Public Health England

NHS

ka ilaalinta ilmahaaga ee hargabka

Tallaalka hargabka ee England gudaheeda

Macluumaad loogu talagalay waaliddiinta iyo daryeelayaasha

HELP US HELP YOU
PROTECT AGAINST FLU

Flu Immunisation

Helping to protect children, every winter

5 sababo

ay tahay in ilmahaaga laguu tallaalo

1. Ilaali ilmahaaga

Tallaalku wuxuu caawimo ka noqon doonaa ka ilaalinta ilmahaaga ee hargabka iyo dhibaatooyinka khatarta ah sida borankiitada iyo nimooniyada

2. Ilaali naftaada qoyskaaga iyo asxaabtaada

Tallaalista ilmahaaga wuxuu caawin doonaa ilaalinta asxaabtaada iyo qoyskaaga nugul

3. Looma baahna wax irbad ah oo lagu mudo

Buufinta sanka waa xanuun la'aan waana sahlan tahay in la sameeyo

4. Way ka fiican tahay in hargab kugu dhaco

Buufinta sanka waxay caawimo ka tahay hargabka, waxaana la siiyey malaayiin caruur ah oo caalamka oo dhan ah, waxayna leedahay tixraac qoraal oo badbaado oo aad u wanaagsan

5. Ka fogow kharashaadka

Haddii ilmahaaga hargab ku dhaco, waxaad wakhti ka qaadan kartaa shaqada ama waxaad qorshayn kartaa daryeel caruureed oo kale

Tallaalka hargabka waxaa bilaa lacag sannad kasta lagu siiyaa:

- Caruur da'doodu tahay labo ama saddex sanno jir (31 Ogoosto ee xilliga hargabka ee hadda lagu jiro)
- Dhammaan caruurta da'da dugsiga hoose ah
- dhammaan caruurta da'da fasalka 7aad ah

iyo:

- Caruurta leh xaaladdo caafimaad daro oo khatar ka badan ugu sugan hargabka
- Caruurta la nool qof ku jira Liiska Bukaanka Ay NHS Ilaaliso (NHS Shielded Patient List)

Macluumaad dheeraad ah oo caruurta u munaasibka ku ah sannad kasta waxaa laga heli karaa: **www.nhs.uk/child-flu**

Maxay ilmahayga ugu wanaagsan tahay inuu qaato talaallka hargabka?

Hargabku wuxuu noqon karaa xanuun aad caruurta ugu xun, oo keena qandho, sanka oo xidhma, qufac qalalan, cunaha oo xanuuna muruqyada iyo kala qoysyada oo xanuuna iyo daal aad ah. Tani waxay socon kartaa dhawr maalmood ama ka badan.

Caruurta qaar waxay yeelan karaan qandho aad ah, iyagoo aan marmarka qaar lahayd calaamadaha caadiga ah ee hargabka, waxaana laga yaabaa in cusbitaal la geeyo si loo daaweeyo. Dhibaatooyinka khatarta ah ee hargabka waxaa ka mid ah caabuq xanuun badan oo dhegaha ku dhaca, borankiito iyo nimooniya aad ah.

Waa maxey faa'idada tallaalku?

Qaadashada tallaalku waxay ilmahaaga ka ilaalinaysaa wax noqon kara xanuun caruurta aad ugu xun. Caruurta da'doodu ka yar tahay shan sanno ayaa ah kuwo ugu badan ee cusbitaalka la geeyo hargabka dartii.

Waxa ay yareyn doontaa fursada xubnaha kale ee qoyskaaga, kuwaas oo khatar weyn ugu jira hargab, sida ayeeyayaasha/awoowayaasha ama dadka leh xaalado caafimaad xumo oo wakhti dheer ah, ka qaadan hargab ilmahaaga.

Sannadkan, ka caawinta ka ilaalinta hargabku aad ayay muhiim u tahay haddii COVID-19 uu weli wareegayo, sababta oo ah dadka khatarta ugu jira hargabka ayaa sidoo kale u nugul dhibaatooyinka COVID-19.

