



Public Health
England

CARE

Tallaalka COVID-19

Ilaalinta loogu talagaley shaqaalaha daryeelka bulshada

Dhammaan shaqaalaha safka hore ee
caafimaadka iyo daryeelka bulshada
ayaa la siinayaa tallaalka COVID-19 kaas
oo kaa caawinaya in uu kaa ilaaliyo
cudurka COVID-19



Tallaalka COVID-19
Ilaali naftaada

Tusmada

Maxay muhiim u tahay in aad qaadatid tallaalkaaga COVID-19

Miyuu tallaalka i ilaalin doonaa?

Miyuu tallaalka ilaalin doonaa kuwa aan daryeelo?

Tallaalka miyuu lahaan doonaa waxyeelooyin?

Yaanan qaadan karin tallaalka?

Ma taay qof haween uur leh ama aad u maleyneyso in aad uur leedahay?

Shaqada miyaan dib ugu noqon karaa ka dib marka aan tallaalka qaato?

Tallaalka ma ka qaadi karaa COVID-19?

Maxaa ku xiga oo aan sameeyaa?

Maxaan sameeyaa haddii aan jirannahay marka la gaaro ballanteyda xigta?

Ka dib marka aan qaato tallaalka miyaan weli u sii baahan doonaa in aan raaco dhankaan talobixinta xakameynta caabuqa?

Waan qaatey tallaalkayga ifilada, ma u baahanahay in aan sidoo kale qaato tallaalka COVID-19

Qaawashada tallaalkaaga COVID-19 sida ugu dhakhsaha badan ee aad u awoodid ayaa ku ilaalinea, waxaana suurtagal ah in ay kaa caawiso in ay ilaaliso qoyskaaga iyo kuwa aad daryeeshid.

Tallaalka COVID-19 waxaa uu ka caawinayaa in uu yareeyo heerka ku jirashada darran waxaana uu badbaadinayaa nafta, sidaa darteedna waxaa uu yareynayaa cadaadiska saaran adeegyada NHS iyo daryeelka bulshada.

Maxay muhiim u tahay in aad qaadatid tallaalkaaga COVID-19

Haddii aad tahay shaqaalaha safka hore ee daryeelka bulshada, waxaad u badan tahay in aad halis ugu jirtid COVID-19 ee marka aad shaqada joogtid. Shaqaalaha daryeelka caafimaadka iyo kuwa ka shaqeeya daryeelka bulshada (gaar ahaan kuwa guryaha daryeelka ku shaqeeya) ayaa ku sugan halis sareysa ee caabuqa oo soo noqnoqda.

Qaadista COVID-19 ayaa noqon karta mid aad halis u ah waxaana suurtagal ah in ay keento dhibaatooyin mustaqbalka fog sii jira. Kuwan waxaa ay ku badan yihiin shaqaalaha da'da weyn iyo kuwa leh jirrooyin joogta ah.

Waxaad qabi kartaa COVID-19 adiga oo aan laheyn wax astaamo ah waxaadna u gudbin kartaa qoyska, asxaabta iyo deganayaasha, kuwa badanaa ay dhici karto in ay halis dheeraad ah ugu jiraan coronavirus.

Ahaa, shaqaalaha qof caafimaad qaba ma ay yareyneyso halista aad ugu jirtid in uu kugu dhaco COVID-19 ama aad u gudbisid dadka.

Iyadoo ay jirto heerar sare oo COVID-19, waxaa ay ka sii muhiimsan tahay sidii hore in caawimo laga geysto joojinta faafitaanka coronavirus, si looga fogaado cadaadiska saaran NHS iyo in laga dhigo shaqaalaha caafimaadka iyo daryeelka bulshada kuwo caafimaad qaba.

Miyuu tallaalka i laalin doonaa?

Tallaalka COVID-19 waxaa uu yareynayaa fursadda in aad ku xanuunsato coronavirus COVID-19. Sida daawooyinka oo dhan oo kale, ma jiro talaal si buuxda wax ku ool u ah waxaana suurtagal ah in ay shaqada todobaad ama laba in uu jirkeega ilaalin ka dhiso qaadashada hore ee tallaalka. Dadka qaarkiis ayaa dhici karta in ay weli ku dhacdo COVID-19 iyagoo weliba qaatey tallaalka, balse arintaas waa in ay yareysaa darnaanta caabuq kasta.

