

# HEL XAQIIQOYIN.

## TALLAALADA WAXAY BILAASH U YIHIIN QOFKASTA.



- Qofna looma diidi karo tallaal haddii uusan awoodin inuu bixiyo lacag.
- Tallaaladu waa u bilaash qof kasta, iyada oo aan loo eegayn xaaladdaada soogalootinimada ama haddii aad leedahay aqoonsi ama caymis caafimaad.

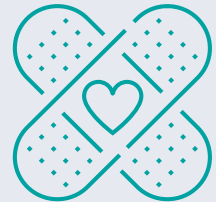
## Tallaalku wuxuu kaa difaacayaa inaad qaaddo COVID-19.

- Haddii uu weli kugu sii dhaco COVID-19 kadib marka aad qaadato tallaalka, tallaalku wuxuu kaa difaacayaa inaad si daran ula xanuunsato.
- Xitaa haddii uu kugu dhacay caabuqa COVID-19, wali waa inaad qaadataa tallaalka.
- Dhammaystiro tallaaladaada COVID-19, ee ay kamidka yihiin qaadashada tallaalada xoojiya difaaca jirka marka aad u qalanto.



## Tallaalada COVID-19 waa kuwo badbaado iyo waxtar leh. Tallaalku kuguma ridi karo COVID-19.

- Waxa ay tahay badbaado inaad qaadato tallaalka halki uu kugu dhici lahaa COVID-19.
- Malaayiin dad ah ayaa si badqab leh loo tallaalay.
- Ma jiro tallaal kale oo la tijaabiyay inta uu le'eg yahay ammaankiisa taariikhda Mareykanka.
- Tallaalka waxaa la xaqiijiyay inuu badbaadiyay kumanaan qof, oo ay ku jiraan kuwa jinsiyado, qowmiyado iyo da' kala duwan ah.
- Tallaalka COVID-19 ma beddelo hida sidaha DNA-gaaga.



# SAAMAYNADA XUNXUN WAA CAADI.

## Saamaynada xunxun micnahoodu MA AHA inaad qabto COVID-19.

- Saamaynada xunxun waxay ka dhigan yihiin tallaalku wuxuu barayaa jirkaaga sida loola dagaallamo COVID-19.
- Saamaynada xunxun waxaa ku jiri kara:
  - Xanuunka ama bararka gacantaada meesha aad tallaalka kaqaadato.
  - Madax xanuun, qarqaryo, ama qandho.
- Haddii aad ku xanuunsato, waxaad ubaahan kartaa inaad dhawr maalmood oo fasax ah kaqaadato shaqada ilaa aad ka fiicnaato.
- Waxaad u baahnaan doontaa inaad joogto 15-30 daqiiqo kaddib tallaalkaada si loo hubiyo inaad xasaasiyad ku lahayn.



### Ang mga bakuna sa COVID ay hindi makakaapekto sa pagbibinata, pagdadalaga, o sa kakayahan na magkaroon ng anak.

Ang mga bakuna ay ligtas para sa maga taong gustong magkaanak sa hinaharap at para sa mga buntis at nagpapasuso.

## Tallaaladu KUMA jiraan

- Waxyaabaha wax lagu ilaaliyo
- Ukumo
- Walxo ay kujiraa doofaarka
- Gelatin
- Cinjir
- Wax fayraska COVID-19 ah oo nool

### Dhammeystiro tallaaladaada.

- Tallaalada COVID-19 waxay ka hortagaan xanuunka daran, isbitaal dhigista, iyo dhimashada.
- In ay tallaalada COVID-19 kuu dhammaystiran yihiin waxay muhiim u tahay in aad hesho difaaca ugu sareeya.
- In talaalku kuu dhammaystiranyahay macnaheedu waa in aad qaadatay labada irbadood tall ee talaalka, kaddibna aad qaadato tallaalada difaaca jirka xoojiya midda aad u qalanto.
- Haddii uusan tallaalkaagu kuu dhammaystirnayn, waxaad aad ugu dhowdahay in uu COVID-19 kugu dhaco, si daran aad ula xanuunsato ama aad u dhimato, aadna ku faafiso dadka kale.

## BADBAADSANOW KADIB TALLAALKA.

Waqti xaadirkan, khuburadu magaranayaan ilaa inta tallaalka uu kusii difaaci doono. Xitaa kadib qaadashada tallaalka, sii wad inaad:



Xirato afxir.



Ku dhaqan kala fogaynta bulshada.



Dhaqdo gacmahaaga badanaa.



Jeermiska kadisho meelaha inta badan la taabto.



**NRC-RIM**  
National Resource Center for  
Refugees, Immigrants, and Migrants