habboon si looga fogaado dib u dhac ku yimaada kahortagga cudurka
- u baahdeen daryeel degdeg ah sababo la xiriira
  – cudurka neefta ama
  – xasaasiyada ukunta
  Carruurta ku jirta labadan kooxood waxaa lagula talinayaa inay raadsadaan talada dhakhtarkooda waxaana laga yaabaa in lagula taliyo inay isbitaalka ku qaataan tallaalka sanka lagu buufiyo
- qabaan xaalad caafimaad, ama u socota daawo, taasoo si ba'an u wiiqaysa habdhiska difaaca jirkooda ama uu jiro qof ka tirsan qoyskooda oo u baahan go'doomin sabab la xiriirta in habdhiska difaaca jirkooda uu aad daciif u yahay (sida kadiba tallaalka dhuuxa lafta)
- ay xasaasiyad ku leeyihiin qaybaha kale ee tallaalka[1]
- qabaan xaalad caafimaad oo u baahan daawaynta xanuunka/caabuqa

Sidoo kale, carruurta lagu tallaalay tallaalka lagu buufiyo sanka waa inay ka fogaadaan inay xiriir dhow la sameeyaan dadka habdhiska difaaca jirkoodu uu aad u daciifsan yahay (tusaale ahaan dadka dhowaan laga bedelay dhuuxa lafta) qiyaastii laba toddobaad kadib qaadashada tallaalka sababtoo ah waxaa jirta fursad meel fog ah oo ah in Fayraska tallaalka u gudbo iyaga. Haddii qofkani yahay xubin qoyska ka mid ah markaas ilmaha waa in la siiyaa tallaalka duritaanka ah (ka eeg kor).

[1] Eeg websaydka www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc si aad u aragto liiska maaddooyinka uu ka kooban yahay tallaalka

Tallaalka sanka lagu buufiyo ma ka kooban yahay gelatiin oo laga soo qaatay jirka doofaarka (porcine gelatine)?

Haa. Tallaalka sanka lagu buufiyo waxa ku jira nooc si heer sare ah loo farsameeyay oo gelatiin (porcine gelatine) ah, kaas oo loo isticmaalo noocyo kala duwan oo daawooyin muhiim ah. Gelatiinka waxa uu gacan ka gaystaa in uu xasilliyo fayrasyada tallaalka daciifka ah si tallaalka u awoodo inuu si habboon u shaqeeyo.

Tallaalka sanka lagu buufiyo waa sahlan yahay in la bixiyo waana xanuun la'aan. Ilmo kasta oo qaata tallaalka lagu buufiyo sanka wuxuu helayaa ka hortagga ugu fiican ee ifilada. Waxaa sidoo kale loo arkaa inuu yahay midka ugu fiican ee yareeya faafitaanka ifilada. Sidaas ayay carruurta ugu helayaan difaac waxayna ka ilaalinayaan dadka kale ee laga yaabo inay u nugul yihiin ifilada. Dadka aan oggolayn isticmaalka gelatiinka doofaarka ee ku jira tallaalka, tallaalka ifilada ee la isku duro ayaa la heli karaa taas bedelkeeda.

Ma la kulmi doonaa waxyeellooyin gaar ah?

Waxyeellooyinka gaarka ah ee tallaalka sanka lagu buufiyo ayaa caadi ahaan laga yaabaa inay ka mid yihiin diif ama sanka oo xirma, madax-xanuun, daal iyo cunto xumo. Dadka qaata tallaalka la isku duro waxaa laga yaabaa inay ka xanuunsadaan meesha laga durey, qandho heerkeedu hooseeyo iyo murqo xanuun ilaa maalin ama laba maalmood kadib qaadashada tallaalka. In waxyeellooyin gaar ah oo daran lagala kulmo labada tallaalba waa wax aan caadi ahayn.

Tallaalka ifilada miyuu si buuxda ii difaaci doonaa?

