

## **CINWAAN: Ma waxay tahay in lagu siiyo Tallaalka COVID-19? Shan Wax oo Laga Fiirsado**

**QORE:**[Mai See Moua, MD](#)

Inta badan dadka Maraykanku waxay leeyihiin waxa annu qorsheynaynaa in annu qaadanayo tallaalka COVID-19 marka la heli heli karo, laakiin qaar baan wali hubin inay qaataan iyo in kale. Haddii ad wali ka fiirsanaysid doorsashada in lagu tallaalo, halkan waxa ku yaalla jawaabo laga yaabo inay kaa caawiyaan inad go'aan gaadhid kuwaasoo ku saabsan shan su'aalood oo caam ah.

### **1. Tallaalku ma yahay ammaan?**

Ammaanka ayaa ah walaaca ugu weyn ay qabaan dad badan oo aan hubin tallaalka. Waa muhiim in la ogaado in marag-kac saynis u muujinayo in tallaalka COVID-19 ay yihiin ammaan oo ay si sare u leeyihiin waxtar. Tallaalka Pfizer iyo Moderna labadaba si dhammeystiran ayaa loo cilmi-baadhay oo loogu tijaabiyay kumanaan dad ah oo ka kooban da'wo, qowmiyado iyo xaalado caafimaad oo kala duwan ka-hor inta aan Maamulka Cuntada iyo Dawooyinku (FDA) aqbalin in la istimaalo.

Si ad u heshid macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan ammaanka tallaalka, booqo barta internetka ee wasaaradda caafimaadka ee gobolkaaga ama [Xarumaha Xakameynta Cudurada \(Centers for Disease Control\)](#). Waxa kale oo ad dheeraad ka baran kartaa waraaqaha xaqiiqada ee Amar-siinta Isticmaalka Degdegga ah (Emergency Use Authorizatio) ee FDA ee ku saabsan tallaalka [Pfizer](#) iyo [Moderna](#).

### **2. Saameynnada ama dhibka tallaalku ma keeni doonaa inaad aad u jirradu oo an qaban kari waayo hawlahayga maalin kasta ama caadi ii ahaa?**

Saameynno khafiif ah waxay qayb caadi ah ka yihiin tallaalka kasta — waa calaamad sheegaysa in jidhkaagu u dhisayo difaac lagaga hortagayo fayraska. Laakiin waa kan si kale oo looga fikiro: waa dhib yar oo loo galayo inad dib ugu laabatid caadiga oo ad sameysid waxyaabaha an jecel nahay. Miyaanad si farxad leh madax-xanuun khafiif ah ugu beddelan lahayn fursadda inay habsiisid awoowahaa/ayeydaa, inad ku istareexdid casho ama booqatid saaxiibadaa markale?

Haddii ad qaadatid tallaalka COVID-19, waxa laga yaabaa inad isku aragtid:

- danqasho khafiif ah, barar iyo casaan ah cududda lagaa duray
- xanuun ah xaglaha ama muruqa
- yalaalugo
- madax-xanuun
- qandho
- qadhqadhyo
- daal
- dareen ah fiicnaan la'aan
- guntimaha/nudadka limfiga oo bararsan (lymph nodes)

Kuwan caadi ahaan waa khafiif kaamana joojin doonaan inad qabatid hawlahaagii joogtada ahaa. Laakiin haddi saameynnadu sii xumaadaan ama tagi waayaan laba maalmood ka-dib, la xidhiidh dhakhtarkaaga.

### **3. Iska-difaacidda COVID-19 ma la gaadhi karaa iyada oo aan la qaadan tallaalka?**

Si ad u noqotid qof jidhkiisu leeyahay iska-difaaca COVID-19, waa inu kugu dhaco koroofayrasku ama lagu tallaalo. Xiitaa haddii u kugu soo dhacay COVID-19, waxa laga yaabaa inaad ka badbaadsanayn inu kugu dhaco markale. Tallaalka oo lagu siiyo waxay kaa badbaadinaysaa inad la jirratid COVID-19 marka u ku soo gaadho.

Tallaaladu kaliya ma badbaadiyaan dadka la siiyo, waxa kale oo ay badbaadiyaan dadweynaha guud ahaan. Marka dad ku filan tiro ahaan ay noqdaan kuwo ka badbaadsan COVID-19 iyaga oo qaatay tallaalka, waxa sii yaraanaya suurtoogalka in fayrasku ka fido qof oo qof kale u gudbo. Si loo gaadho heer sare oo ah ka-badbaadsanaan dadweyne oo balaadhan oo ah COVID-19, waxa la qiyaasay in loo baahan yahay in 80% dadweynaha ay noqdaan kuwo la tallaalay. Khubarada qaarkood waxay yidhaahdeen waxa ugu fiican 90%.

#### **4. Halkee baan ka bilaabaa maadaama u macluumaad aad u badan jiro?**

Waxa jira illo tiro badan oo laga heli karo macluumaad ku saabsan COVID-19. Nasiib-daro, badidoodu ma aha kuwo la aamini karo. Xarunta Xakameynta iyo Ka-hortagga Cudurada (Center for Disease Control and Prevention) (CDC) ayaa ah il aad u fiican oo laga helo macluumaad jardiidsan oo aan dhinac-u-janjeedh lahayn. Soo fiiri [goraalladooda ku saabsan tallaalka COVID-19](#). Waxa il kale oo fiican ah Wasaaradda Caafimaadka ee Minnesota ([Minnesota Department of Health](#)).

#### **5. Go'aanka in an is tallaalo dhabtii wax ma ka beddeli karaa jihadda ama geesta u cudurkan safka ahi u sii jeedo?**

Qof kasta oo la tallaalo tirada ayuu ku jiraa – oo marka ay sii badato dadka la tallaalay goorta ugu dhakhsaha badan ee suurtoogal ah, waxa si badanaya dhakhsaha u tallaalku u yareynayo jirrada iyo geerida ka imanaysa COVID-19 iyo in la gaadhao dhammaadka cudurka safka ah. Tallaalku waxa u adiga iyo dadka ad jeceshahay ka badbaadin doonaa in COVID-19 ku dhaco.

Dhammaan waxa an rabnaa in aynu ammaan ahaano oo dib ugu laabano in an qabano waxyaabihii an ku istareexi jirnay ka-hor cudurkan safka ah. Habka lagu gaadhi lahaa taas waxa weeye in la tallaalo dadka ugu badan intii suurtoogal ah.

#### **Siid wad inad badbaadisid naftaada iyo dadka kale**

Wali tallaalada si weyn looma heli karo, sidaa daraadeed waa muhiim in la sii wado in la xidho dabool waji ama maaskolo marka la joogo goobaha dadweynaha, in marrar badan la dhaqo gacmaha oo masaafu loo dhexeysiiyo adiga iyo dadka kale marka ad dibadda ka jooqtid gurigaaga. Xiitaa haddii tallaalku u soo socdo, ma oggolaan karno in aynu hoos u dhigno taxadirkeena.