Waxay kaa caawin kartaa inaad ka fogaato inaad shaqada ama hawlaha kale wakhti ka qaadato, sababta oo ah inaad jiran tahay ama aad u baahan tahay inaad daryeesho ilmahaaga oo jiran.

Waxtar intee le'eg ayuu leeyahay tallaalku?

Tallaalka hargabku waa ka hortagga ugu wanaagsan ee aanu u hayno fayraskan aan la saadaalin karin. Waxtarka tallaalku way kala duwanaan doontaa sannadba sannadka kale, iyadoo ku xidhan isqaabilsanaanta nooca hargabka wareegaya iyo nooca ku jira tallaalka. UK gudaheeda tallaalka la siiyo caruurta caadiyan waxay bixisaa ka hortag wanaagsan oo hargabka oo laga helo ilaa iyo intii la soo saaray.

Maxaa caruur badan loo siinayaa tallaalka?

Ka sokow caawimaada ka ilaalinta caruurta la tallaalay, cudurku markaa ka dib wuxuu noqonayaa mid ay fididdiisu yar tahay, sidaa darteed waxay caawimo ka noqtaa ilaalinta xubnaha kale ee qoyska iyo asxaabta.

Ka ilaalinta ilmahaaga ee hargabka – macluumaad loogu talagalay waaliddiinta iyo daryeelayaasha

Maxaa caruurta la nool qof ku jira Liiska Bukaanka Ay NHS Ilaaliso sannadkan loo siinayaa tallaalka hargabka?

Waxaanu doonaynaa in aanu dadka aad ugu nugul COVID-19 xagaagan ku hayno xaalad caafimaad oo wanaagsan, mana doonayno inuu ku dhaco hargab. Si aanu u yarayno fursadda ah in qof leh xaalad caafimaad xumo uu ku dhaco hargab, uu ka qaado xubin kale oo dadka guriga kula nool ah waxaanu siin doonaa tallaal hargab. Tani waxaa ku jira caruurta.

Haddii ilmahaagu la nool yahay qof ku jira Liiska Bukaanka Ay NHS Ilaaliso, ama aad filayso in ilmaagu uu inta badan ee jiilaalka hooy la wadaagi doono qof dadkaas ka mid ah, taas oo istaabashada ka dhigaysa mid lama huraan ah, markaa waa inay tallaalka qaataan. Haddii aanay ku jirin kooxda iskuulka lagu siinayo tallaalka, waa inaad weydiisaa xarunta Dhakhtarkaaga Cudurada Guud (GP Surgery).

Haddii xubintaas guriga ku nooli yahay qof difaaca cudurada ee jidhkiisu aad diciif u yahay, Dhakhtarka Cudurada Guud ayaa laga yaabaa inuu ku mudo irbad aanan ahayn buufinta sanka.

Ilmaheygu wuxuu qaatay tallaalka hargabka sannadkii hore. Miyay mid kale sannadkan u baahan yihiin?

Haa; fayrasyada hargabku way is bedbedelaan sannad kasta sidaa darteed waxaa laga yaabaa in tallaalka la casriyeeyo. Xilligan, waxaanu soo jeedinaynaa in ilmahaaga laga tallaalo hargabka sannadkan, xitaa haddii sannadkii hore la tallaalay.

Yaa ilmahayga siin doona tallaalka?

Caruurta da'doodu tahey laba, iyo saddex sanno waxaa tallaalka laga siin doonaa dhakhtarkooda cudurada guud, iyadoo ay caadiyan siin doonto kalkaalisada shaqada wadda*.

In ku dhow dhammaan caruurta da'da iskuulka ah tallaalka waxaa lagu siin doonaa iskuulka.

