



Public Health  
England

**NHS**

XAGAAGA 2020/21

# ifilo TALLAALKA

Yaa la rabaa inuu qaato iyo sababta

Waxaa ku jira macluumaadka  
carruurta iyo haweenka uurka leh



**HELP US  
HELP YOU**

PROTECT AGAINST FLU

Flu **i**mmunisation

Helping to protect people,  
every winter

Waraaqahani waxay sharaxayaan sida aad gacan uga geysan karto badbaadinta naftaada iyo carruurtaada ee ifilada xilliga xagaaga ee soo socda, iyo sababta ay aad muhiim ugu tahay in dadka halista ugu jira ifilada ay u helaan tallaalkooda bilaashka ah sannad kasta.

## Waa maxay ifilada? Miyuusan ahayn hargab culus?

---

Ifilada wuxuu dhacaa sanad kasta, badanaa xilliga qaboobaha, waana sababta mararka qaarkood loogu yeero ifilo xilliyeedka (seasonal flu). Waa cudur aad u faafa isla markaana leh astaamo dhakhso u yimaada.

Qabowga/hargabka aad ayuu u halis yar yahay oo badanaa wuxuu si tartiib ah ugu bilaabmaa sanko oo duufsan ama dhuun xanuun. Xanuunka ifilada ayaa aad ugu sii xun hargabka culus.

Astaamaha ugu caansan ee ifilada waa qandho, qarqaryo, madax xanuun, xanuun xagga kala goysyada ah iyo murqaha, iyo daal aad u daran. Shakhsiyaadka caafimaadka qaba waxay caadi ahaan uga raystaan laba ilaa toddobo maalmood gudahood, laakiin qaarka kale, cudurka wuxuu u horseedi karaa isbitaal-jiifin, naafanimo joogto ah ama xitaa dhimasho.



## Maxaa sababa ifilada?

---

Ifilada waxaa keena fayrasyada influenza-da ee ku dhaca dhuunta iyo sambabbada. Maadaama uu yahay cudur uu sababo fayras oo aan ahayn bakteeriya, antibiyootigga daawa uma noqon karto. Si kastaba ha ahaatee, haddii ay jiraan dhibaatooyin ka yimaada ifilada, antibiyootig ayaa loo baahan karaa.

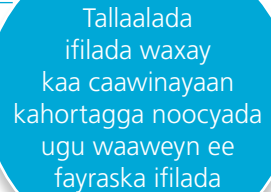
## Sidee lagu qaadaa ifilada?

---

Marka qof qaba cudurka uu qufaco ama hindhisto, waxay hawada ku faafiyaan fayraska ifilada sababtoo ah afkooda waxaa ka soo baxa dhibco yaryar oo candhuufta ah oo ku faafa aag ballaran. Dhibcahaas ayaa markaa waxaa neef ahaan u qaadan kara dadka kale ama waxaa laga qaadi karaa taabashada meelaha ay dhibcuhu gaareen.

Waxaad uga hortegi kartaa faafitaanka fayraska adigoo daboolaya afkaaga iyo sankaga markii aad qufacayso ama aad hindhiseyso, waana in aad si joogta ah u dhaqdo gacmahaaga ama isticmaal daawada gacmaha la marsado si aad u yareyso halista qaadista viruska.

Laakiin qaabka ugu wanaagsan ee looga hortago qaadista iyo faafista ifilada waa iyadoo la is tallaalo ka hor xilliga ifilada.



Tallaalada ifilada waxay kaa caawinayaan kahortagga noocyada ugu waaweyn ee fayraska ifilada

## Sideen isaga difaaci karnaa ifilada?

---

Ifilada lama saadaalin karo. Tallaalku wuxuu bixiyaa kahortagga ugu fiican ee la heli karo si looga hortago fayras sababi kara jiro daran. Fayrasyada ugu badan ee sababi kara ifiladaha ayaa la aqoonsadaa ka hor xilliga ifilada oo markaa ka dib ayaa tallaallo u dhow la sameeyaa.