Tallaalka waxaa la caddeeyey in uu waxtar leeyahay wax walaac ah oo laga qabo badbaado ahaantiisana laguma arag daraasadaha lagu sameeyey dad ka badan 20,000 oo qof.



Miyuu tallaalka ilaalin doonaa kuwa aan daryeelo?

Cadeynta ah in tallaalka COVID-19 uu yareynayo fursadda ah in aad adiga fayraska sii faafisid weli ma kala cadda. Badanka tallaalkada waa ay yareeyaan guud ahaan halista caabuqa, balse dadka qaarkiis oo la tallaaley ayaa uu ku dhici karaa caabuq fudud ama mid aan calaamado ka muuqan sidaa darteedna ay suurtagal tahay in ay fayraska faafiyaan. Waxaa ay aad ugu badan tahay in caabuqa ka yimaada qof la tallaaley uu aad uga fudud yahay daadinta fayraskaasna uu soo gaabanayo. Sidaa darteed waxaanu filaynaa shaqaalaha caafimaadka iyo daryeelka ee la tallaaley in ay u badan tahay in aysan u gudbin caabuqa qoyskooda iyo asxaabtooda iyo dadka nugul ee ay daryeelayaan.

Tallaalka miyuu lahaan doonaa waxyeelooyin?

Sida daawooyinka oo badan oo kale, tallaalkada waxaa ay sababi karaan waxyeelooyin. Badanka waxyeelooyinkaan waa kuwo fudud oo waqtigayn ah, qof walbana kuma ay dhacaa. Xattaa haddii ay kugu soo baxaan astaamo qaadashada koowaad ka dib, waxaad weli u sii baahanaysaa in aad midda labaad qaadato. Inkasta oo laga yaabo in aad ilaalin ka hesho qaadashada koowaad, qaadashada labaad ayaa ku siineysa ilaalinta ugu wanaagsan ee fayraska.

Waxyeelooyinka badanaa dadka ku dhaca waxaa ka mid ah:

- in aad gacanta ka dareentid xanuun badan, dareen cuslaansho iyo danqasho halka aad irbadda ka qaadatey. Arintan waxay badanaa daran tahay maalinta 1-2 ka dib marka tallaalka la qaado
- dareemidda dhaqdhaqaaqa
- madax xanuun
- xanuun gacmo ahaan ah, ama astaamo fudud oo ifilida ah

Inkasta oo in ay qandho ku qabato ka dib illaa saddex maalmood ay qaadi tahay, qandho aad u sareysa qaadi ma aha waxaana dhici karta in ay muujineyso in aad qabtid COVID-19 ama caabuq kale (eeg talobixinta ku taalla bogga 6).

Waxaad sidoo kale ku sheegi kartaa dhibaatooyinka laga shakiyey ee ka yimaada tallaalka iyo daawooyinkaba Mashruuca Kaarka Jaallaha ah. Waxaad arintan ku sameyn kartaa internet-ka adigoo baaraya Kaarka Coronavirus ee jaallaha ah amaba adigoo soo dejiisanaya app-ka kaarka jaallaha ah.

Waxaad qaadan kartaa qaadashada caadiga ah ee paracetamol (raac talobixinta ku taalla baakadda) nasana si ay kaaga caawiso in aad caafimaadid. Ha ka badinin qaadashada caadiga ah.

Astaamahaan waxaa ay jiraan wax ka yar hal todobaad. Haddii ay astaamahaaga u muuqdaan in ay ka sii darayaan ama haddii aad ka walaacsan tahay, wac NHS 111. Haddii aad ka raadsatid talobixin dhakhtar ama kalkaaliso, hubi in aad u sheegtid tallaalkaaga (tus kaarka tallaalka) si ay si sax ah qiimeyn kuugu sameeyaan.

Yaanan qaadan karin tallaalka?

