Macluumaadka Khuseeeya Talaalka COVID 19

Ilaa Diseembar 2020, waxa macquula in la iska talaalo fayraska COVID 19 wadanka Switzerland. Halkan waxaad ka heli doontaa su'aalaha iyo jawaabaha ugu muhiimsan ee ku sahabsan talaalka.

Tani waa sida aynu u badbaadinayno nafaheena.

Waxtar ma leeyahay talaalku? Oo ma yahay talaalku amaan?
Haa. Talaalka fayraska COVID 19 waxtar ayuu leeyahay. Talaalkuna waa amaan. Haayada Daaweynta Xanuuna Iswisarlaan ee Swissmedic ayaa aad u baadhay tani. Kaliya markaasi ayuunbaa la ansixiyaa talaalka.

Talaalka waxa lagu tijaabiyey kumaankun qof. Darasaaduhu waxay muujiyeen: Talaalku inuu shaqeynaayo. Oo talaalku amaan yahay. Sidoo kale dadka waaweyn iyo dadka leh xaalad caafimaad.

Talaalku **ma** sababayo saameyn daran. Taasi waa waxa ay daraasaduhu muujiyeen ilaa iyo hada. Swissmedic waxay sii wada inay la socoto badqabka iyo waxtarka talaalka.

Muhiim: Khatarta saameyn xoog leh ka dib talaalku aad ayey u yar tahay. Khatarta xanuun daran ka dib caabuqa Karoonafayras aad bay u weyn tahay. Sababtani awgeed, Xafiiska Fadaraalka ee Caafimaadka Dadweynaha (FOPH) wuxuu ku dhiirigalinayaa talaalka dadka gaara.

Yaa qaadanaya talaalka?
Marka loo eego FOPH, dadkan soo socda ayaa ay tahay inay qaataan talaalka:

1. Si gaara dadka jilicdasan sida dadka waaweyn iyo dadka leh xaalado caafimaad oo hore. Muhiim: Dumarka xaamilada ah ayaa ku jira kuwa khatarta ugu badan ugu jira. Haseyeeshee, iyaga **lama** talaali doono.
2. Shaqaalaha cisbitaalada iyo guryaha xanaaneynta ee la xidhiidhay bukaanada. Dadka daryeela dadka jilicdasan.
3. Dadka kula nool isla guri dadka khatarta ugu jira.
4. Dadka degan goobaha shaqada, guryaha degaanka iyo kooxaha wada degan meelaha caabuqu uu aad u sareeyo. Tusaale, goobaha shaqada ama guryaha dadka naafada ah. Sidoo kale shaqaalaha goobahan shaqo. Guryaha iyo kooxa wada degan.
5. Dhamaan dadka waaweyn ee kale ee raba in la talaalo.

Dadka marhoreba qaaday COVID 19 ayaa sidoo kale qaadanaya talaalka. Haseyeeshee, waa inaanad qaadan talaalka ilaa iyo saddex bilood ka dib caabuqa mooyee.

Muhiim: Miyaad leedahay xumad sare? Miyaad xanuusaneysaa? Miyaad dareemaysaa caafimaad daro? Ama miyaad sugaysaa natiijooyinka baadhista Karoona? Ama miyaad ku jirtaa godoomin ama karantimayn? Hadaba **ha** qaadan talaalka hada. Dib u qorshee talaalkaaga. Haseyeeshee, isku talaal sida ugu macquulsan uguna dhakhsaha badan.

www.sg.ch/coronavirus

Kanton St.Gallen
Gleichstellungs- und Integrationsförderung

Yaan qaadaneyn talaalka?
FOPH **kumala** talinayso talaalka dadkan soo socda:
- Dadka uleh aleerji daran waxyaabaha uu ka kooban yahay talaalku (gaar ahaan polyethylene glycol (PEG))
- Dumarka xaamilada ah. Ilaa iyo hada, ma jiraan wax daraasado khuseeya talaalka dumarka xaamilada ah. Sidaas darteed, lama oga sida talaalku u saameynaayo xaamilada. Ama ilmaha aan dhalan.
- Caruurta iyo dhalaanka ka yar da'da 16. Ilaa iyo hada, ma jiraan wax daraasado khuseeya talaalka dadka ka yar 16 sanno da' ahaan. Waa sababta aan loo ogeyn sida talaalku u saameyn doono caruurta iyo dhalaanka ka yar da'da 16.

Halkee iyo goorma ayaad qaadan kartaa talaalka?
Degmooyinka ayaa masuul ka ah talaalka. Macluumaadka talaalka khuseeya ee degmada St. Gallen waxa laga heli karaa www.sg.ch. Waxaad sidoo kale weydiin kartaa dhakhtar ama khabiir daryeel caafimaad. Ama waxaad weydiin kartaa farmasiga goobtaada.

Sidee loo sameynayaa talaalka?
Waxa irbad lagaaga mudayaa dhanka sare ee gacanta.

Imisa jeer ayaad u baahan tahay talaalka?
Labo talaal ayaa loo baahan yahay. Ka labaad waa in la sameeyaa ilaa 4 todobaad ka dib ka koobaad.