Tallaalada waxaa la bixiyaa xilliga dayrta kahor inta ifiladu bilaabmin. Intii lagu jiray tobankii sano ee la soo dhaafay tallaalku guud ahaan wuxuu ahaa mid si wanaagsan ugu haboon virusyada ifilada.

## Waa maxay waxyeelada ifiladu?

---

Dadku mararka qaarkood waxay u maleeyaan in hargabka xun uu yahay ifilo, laakiin ifilada badanaa wuu ka xun yahay hargabka oo waxaad u baahan tahay inaad sariirta jiipto dhawr maalmood. Dadka qaar waxay u nugul yihiin waxyeelada ifilada. Dadka noocaas ah, ifilada waxay kordhin kartaa halista qaadista cudurro aad u daran sida boronkiitada iyo oofwareenka, ama waxay sii xumayn kartaa xaaladaha jira. Xaaladaha ugu daran, ifilada wuxuu sababi karaa isbitaal-jiiifin, ama xitaa dhimasho.

## Miyaan halis dheeraad ah ugu jiraa saamaynta ifilada?

---

Ifiladu qof kasta ayuu ku dhici karaa laakiin haddii aad leedahay xaalad caafimaad oo muddo-dheer ah, saameynta ifilada way sii xumayn kartaa xaaladaas xitaa haddii xaaladda si wanaagsan loo maareeyo oo aad caadiyan dareento caafimaad. Waa inaad heshaa tallaalka ifilada bilaashka ah haddii aad:

- uur leedahay

ama aad leedahay xaalad caafimaad oo muddo dheer ah sida:

- dhibaatooyinka wadnaha
- cabashada xabadka ama dhibaatooyinka neefsashada, oo ay ku jiraan boronkiitada, neefta ama cudurka neefta ee ba'an
- cudurka kalyaha
- xasaanad hoos u dhacday sababo la xiriira cudur ama daweyn awgeed (sida daawada istroodiska ama daaweynta kansarka)
- cudurka beerka
- qabtay istarog ama maskaxda oo dhiigga ku yeraada (transient ischemic (TIA)
- sonkorow
- xaalada caafimaad ee neerfayaasha, sida cudurka maskaxda (multiple sclerosis (MS), cudurka murqaha (cerebral palsy)
- naafanimo waxbarasho
- dhibaato kaa haysata beeryarada, sida cudurka ku dhaca dhiig casaha (sickle cell), ama lagaa saarey beeryarada
- culeyskaagu uu xad dhaaf yahay (BMI oo 40 ah iyo wixii ka sareeya)

Dadka ku jira liiska NHS ee bukaanka la ilaalinayo (shielded) COVID-19 awgeed waxaa ay xaq u leeyihiin tallaalka ifilada oo bilaash ah run ahaantiina sanadkan aad ayey muhiim u tahay in ay qaataan.

Liiska cudurrada/xaaladaha caafimaad ma aha mid qeexan. Had iyo jeer waa arin lagu ogaanayo baaritaan caafimaad. Dhakhtarkaaga guud ayaa qiimeyn kugu sameyn kara si loogu xisaabtamo halista ifilada ee ah in cudurada qarsoon ee aad qabi karto uu ka dhigo kuwo ka sii daran, iyo sidoo kale inuu qiimeyn ku sameeyo jirooyinka halista ah ee uu ifilada laftigiisu kuu keeni karo.

## Waxaan dooneynaa in aan yareyno fursadda ay kuwa u nugul COVID-19 ay ugu dhici karto ifilada.

## Yay tahay inuu qaato tallaalka ifilada?

---

Dhamaan kuwa leh xaalad kasta oo caafimaad ee ku liisan bogga 4, ama kuwaas oo:

- da'doodu tahay 65 sano ama ka weyn
- ku nool hoyga daryeelka ama hoyga xanaanada
- daryeelaha weyn ee qof waayeel ah ama naafo ah
- qof ka tirsan qoyska oo ah qof ku jira liiska NHS ee bukaanka la ilaalinayo (shielded)
- qof safka hore kaga jira caafimaadka ama adeegaha daryeelka bulshada
- uur leh (eeg qaybta ku xigta)
- carruurta da'ada gaarka ah jirta (eeg bogga 7-8)

Sanadkan, dad ka sii badan ayaa loo yaboohi doonaa tallaalka ifilada oo bilaash ah xilligga deyrta dhamaadkeeda. Si aad u ogaato kuwa ku jira ka fiiri [nhs.uk/flu-vaccine](https://www.nhs.uk/flu-vaccine).

