

# HEL XAQIIQOYINKA.

HADDA  
WAXA UU  
DIYAAR U YAHAY  
DA'A  
**12+**

ILAALI ILMAHAAGA.



ILAALI BULSHADAADA.

## Carruurta iyo dhallinta ayaa ugu ammaan badan marka la tallaalo.

Tallaalku wuxuu ka ilaaliyaa qof walba, oo ay ku jiraan carruur iyo dhallinyaro, inay qaadaan COVID-19. Tallaalku wuxuu kaloo ka horjoogsadaa carruurta iyo dhallinyarada inay si xun u xanuunsadaan haddii auu xanuunka ku dhaco.

Waxaa jira noocyo kala duwan oo COVID-19 ah, oo ay ku jiraan nooca Delta, oo si sahlan u faafa oo sababi kara astaamo aad u daran. Tallaaladu waxay ka difaacaan noocyada kala duwan sida Delta.

## Tallaalka carruurta iyo dhallinyarada wuxuu ilaaliyaa bulshada oo dhan.

Mar haddii qof la tallaalo, way adag tahay in lagu faafiyo COVID-19 dadka kale. Marka carruurta u -qalanta la tallaalo waxay ilaalinaysaa:

- Asxaabtooda iyo qoyskooda oo aan weli la tallaalin
- Dadka waayeelka ah iyo dadka qaba xaalado caafimaad qaarkood oo halis weyn ugu jira inay si daran ugu xanuunsadaan COVID-19.

Dadka waayeelka ah iyo dadka qaba xaalado caafimaad oo caafimaad oo halis weyn ugu jira inay si daran ugu xanuunsadaan COVID-19.



## BADBAADO IYO WAX -KU OOL

- Ma jiro tallaalka kale oo la tijaabiyay inta uu le'eg yahay ammaankiisa taariikhda Mareykanka.
- Tallaalka ayaa la xaqiijiyay inuu badbaado u yahay carruurta, dhallinyarada iyo dadka waaweyn, oo ay ku jiraan kuwa kala jinsiyado, qowmiyado iyo da'a kala duwan ah.
- Ma jiraan wax caddayn ah in tallaaladu ilmahaaga ka dhigi doonaan mid aan awoodin inuu yeesho malintooda carruurnimo.

## BILAASH U AH QOF WALBA

- Adiga iyo ilmahaagu waxaad heli kartaan tallaalka bilaash ah iyadoon loo eegin **xaaladda socdaalka**.
- Adiga iyo ilmahaagu midna uma baahnid **inaad tustaan aqoonsi** ama caymis **caafimaad** si aad u qaadataan tallaalka lacag la'aan ah.

## Waxa laga filayo

Marka ilmahaaga laga tallaalo COVID-19, waxay si ammaan ah ugu laaban karaan hawlaha caadiga ah sida ka-qaybgalka dugsiga, cayaaraha isboortiga, iyo booqashada saaxiibbada iyo qoyska.



### Ballanka:

- Ka hor inta kalkaalisada ama dhakhtarku siinin ilmahaaga tallaalka, way kuu sheegi doonaan arrintaas, waxay eegi doonaan taariikhda caafimaad ee ilmahaaga waxayna ku weydiin doonaan haddii aad wax su'aalo ah qabtid.
- Ilmahaagu wuxuu u baahan doonaa inuu joogo 15-30 daqiiqo si loo hubiyo inaysan xasaasiyad lahayn.



## Waxyeellooyinka fudud ayaa caadi ah

Dhibaatooyinka soo raaca micnaheedu MAAHA in ilmahaagu qabo COVID-19.

Dhibaatooyinka kale waxay ka dhigan yihiin tallaalku wuxuu barayaa jirka ilmahaaga sida loola dagaallamo COVID-19.

Waxyeellooyinka fudud waxa ku jiri kara:

- Xanuun ama barar gacanta oo ah meesha tallaalka laga bixiyo
- Daal
- Madax xanuun
- Murqo xanuun
- Qarqaryo
- Qandho
- Lalabo



## Waxyeellooyinka halista ah aad bay dhif u yihiin

**Tallaalladu waa badbaadsanyihiin.**

**Waxay aad ugu dhowdahay in ilmahaagu si daran ugu xanuunsan doono caabuqa COVID-19 marka loo eego tallaalka.**

Tiro yar oo dhallinyaro ah ayaa la kulmay waxyeellooyin sida caabuqa wadnaha (oo loo yaqaanno myocarditis ama pericarditis) ama xinjiro dhiig.

- Waxyeellooyinka halista ah **aad bay dhif u yihiin**
- Saameynta daran waa kuwo **la daaweyn karo** oo dadka inta badan ay qabaan way ka ladnaadaan
- **Faa'iidada** tallaalku waxay aad uga culus tahay khatar kasta oo ka timaadda.

## WEYDII AGAASIMAHAAGA MACLUUMAADKA DHAKHTARKA

TLal hadal dhakhtarka ilmahaaga ama kalkaalisada si aad wax badan uga ogaato tallaalada COVID-19 iyo tallaalada kale ee laga yaabo in ilmahaagu u baahdo.