Caruurta guryaha wax loogu dhigo waa la siin doonaa tallaalka, haddii ay yihiin da'da munaasibka u ah. Waalidiintu waxay ka heli karaan macluumaad ku saabsan qorshayaasha kooxda agagaarkooda ee NHS England kooxda Guddiga Caafimaadka Dadweynaha. Faahfaahin ayaa laga heli karaa: **www.england.nhs.uk/about/regional-area-teams**.

Sidee tallaalka loo bixin doonaa?

Caruurta badankooda, waxaa loo siiyaa buufin sanka ah.

Miyuu tallaalku sababi karaa hargab?

Maya, tallaalku ma sababi karo hargab, sababta oo ah fayraska ku jira tallaalka waa la daciifiyey si looga hortago in tani dhacdo.

Markaa sidee buufinta sanku u shaqeysaa?

Buufinta sanka waxaa ku jira fayrasyo la daciifiyey si looga hortago iney keenaan hargab laakin ka caawin doona ilmahaaga inuu dhiso difaaca jidhka. Marka ilmahaaga ay is gaadhaan hargabka fayrasyadiisu, waxay caawisaa in difaaca jidhku la dagaalamo caabuqa cudurka. Tallaalka waxaa sanka looga qaataa si dhakhso ah, markaa, haddii ilmahaagu hindhiso isla marka buufinta lagu sameeyo, maaha in laga welwelo in aanay shaqayn.

Ka ilaalinta ilmahaaga ee hargabka – macluumaad loogu talagalay waaliddiinta iyo daryeelayaasha

Miyey jiraan wax-yeelooyin garab socda tallaalka?

Caruurtu waxey sameyn karaan siin badan ama xidhan, madax xanuun, daal guud iyo waayis amateed. Hase yeeshee, kuwani waa kuwa ka halis yar sameynta hargab ama dhibaatooyinka la xidhiidha hargabka. Wax-yeelooyin garab socda badanaa ma jiraan.

Ka waran ilmaheyga leh xaalad caafimaad xumo?

Caruurta leh xaalado caafimaad oo gaar ah, xitaa haddii si fiican loo maamulo, ee halista sare xanuunada daran hadii la talaalo. Gaar ahaan waa muhiim in caruurta la talaalo.

Xaaladahan waxaa ku jira:

- Xaaladdo neefsasho oo aad ah, tusaale ahaan xiiq aad ah oo u baahan istiirooydh(steroids) joogto ah oo neef ahaan loo qaato ama la leqo
- Xaaladdo wadnaha ah oo aad ah
- Cuduro kelyaha iyo beerka ah oo aad ah
- Macaan
- Cilad xaga waxbarashada ah
- Hoos u dhac difaaca jirka oo ka dhashay cudur ama daaweyn, tusaale daaweyn kiimiko ah ama daaweyn shucaac ah oo lagu daaweeyo kaankarada ama isticmaalka itiirooydhka(steroid) oo mudo dheer ah.
- Dhibaatooyin xagga beeryarada ah, oo ay sababtay in beeryaradii laga saaray (asplenia) ama aanay si fiican u shaqaynayn, tusaale ahaan sababta oo ah cudurada sickle cell ama coeliac disease
- Dhakhtarkaaga Cudurada Guud ayaa sidoo kale laga yaabaa inuu kuu soo jeediyo in ilmahaaga la tallaalo haddii ay qabaan xaalad caafimaad oo saamayn ku leh habdhiska neerfaha sida cerebral palsy.

* Ilmahaagu wuxuu munaasib u ahaan donaa haddii ay da'dootu aheyd laba ama sadex sanadood jir ee 31 Ogoosto ee xilliga hargabka ee hadda

Caruurtaas waa iney qaataan tallaal hargab sannad kasta laga bilaabo da'da lix bilood iyo wixii ka dambeeya. Inta badan waxay qaadan doonaan tallaal buufin sanka ah laakiin maaha in la siiyo caruurta ka yar labo sanno jir.