## Waayo dadka ka tirsan qoyska ee ah kuwa ku jira Liiska NHS ee Bukaanka la Ilaalinayo (NHS Shielded) loo sinayaa tallaalka ifilada sanadkan?

---

Waxaanu doonaynaa in aanu dadka aad ugu nugul COVID-19 xagaagan ku hayno xaalad caafimaad oo wanaagsan, mana doonayno inuu ku dhaco ifilo. Si loo yareeyo fursadda qof leh xaalado cudur qarsoon in uu ifilada ka qaado dad ka tirsan qoyskooda ayaan ugu yaboohaynaa tallaalka ifilada. Haddii aad la nooshahay qof ku jira Liiska NHS ee Bukaanka la Ilaalinayo 'NHS Shielded', ama haddii aad filayso in aad hoyga la wadaagto inta badan maalmaha xilliga xagaaga, adoon ka fogaan karrin in aad xiriir dhow la sameyso, markaas waa in aad weydiisataa tallaalka ifilada oo bilaashka ah.

Qaadashada tallaalka, ka tirsanayaasha qoyska oo ah kuwa la ilaaliyo ayaa yareyn kara fursadaha ay ku qaadi lahaayeen oo ay ugu gudbin lahaayeen ifilada dadka ay la nool yihiin oo ah kuwa aadka ugu nugul.

## Miyuu tallaalka ifilada iga difaaci doonaa COVID-19?

---

Tallaalka ifilada kaama difaaci doono COVID-19. Balse waxay kaa caawineysaa in ay kaa difaacdo ifilada, oo ah cudur aan fiicnayn oo khatar noqon kara oo sababi kara dhibaatooyin keenaya gelitaanka isbitaalka. Caawinta ka difaacidda ifilada ayaa si gaar ah muhiim ugu ah COVID-19 hadda wareegeysa maxaa yeelay dadka u nugul COVID-19 ayaa hadana khatar ugu jira ifilada.

# Tallaalka ifilada ee loogu talagalay haweenka uurka leh



## Uur ayaan leeyahay. Ma u baahanahay tallaalka ifilada sanadkan?

---

Haa. Dhamaan dumarka uurka leh waa inay qaataan tallaalka ifilada si ay u difaacaan naftooda iyo dhallaankooda. Tallaalka ifilada waxaa la qaadan karaa marxalad kasta oo xilliga uurka ah, laga bilaabo qaadista uurka iyo wixii ka dambeeya.

Haweenka uurka leh way ka faa'iidayaan tallaalka ifilada sababtoo ah waxay:

- yareeyn doontaa halista cuduradda sida oofwareenka, gaar ahaan marxaladaha ugu dambeeya ee uurka
- yareeyn doontaa halista dhiciska ama dhalashada ilmaha kahor intaan la gaarin waqtigii loogu talagalay ama dhalitaanka ilmo culeyskoodu aad u yer yahay
- waxay ka caawin doontaa ilaalinta cunuggooda kuwaas oo sii yeelan doona iska difaaca ifilada bilaha ugu horreeya ee noloshooda
- yareeyn doontaa fursada ah in hooyadu u gudbiso cunugeeda cusub wixii infekshan ah

## Uur baan leeyahay waxaanna u maleeyaa inaan qabo ifilo. Maxaan sameeyaa?

---

Haddii aad leedahay astaamaha ifilada waa in aad si degdeg ah ula hadashaa dhakhtarkaaga, sababtoo ah haddii aad ifilo qabto waxaa jira daawo la qoro oo kaa caawin karta (ama yaraynaysa halista dhibaatooyinka), balse waxaa loo baahan yahay in sida ugu dhaqsaha badan loo qaato ka dib markii astaamuha soo if baxaan.