Tallaaladu kuma ay jiraan noole, sidaa darteed badbaado ayey u tahay dadka qaba ciladaha nidaamka difaaca. Dadkan waxaa dhici karta in aysan si wanaagsan ugu fal-celin tallaalka. Dad aad u yar oo halis ugu sugan COVID-19 ayaanan qaadan karin tallaalka - kuwan waxaa ku jira dadka xassaasiyado aad u daran u leh

Ma taay qof haween uur leh ama aad maleyneyso in aad uur leedahay?

Sida daawooyinka cusub oo dhan oo kale tallaalada weli laguma tijaabin haweenka uurka leh. Sidaa darteed, waxaan ku talineynaa in badanka dumarka halista hooseysa ugu jira ay sugaan inta uu uurkoodu ka dhamaanayo ka hor inta aan la tallaalin. Fadllan kala hadal meesha aad kaa shaqeysid siyaabaha kale ee aad ku yareyn karto halistaada COVID-19. Badanka dumarka ay ku dhacdo COVID-19 marka ay uurka

leeyihiin kuma ay dhacdo jirro aad u darran oo ka badan kuwa aan uurka laheyn waxaana ay dhali doonaan ubad caafimaad qaba.

Marka la helo xog dheeraad ah oo ku saabsan badbaadoqabka tallaalka waxaa suurtagal ah in talobixintan ay is bedesho. Haddii aad uur leedahay, aadna rumaysan tahay in aad halis dheeraad ah ugu sugan tahay, waxaa suurtagal ah in aad dooneysid in aad kala hadashid dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada qaadahsda tallaalka.

Haddii aad ogaatey in aad uur leedahay, na dib marka aad tallaalka qaadatey, ha welwellin. Tallaalka kuma ay jiraan noole oo jirka ku sii baxa, sidaa darteed ma ay sameyn karaan in ay ku ridaan caabuqa COVID-19 cunugaaga aan weli dhallan. Sida aan ugu sameyneyba tallaalada kale, PHE waxaa ay sameyneysaa nidaam lagu dabagalo si loola socdo dumarka la tallaaley iyagoo uur leh.

Waxaan rajeyneynaa in ay arintani siiso habsiimo xilli hore ah dumarka marka uu waqtigu sii socdaba.

Haweenka ku jira da'da dhalmada, kuwa uurka leh, ama naas nuujinaya, fadllan akhri macluumaadka faahfaahsan ee ku saabsan www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding.

Shaqada miyaan dib ugu noqon karaa ka dib marka aan tallaalka qaato?

Haa, waxaad awoodi doontaa in aad shaqeyso inta aad dareemeysid caafimaadqab. Haddii ay gacantaadu si gaar ah u xanuuneysa, waxaa suurtagal ah in alaabaha culeyska leh qaadistoodu ay kugu adkaato. Haddii aad jirro dareento ama aad si aad ah u daasho waa in aad nasataa kana fogaataa ku shaqeynta mashiinada ama gaari-wadista.

Tallaalka ma ka qaadi karaa COVID-19?

Kama qaadi kartid COVID-19 tallaalka balse waxaa suurtagal ah in COVID-19 kugu soo dhacay aadna ka warqabin in aad qabtid calaamadaha ilaa laga gaaro ka dib ballantaada tallaalka. Fadllan sii wad qaadashada baaritaanka joogtada ah ee meesha aad ka shaqeyso qabanqaabis.

Haddii aad leedahay astaamo ka mid ah kuwa COVID-19, joog guriga soona qabanqaabso in baaritaanka laga qaado.

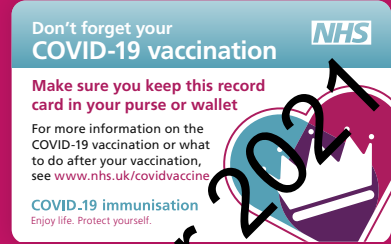
Haddii aad u baahan tahay macquulnaad dheeraad ah oo ku saabsan astaamaha booqo

www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/

Maxaa ku xiga oo aan sameeyaa?

Qorshee sidaad u tagi laheyd ballantaada labaad. Waa in aad

Badbaado ku xifdi kaarkaaga hubina in aad xaadirto ballantaada labaad si aad qaadashadaada labaad u qaadato.



haysataa kaal diiwangellin ah oo ay ku duran tahay ballantaada xigta lagu qabtey 3 ilaa iyo 12 toddobaad gudaheed.