Caruurtaas, iyo kuwa aanay buufinta sanku ku haboonayn sababo caafimaad darteed, waxaa la siin doonaa tallaal irbad laysku mudo ah.

Haddii ilmahaagu qabo wax ka mid ah xaaladdaha caafimaad ee lagu taxay bogga 7, laakiin aan tallaalka iskuulka lagu siin, waa muhiim inaad la xidhiidho xarunta Dhakhtarkaaga Cudurada Guud si ballan laguugu qorsheeyo.

Haddii aadan hubin in ilmahaagu u baahan yahay tallaal iyo in kale, ama aad u baahan tahay talo dheeraad ah, la hadal kalkaalisadaada shaqada ku jirta ama Dhakhtarkaaga Cudurada Guud ama soo-booqdahaaga caafimaad.

Goorma ayaa la bixin doonaa tallaalka?

Caruurta labo iyo saddex sanno jirka ah, waa inaad heshaa dalab ah ilmahaaga in ay tallaalka ka qaataan xarunta Dhakhtarkooda Cudurada Guud xilliga jiilaalka ka hor. Haddii aanad wax war ah ka helin Dhakhtarkooda Cudurada Guud horaanta Noofembar, si toosa ula xidhiidh si aad ballan uga sameyso.

Caruurta da'da dugsiga hoose, iyo kuwa sannadka 7 ee dugsiga sare waxaa iskuulka lagu samayn doonaa xiisad tallaal oo la qaban doono xilliga teeramka dayrta. Kooxda daryeelka caafimaad ee agagaarkaaga ayaa dugsiga kaala soo xidhiidhi doona.

Haddii ilmahaagu yahay da'da munaasibka u ah in tallaalka lagu siiyo iskuulka, isla markaana uu leeyahay xaalad caafimaad, oo khatar dheeraad ah u gelinaysa hargabka, (eeg bogga 7), waxaad xarunta Dhakhtarkaaga Cudurada Guud weydiin kartaa tallaalka haddii aadan doonayn inaad sugto ilaa iskuulka xiisad tallaal laga samaynayo ama haddii ay tani tahay waxa aad doorbidayso.

Ka ilaalinta ilmahaaga ee hargabka – macluumaad loogu talagalay waaliddiinta iyo daryeelayaasha

Miyey jiraan wax caruur ah oo ay tahey inaaney qaadan tallaalka sanka?

Maadaama caruurta qabta xaaladdo hore oo caafimaad laga yaabo inay u nugul yihiin dhibaatooyinka hargabka, si gaar ah ayay muhiim u tahay in la tallaalo. Caruurtu waxaa laga yaabaa in aanay awoodi karin inay qaataan tallaalka sanka haddii ay:

- ⁦hadda cabudhsan yihiin ama cabudhsanaayeen 72 saacadood ee la soo dhaafay (waa in la siiyaa tallaal hargab oo irbad ah oo ku haboon si looga fogaado habsan ku yimaada ka hortaga)
- ⁦u baahnaa gargaar xaalad degdeg ah oo ay keentay
  – xiiq ama
  – anaphylaxis jidh-diidmo ukuneed

  ⁦(Caruurta ka mid ah labadaa kooxood waxaa loo soo jeedinayaa inay talo bixin u raadsadaan dhakhtarkooda gaarka ah, waxaana laga yaabaa inay u baahdaan inay tallaalka sanka ku qaataan cusbitaalka gudahiisa)⁩
- ⁦leeyahay, ama daaweeyn u socoto, oo ah diciifnimo aad ah oo ah hanaanka difaaca jidhka ama qof gurigooda kula nool uu u baahan yahay karantiimayn maadaama ay leeyihiin diciifnimo difaaca jidhka oo aad ah
- ⁦ay leeyihiin jidh-diido ah waxyaalo kale oo ku jira tallaalka*

⁦* ⁦Eeg bogga internet-ka www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil si aad u hesho waxyaalaha uu ka samaysan yahay tallaalku

Haddii ilmahaagu uu khatar aad ah ugu sugan yahay hargabka, taas oo ay sababtay mid ama wax ka badan oo xaalad caafimaad xumo ah ama daaweyn ah, aanuna qaadan karin tallaalka sanka ah, waa inay qaataan tallaal hargab oo irbad lagu duro ah.