**Waxaad tallaalka ifilada bilaashka ah ka heli kartaa dhakhtarkaaga guud, ama waxaa sidoo kale laga heli karaa farmasigaaga ama umulisadaada.**

## **Waxaan qaatay tallaalka ifilada sanadkii la soo dhaafay. Miyaan u baahanahay mid kale sannadkan?**

---

Haa; tallaalka ifilada ee xagaa kasta wuxuu caawimaad ka geystaa bixinta kahortagga noocyada ifilada oo suuragal ah inuu jiro oo uu ka duwanaa karo midkii sanadkii hore wareegayey. Sababtaas awgeed waxaan si adag kuugula talineynaa in xitaa haddii lagaa tallaalay sanadkii hore, in lagaa tallaalo mar kale sanadkaan. Waxaa intaas dheer, ka hortagga tallaalka ifilada wuxuu socon karaa oo keliya illaa lix bilood markaa waa in aad heshaa tallaalka ifilada xilli kasta oo xilliga ifilada ah.

## **Ma ahaan doonaa aamin marka aan qaato tallaalka ifilada haddii ay COVID-19 ay weli taagan tahay?**

---

Inta ay COVID-19 wareegeyso, kuwa bixiya tallaalka ifilada waxay haysan doonaan qaabab ay aamin kaaga dhigi karaan. Shaqaalaha bixinaya tallaalka waxaa ay xirnaan doonaan qalabka is dhowrida si ay fayraska uga ilaaliyaan adiga iyo naftoodaba. Waqtiyada ballamada ayaa iyadana la qorsheyn karaa si loo yareeyo cadadka dadka jooga qolka sugitaanka waxaana suurtagal ah in lagaa dalbado in aadan soo horumarin.

## **Waxaan u malaynayaa inaan qabo ifilada, ma u baahanahay talaalka?**

---

Haa; Fayrasyo kale ayaa sababi kara inay kaa soo bixiyaan astaamo u eg kuwa ifilada, ama waxaa laga yaabaa inaad ifilada qabtid laakiin maadaama ay jiraan in ka badan hal nooc oo fayraska ifilada ah weli waa inaad qaadataa tallaalka xitaa haddii aad u maleyneyso inaad ifilo qabtey.

## **Ka waran carruurteydana? Ma u baahan yihiin tallaalka?**

---

Haddii aad leedahay cunug lix bilood ka weyn oo leh mid ka mid ah xaaladaa caafimaad ee ku taxan bogga 4, waa inay qaataan tallaalka ifilada. Dhammaan carruurtani waxay u badan tahay in ay aad u bukoodaan haddii ay ifilada qaadaan, oo waxayna sii xumayn kartaa xaaladdooda caafimaad ee hadda jirta.

Kala hadal dhakhtarkaaga guud in cunuggaaga uu qaato tallaalka ifilada kahor inta aysan bilaabmin xilliga ifilada.

Tallaalka ifilada si fiican ugama shaqeeyo dhallaanka lix bilood ka yar sidaa darteed laguma talinayo. Tani waa sababta ay muhiimka u tahay in haweenka uurka leh ay qaataan tallaalka - waxay u gudbin doonaan xoogaa difaac ah ilmahooda taas oo ka difaaci doonta ifilada bilaha hore ee noloshooda.



Kooxo kale oo carruur ah ayaa sidoo kale la siiyaa tallaalka ifilada. Tani waa in laga caawiyo sidii looga ilaalin lahaa cudurka iyo in laga caawiyo yareynta inay ku faafiyaan carruurta kale, oo ay kujiraan walaalahood, iyo, dabcan, waalidkood iyo waalidka waalidiintood. Tani waxay kaa caawin doontaa inaad ka fogaato baahida ah inaad fasax shaqada ka qaadata ifilada awgeed ama si aad u daryeesho carruurtaada qabta ifilada.