Waxtarka tallaalka ifilada wuu kala duwanaan doonaa sannadba sannadka ka dambeeya, iyadoo ku xiran hadba faraqa u dhaxeeya is-waafaqsanaanta nooca ifilada ee xilligaas jira iyo tallaalka. Maadaama fayraska ifilada uu isbedeli karo sanadba sanadka ka dambeeya waxaa jirta khatar ah in tallaalka uusan noqon mid ku habboon fayraska markaas wareegaya. Xataa haddii aanu tallaalku ahayn mid si dhamaystiran u waafaqsan fayraska, waxa uu caadi ahaan bixin doonaa xoogaa difaac ah. Is-waafaq la'aanta ma dhacdo marar badan.

Ilaa muddo intee le eg ayaan ka difaacnaan doonaa fayraska?

Tallaalku wuxuu bixinayaa difaac inta lagu jiro xilliga ifilada ee hadda ah.

Maxaan u baahanahay inaan hadda sameeyo?

Haddii aad ka tirsan tahay mid ka mid ah kooxaha lagu sheegay buug-yarahaan, waa muhiim inaad qaadato tallaalka ifilada.

La hadal GP-gaaga ama kalkaalisada caafimaadka, ama farmashiistaha xaafaddaada, si aad ballanta tallaal qaadashada u qabsato. Haweenka uurka leh, tallaalka waxaa laga yaabaa inay sidoo kale ka helaan xarumaha adeegyada hooyooyinka. Tallaalka ifilada waa lacag la'aan.

Hay'adaha doonaya inay shaqaalahooda ka difaacaan ifilada (marka laga reebo haddii ay qabaan xaalad caafimaad oo lagu soo sheegay bogga 4) waxay u baahan doonaan inay sameeyaan qabanqaabo si tallaalka loo bixiyo iyadoo loo marinayo waaxyadooda caafimaadka shaqada. Talaalkan lagama heli karo NHS-ta, oo loo-shaqeeyaha ayaa bixin doona kharashaadka tallaalka.

Haddii aad tahay shaqaale caafimaad ama shaqaale daryeel bulsho oo safka hore ku jira, ogow qabanqaabada loo sameeyay goobtaada shaqada ee ku aadan bixinta tallaalka ifilada. Waa muhiim inaad hesho difaac. Qaar ka mid ah shaqaalaha daryeelka bulshada ee aan tallaalka ka heli karin barnaamijka caafimaadka shaqada waxay tallaalka ka heli karaan NHS iyagoo u maraya dhakhtarkooda GP-ga ama farmashiyaha.

Guudmarka kuwa **lagu taliyay** inay qaataan **tallaalka ifilada**

- qof kasta oo jira 65 sano iyo wixii ka weyn
- qof kasta oo ka yar 65 sano oo qaba xaalad caafimaad oo ku taxan bogga 4-aad, oo ay ku jiraan carruurta iyo dhallaanka ka weyn 6 bilood
- dhammaan haweenka uurka leh, marxalad kasta oo uurka ah ha ku sugnaadaane
- dhammaan carruurta 2 iyo 3 sano jirka ah (haddii ay da'doodu ahayd 2 ama 3 sano jir markay taariikhdu ahayd 31 Agoosto kahor intaysan bilaaban tallaalka ifilada deyrta)
- dhammaan carruurta ku jirta dugsiga hoose
- qaar ka mid ah carruurta da'doodu tahay da'ada dugsiga sare
- qof kasta oo ku nool guryaha la dego ama dadka lagu xanaaneeyo
- qof kasta oo qaata kaalmada daryeelaha, ama ah daryeelaha ugu weyn ee qof waayeel ah ama naafo ah
- dhammaan shaqaalaha caafimaadka iyo daryeelka bulshada ee safka hore ku jira

Wixii talo iyo macluumaad ah oo ku saabsan tallaalka ifilada, kala hadal GP-gaaga, kalkaalisada caafimaadka, farmashiistaha ama kooxda tallaalka bixinta ee dugsiga.

Waxaa ugu fiican in aad qaadato tallaalkaaga hargabka xilliga dayrta ama horaanta jiilaalka ka hor inta heerarka ifilada aysan kordhin. Xusuusnow inaad u baahan tahay sannad kasta, markaa ha u malayn inaad ka badbaadsan tahay sabab la xiriirta inaad qaadatay tallaalka sannadkii hore.

Si aad u hubiso inaad u qalanto booqo nhs.uk/flujab.

UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24SO Somali. UK Health Security Agency Gateway number: 2024402. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002