Haddii aadan kala hubin in ilmahaagu qaato tallaal irbad lagu duro ah, ama tallaal sanka ah, fadlan ka hubi kooxda tallaalka ee iskuulka ama kalkaalisada ama xarunta Dhakhtarkaaga Cudurada Guud.

Caruurta lagu tallaalay buufin sanka ahaan waa in aanay ilaa labo isbuuc oo tallaalka ka dib ah, wax taabasho ah la yeelan dadka difaacooda jidhku aad diciif u yahay.

Miyaa tallaalka hargabka la siin karaa ilmahayga isla wakhtiga la siinayo tallaalada kale?

Haa. Tallaalka hargabka waxaa la bixin karaa isla wakhtiga la siinayo dhammaan tallaalada kale ee joogtada ah ee caruurnimada. Tallaalka waxaa laga yaabaa in dib loo dhigo haddii ilmahaagu qandho leeyahay. Sidoo kale, haddii ilmaha sanku aad u xidhan yahay ama uu duuf badan leeyahay, waxay joojin kartaa in tallaalku galo habdhiska jidhkooda. Kiiskan, tallaalka hargabka waa la dib dhigi karaa ilaa calaamadaha sanka ay baaba'aan.

Ka ilaalinta ilmahaaga ee hargabka – macluumaad loogu talagalay waaliddiinta iyo daryeelayaasha

Miyaa gelatine ka soo jeeda khaansiir (porcine gelatine) ku jirtaa tallaalka sanka ku jiraan?

Haa. Tallaalka sanka waxaa ku jira nooc gelatine ah oo si heer sare ah loo farsameeyay (gelatine-ta doofaarka), oo loo isticmaalo dawooyin badan oo muhiim ah. Gelatine-ku wuxuu gacan ka geystaa inuu fayrasyada tallaalka ku sii hayo xaalad deganaansho ah si tallaalku u bixiyo kahortagga ugu wanaagsan ee hargabka.

Tallaalka sanka waxaa la siiyaa caruurta maadaama ay tahay mid barnaamij ahaan ka waxtar badan tallaalka irbada laysku mudo. Tan sababteedu waa inay ka sahlan tahay in la maareeyo iyo in loo arko inay kaga wanaagsan tahay yaraynta faafidda hargabka ee dadka kale, kuwaas oo laga yaabo inay uga nugul yihiin dhibaatooyinka hargabka.

Hase yeeshee, haddii ilmahaagu uu halis badan ugu jiro hargabka iyadoo ay ugu wacantahey mid ama wax ka badan oo xaaladaha caafimaad xumo ama daaweyn ah, oo aanay qaadan karayn tallaalka hargabka ee sanka, waa iney tallaalka ku qaataan irbad lagu mudo ahaan.

Dadka qaar waxaa laga yaabaa in aanay aqbalin isticmaalka gelatine-ta khaansiirka ee daawooyin ahaan loo isticmaalo. Waxaa haboon inaad kala doorashooyinkaaga kala hadasho kalkaalisadaada ama dhakhtarkaaga.

Halkee ayaan ka heli karaa macluumaad dheeraad ah?

Booqo **www.nhs.uk/child-flu** si aad u hesho macluumaad dheeraad ah. La hadal Dhakhtarkaaga Cudurada Guud, kalkaalisada shaqada wadda, kalkaalisada iskuulka ilmahaaga ama soo-booqdahaaga caafimaad haddii aad qabto wax su'aalo ah oo dheeraad ah.

www.nhs.uk/child-flu

© Crown copyright 2020
2902552C1 4.5M 1P JULY 2020 (APS)
First published June 2015