Caruurta lasiinayo tallaalka sanadkaan, waa:

- caruurta da'doodu tahey laba ama saddex sanno jir maalinta 31 Ogoosto 2020
- dhammaan caruurta ah da'da-dugsiga hoose
- caruurta ku jira da'da fasalka 7 ee dugsiga sare

Caruurta da'doodu tahay labo iyo seddex sano jir waxaa lagu siin doonaa tallaalka xaruntooda guud sida caadiga ahna waxaa siin doona kalkaalisada ama kalkaaliyaha caafimaad ee xarunta. Ku dhawaad dhammaan carruurta da'da dugsiga hoose ah waxaa tallaalka ifilada loogu yaboohi doonaa dugsiga. Ilmaha badankood, tallaalka waxaa loo siin doonaa qaab buufis ah oo loogu buufinaayo sanka. Tani waa habraac aad u dhakhso badan oo aan xanuun lahayn.

Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan carruurta iyo tallaalka ifilada ka eeg bogga shabakadda NHS ee [nhs.uk/child-flu](https://www.nhs.uk/child-flu).

## Waa noocce tallaalka ifilada ee aan qaadani karo?

---

Waxaa jira dhowr nooc oo tallaalka ifilada ah. Waxaa lagu siin doonaa mid kuu waxtar badan, iyada oo lagu salaynaayo da'daada, sida soo socota:

- carruurta da'doodu u dhaxayso 2 ilaa 17 ayaa loo yaboohi donaa tallaalka nool oo lagu bixiyo qaabka buufiska sanka. Fayrasyada nool ayaa la daciifiyey si aysan kuugu riddin ifilada.
- dadka waaweyn oo da'doodu tahay 18 ilaa iyo 64 waxaa loo yaboohaa tallaalka la isku duri karo. Waa tallaalka aan nashaad la siin aysanna ku jirin wax fayras ah oo nool mana kugu ridi karto ifilada. Waxaa jira noocyo kala duwan iyadoo ku xiran sida loo soo sameeyey.
- dadka waaweyn oo da'doodu tahay 65 iyo ka weyn waxaa loo yaboohaa tallaalka la isku duro. Waa tallaalka aan nashaad la siin aysanna ku jirin wax fayras ah oo nool mana kugu ridi karto ifilada. Caadi ahaan, waxaa lagu yaboohi doonaa mid ka kooban farsamooyin kaa caawinaysa nidaamka difaaca inuu abuuro jawaab adag oo uu ka bixiyo tallaalka. Waxaa loo yaboohaa dadka kooxda da'dan ku jira sababtoo ah marka ay dadku sii gaboobaanba nidaamkooda difaac si aan wanaagsaneyn ayuu ugu jawaabaa tallaalka.

Haddii ilmahaagu da'diisu u dhaxeeyo 6 bilood iyo 2 sano jir oo uu ku jiro kooxda



halista sare ugu jirta ifilada, waxaa la siin doonaa tallaalka ifilada ee duritaanka ah maxaa yeelay buufiska sanko ah looma sharciyeeynin carruurta ka yar da'da labo sano.

Qaar ka mid ah carruurta ka weyn da'da labo sano ee ku jira kooxda halista sare ugu jira ifilada waxay sidoo kale u baahan doonaan in la siiyo tallaalka duritaan ah haddii buufiska sanko uusan ku habboonayn iyaga.

## Ma la siin karaa ilmahaaga tallaalka ifilada isla waqtiga la siinaayo tallaallada kale?

Haa. Tallaalka ifilada ayaa la bixin karaa isla waqtiga carruurta la siinaayo dhammaan tallaallada joogtada ah ee carruurta. Tallaalku wuu sii socon karaa haddii ilmahaagu leeyahay jirro yar sida hargab laakiin waa la daahin karaa haddii ilmahaagu uu qabo jiro sababta qandho.

## Ma jiraa qof aan u baahnayn in la tallaalo?

Ku dhawaad qofwalba ayaa la siin karaa tallaalka, laakiin waa inaad is tallaalin haddii aad waligaa xasaasiyad ka qaday tallaalka ama wax ka mid ah maaddooyinka uu ka kooban yahay tallaalka. Haddii aad xasaasiyad u leedahay ukunta ama aad leedahay xaalad caafimaad oo daciifineysa nidaamka difaaca ee jirkaaga, waxaa laga yaabaa inaad awoodin inaad qaadata noocyo ka mid ah tallaalka ifilada - weydii dhakhtarkaaga guud. Haddii ay qandho ku hayso, tallaalka ayaa dib loo dhigi karaa illaa inta aad ka fiicnaansid.