Waa muhiim in aad labada qaadashaba qaadatid si aad u hesho ilaalinta ugu wanaagsan.

Maxaan sameeyaa haddii aan jirranahay marka la gaaro ballanteyda xigta?

Haddii aad xanuunsan tahay, waxaa wanaagsan in aad sugtid ilaa aad ka ladnaaneyso si aad tallaalkaaga u qaadatid, balse waa in aad isku daydaa in aad sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah u qaadatid. Waa in aadan tagin ballan tallaalka haddii aad is-go'doomineysid, aad sugeysid natiijada baaritaanka COVID-19 ama aadan hubin in aad ladan tahay oo aad caafimaad qabtid.

Ka dib marka aan qaato tallaalka miyaan weli u sii baahan doonaa in aan raaco dhammaan talobixinta xakameynta caabuqa?

Tallaalka kuguma ridi karo caabuqa COVID-19, laba qaadashana waxaa ay hoos u dhigeysaa fursadda aad si darran ugu jirran laheyd. Ma jiro tallaalka si buuxda wax ku ool u ah waxaa suurtagal ah in ay qaadato dhowr todobaad in uu jirkaaga ilaalin ka dhiso tallaalka.

Sidaa darteed, waxaad weli u baahanaysaa in aad raacdid hagaha meesha aad ka shaqeysid, oo ay ku jirto xirashada qalabka ilaalinta shaqsigaa ah ee saxda ah iyo in aad ka qeybqaadatid barnaamij kasta oo baaritaan ah.

Si aad u sii wadid in aad ilaalisid naftaada, degenayaashaada, qoyskaaga, asxabtaada iyo kuwaa aad wada shaqeysaan waa in aad raacdaa talobixinta guud ee shaqada, ee guriga dhexdiisa ah iyo marka aad bannaanada joogtid:

- ku dhaqan kala fogaanshaha bulshada
 - xiro weji-dabool
 - gacmahaaga u dhaq si toxadar leh joogtana ah
 - ka raac hagaha hawada jira
- www.gov.uk/coronavirus



Fadllan xiriiri macluumaadka badeecadda waraahaaga ku qoran wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka, oo ay ku jirto dhibaatooyinka ka iman kara, adigoo ka baaraya Mashruuca Kaarka Jaallaha ah.

Waxaad sidoo kale ku sheegi kartaa dhibaatooyinka laga shakiyey ee ka yimaada tallaalka isla bogga internet-ka ama adigoo soo dejisanaya app-ka Kaarka Jaallaha ah.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

Xusuusnow

COVID-19 waxaa faafiya dhibcaha laga soo neefsadey sanka iyo afka, gaar ahaan marka la hadlayo ama la qufacayo. Waxaa sidoo kale laga soo qaadi karaa in aad taabato indhahaaga, sankaaga iyo afkaaga ka dib markaad taabatey meelo ama sagxado fayraska ku wasaqeysan.



Waa in aad iska diiwaan-gelisaa GP

Xarumaha GP-yada ugama baahna in ay koreen caddeyn aqoonsi ama xaaladda sharci deganaansho bukaanika si ay isu diiwaan-geliyaan. Waxaad faahfaahin sida la isaga diiwaan-geliyo GP ka heli kartaa warqaddan yar oo aad ka heli sid www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practitioner

Waan qaatey tallaalkayga ifilada, ma u baahanahay in aan sidoo kale qaato tallaalka COVID-19

Tallaalka ifilada kuwana ilaalinayo COVID-19. Maadaama aad labada tallaalka xaq u lehahay waa in aad labadoodaba qaadataa, balse caadi ahaan waa in ay u dhaxeysaa ugu yaraan hal todobaad.

Tallaalka, wuxuu caawinayaa ilaalinta kuwa ugu nugul.

Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka COVID-19 booqo www.nhs.uk/covidvaccination

© Crown copyright 2020
COV2020341V2SO 2M 1p (APS) 2020
Public Health England gateway number: 2020576

Waxaad ka dalban kartaa waraaqahan lacag la'aanta ah oo dheeraadka ah www.healthpublications.gov.uk