Ma aha in dhammaan tallaallada ifilada ay ku habboon yihiin carruurta. Fadlan xaqiiji inaad kol hore kala hadasho arrintan kalkaaliyahaaga caafimaad, dhakhtarkaaga guud ama farmashiistaha.



## Ka waran carruurteydana?

---

Caruurta ma awoodi karaan inay qaataan tallaalka sanko haddii ay:

- yihiin kuwo neefta jiidaya (wheezy) ama ay ahaayeen kuwo neefta jiidaya (wheezy) 72-kii saacadood ee la soo dhaafay, waa in loo yaboohaa tallaalka ifilada oo duritaan ah oo ku habboon si looga fogaado daahitaanka difaaca
- u baahdeen daryeel dag dag ah sababo la xiriira
  - neefta ama
  - xasaasiyadda ukunta(Caruurta ku jirta labadan kooxood waxaa loosoo jeediyey in ay raadiyaan talada dhakhtarkooda takhasuska leh waxeyna u baahan karaan tallaalka sanko oo lagu siiyo isbitaalka)
- qabaan xaalad caafimaad, ama ay ku socoto daaweyn, taas oo si daran u daciifineysa nidaamka difaaca ee jirkooda ama ay leeyihiin qof ka mid ah qoyskooda oo u baahan in meel gooni ah la geeyo sababo la xiriira difaaca jirkooda oo aad u liita
- xasaasiyad ka qabaan maadooyin kale oo tallaalka ka kooban yahay<sup>1</sup>

Sidoo kale, carruurta laga tallaalay sanko waa inay ka fogaadaan u dhowaanshaha dadka qaba nidaamyada difaaca jirka oo aad u daciifa ilaa labo toddobaad oo xilliga tallaalka ka dib ah sababtoo ah waxaa jiri karta fursad ah in fayraska tallaalka uu u gudbo.

## Tallaalka sanko lagu buufiyey maku jirtaa gelatin-ta laga soo nuugo doofaarka (porcine gelatine)?

---

Haa. Tallaalka sanko 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 fayraska ku sii hayo xaalad deganaansho ah si tallaalku u bixiyo kahortagga ugu wanaagsan ee ifilada. Tallaalka sanko ayaa loo yaboohaa caruurta maadaama ay barnaamijka ka waxtar fiican yahay kan duritaanka ah. Tan waxaa u sabab ah iyadoo ka sahlilan in la siiyo waxaana loo tixgeliyaa in ay kaga fiican tahay yareynta faafidda ifilada dadka kale ku faafta, kuwaas oo ay suurtagal tahay in ay aad ugu sii nugul yihiin dhibaatooyinka ifilada.

Si kasta ha ahaatee, hadii ilmahaagu uu halis badan ugu jiro ifilada ugu wacantahey mid ka mida xaaladaha caafimaad ama daaweynaha oon heysanin tallaalka ifilada ee sanko waa iney tallaalka ku qaataan mudis ahaan. Dadka qaarkiis ayaa suurtagal ah in aysan oggolaan isticmaalka gelatine-ka doofaarka oo daawooyinka ku jira. Waa in aad xulashooyinkaaga kala hadashaa kalkaalisadaada amaba dhakhtarkaaga.

---

[1] Ka eeg website-ka [www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil) liiska waxyaalaha uu ka kooban yahay tallaalka

## Miyaan kala kulmi doonaa waxyeelooyin gaar ah?

---

Waxyeelooyinka gaarka ah ee tallaalka sanko waxaa caadi ahaan ka mid noqon kara duuf ama sanko oo ku xirma, madax xanuun, daal iyo xoogaa rabitaanka cudada oo lunta. Kuwa qaata tallaalka duritaanka waxay yeelan karaan gacan xanuun oo ah meesha la duray, qandho aad u hooseysa iyo muruqyo xanuun oo ah hal ama laba maalin kadib tallaalka. Dhibaatooyinka halista ah ee tallaalka midkoodna waa wax aan caadi ahayn.

## Miyuu tallaalka ifilada i difaaci doonaa si dhamaystiran?

---

Maadaama uu fayraska ifiladu uu is beddeli karo sannad walba had iyo jeer waxaa jira halis ah in tallaalku uusan la mid ahayn fayraska ifalada ee xilligaas jira. Intii lagu jiray tobankii sano ee la soo dhaafay tallaalku guud ahaan wuxuu ahaa mid si wanaagsan ugu haboon virusyada ifilada.

## Ilaa intee ayaa tallaalku i difaaci doonaa?

---

Tallaalku waa in uu bixiyaa difaac inta lagu jiro xilliga ifilada.

## Maxaan u baahanahay inaan sameeyo hadda?

---

Hadaad ka tirsan tahay mid ka mid ah kooxaha kuqoran buug-yerahan, waxaa muhiim ah inaad qaadato tallaalka ifilada.

Kala hadal dhakhtarkaaga guud ama kalkaalisadaada caafimaad, ama sidoo kale farmasiilaha deegaankaaga, si aad ballan uga sameysato xilliga tallaalka oo aad u hesho ka hortagga ugu wanaagsan ee suurtagalka ah. Haweenka uurka leh, tallaalka waxaa sidoo kale ay ka heli karaan goobaha adeegyada dhalmada/hooyoyinka. Tallaalka ifilada waa bilaash. Ballan sameyso si aad u hesho talaalka.

Ururada doonaya inay ifilada ka difaacaan shaqaalaha (marka laga reebo haddii ay halis ku jiraan) waxay u baahan doonaan inay diyaarsadaan tallaalka si loogu bixiyo waaxyahooda caafimaadka shaqada. Tallaalkaas lagama heli karo NHS oo loo-shaqeeyaha waa inuu lacag ka bixiyaa/iibsadaa.

Haddii aad tahay qof safka hore kaga jira dhanka caafimaadka ama aad tahay adeegaha daryeelka bulshada, soo ogow qorshooyinka laga diyaariyey goobtaada shaqada ee ku saabsan bixinta tallaalka ifilada. Waa muhiim inaad is difaacdo.



# Guudmarka kuwa lagula taliyay inay qaataan tallaalka ifilada

- qof kasta oo da'diisu tahay 65 sano iyo ka weyn
- qof kasta oo ka yar 65 sano jir oo qaba xaalad caafimaad oo ku taxan bogga 4aad, oo ay ku jiraan carruurta iyo dhallaanka lix bilood ka weyn
- dhammaan dumarka uurka leh, haku sugnaadaan marxalad kasta ee uur
- dhammaan carruurta laba iyo saddex jirka ah (haddii ay jireen laba ama saddex sano markay taariikhdu ahayd 31-ka Agoosto ee xilliga ifilada hadda)
- dhammaan carruurta dhigata dugsiga hoose
- caruurta ku jira da'da fasalaka 7 ee dugsiga sare
- qof kasta oo ku nool hoyga daryeelka ama hoyga xanaanada
- qof kasta oo daryeela qof gaboobay ama naafo ah
- qof ka tirsan qoyska oo ah qof ku jira liiska NHS ee bukaanka la ilaalinayo (NHS Shielded)
- dhammaan shaqaalaha safka hore ee daryeelka caafimaadka iyo daryeelka bulshada

Wixii talo iyo macluumaad ah ee ku saabsan tallaalka ifilada, la hadal dhakhtarkaaga guud, kalkaaliyaha caafimaad ama farmasiilaha.

Dad ka sii badan ayaa loo yaboohi doonaa tallaalka ifilada oo bilaash ah xilliga deyrta dhamaadkeed. Si aad u hubiso in aad xaq u leedahay tag bogga [nhs.uk/flutallaal](https://nhs.uk/flutallaal).

**Waxaa ugu wanaagsan in la qaato tallaalka ifilada dayrta ka hor intaysan faafin ifilada. Xusuusnow in aad u baahan tahay sanad walba, markaa ha u maleynin in aad ilaashan tahay maadaama aad qaadatay sanadkii hore.**