Muhiim: Hubi inaad qaadatid labada talaalba. Kaliya markaasi ayaad isbadbaadisay intii macquula.

Sidee ayuu talaalku kuu badbaadinayaa?
Talaalku wuxuu ka caawinayaa jidhkaagu inuu la dagaalamo fayraska. Jidhkaagu wuxuu sameysanayaa difaac ka dhan ah fayraska COVID19. Haseyeeshee, jidhkaagu wuxuu u baahan yahay dhowr todobaad inuu sameeyo sidan.

Ilaa hal todobaad ka dib talaalka labaad, jidhkaagu wuxuu sameysan doonaa difaaca ka dhanka ah fayraska COVID 19. Ka dib khatarta qaadista COVID 19 aad ayey u yaraaneysaa.

Muhiim: Ilaali shuruucdan ka dib talaalka sidoo kale: Maydh gacmahaaga. Xidho maaskaro. Ilaali masaafada kala fogaanta. Tani waxa waa sababtoo ah dadka qaar ayaa qaadi kara COVID 19 inkastoo la talaalay. Lakiin inta badan dadka la talaalay **ma** noqdaan kuwa leh xanuun daran.

Miyaad jeclaan lahayd macluumaad badan oo khuseeya saameynta talaalka? Hadaba ka fiiri wabsaaydka www.bag-coronavirus.ch/mrna.

Intee inleeg ayuu talaalku i difaacayaa?
Wali ma ogin taasi. Haseyeeshee, soosaarayaasha talaalku hada waxay ku waydaan cilmi baadhis. Laga yaabaa FOPH inay markale ku taliso talaal saddexaad.

Miyaad ka qaadi kartaa COVID 19 talaalka?
Maya. **kama** qaadaysid COVID 19 talaalka. Kuma jiraan wax karoona fayras ah talaalka.

Miyuu leeyahay talaalku wax saameyn ah?
Talaalkastaa wuu yeelan karaa saameyn. Inta ugu badan, haseyeeshee, saameyntu way yar tahay. Oo badanaana saameyntu waa degdeg.

Kanton St.Gallen
Gleichstellungs- und
Integrationsförderung

Waa maxay saameynaha macquulka ah/
Saameynahan ayaa caam ah:
- Meesha mudistu way casaataa, xanuuna ama bararna yeelataa.
- Madax xanuun
- Daal
- Xanuunka muruqyada iyo laabatooyinka
- Astaamaha guud sida xumad ama xumad hooseysa.

Saameyntu waxay tilmaamaysaa in jidhku sameysanaayo diaafaca ka dhanka ah fayraska COVID 19.

Saameynaha daran way yar yihiin. Saameynaha daran wax aka mida, tusaale, aleerjig xoogan. Xaaladani, bararka, casaanka, cuncunka ama neefsashada oo ugu adkaata ayaa dhaca ka dib talaalka. Miyaad leedahay astaamahaasi oo kale? Hadaba ula xidhiidh dhakhtarkaaga si dhakhso ah!

Intee inleeg ayey saameyntu jiraysaa?
Badanaa saameyntu way dhamaanaysaa ka dib dhowr cisho. Miyaad wali leedahay wax saameyn ah ka dib hal todobaad? Ama miyey saameynuhu sii xumaanayaan? Ama miyaad ka warwarsan tahay? Hadaba la hadal dhakhtarkaaga.

Maxaad u baahan tahay inaad sameysid ka dib talaalka?
Miyaad heshay talaalkii koobaad? Hadaba fadlan la balan imika talaalka labaad. Talaalka labaad waa inuu dhacaa ilaa 4 todobaad ka dib talaalka koobaad.

Muhiim: Ilaali shuruucdan sidoo kale ka dib talaalka: Maydh gacmahaaga. Xidho maaskaro. Ilaali masaafada kala fogaanta.

Waa lagu talaalay. Miyaad wali qaadsiin kartaa dadka kale COVID 19?
Ma ogin taasi wali. Haseyeeshee, waad qaadi kartaa caabuqa COVID 19 inkastoo lagu talaalay. Lakiin aad ayaanay macquul u ahayn inaad qaadid. Iyo hadii, waxaad kaliya yeelan kartaa astaamo yar. Lakiin waxa laga yaabaa inaad qaadsiisid dadka kale fayraska. Sidaas darteed, xataa ka dib talaalka, raac shuruucdan: Maydh gacmahaaga. Xidho maaskaro. Oo ilaali masaafada kala fogaanta.

Ma inaad bixisaa baa lacagta talaalka?
Maya. Talaalku waa bilaash.

Talaalku ma mutadawacnimaa?
Haa. Dalka Switzerland, talaaladu waa mutadawacnimo.

Miyaad jeclaan lahayd macluumaad badan oo khuseeya talaalka COVID 19?
Waxaad ka heli kartaa macluumaad badan Xafiiska Fadaraalka ee Caafimaadka Dadweynaha: www.bag-coronavirus.ch/impfung. Waxaad sidoo kale wici kartaa Khadka xogta ee Fadaraalka: 058 377 88 92.

Ama weydii dhakhtarkaaga.
Waxaad sidoo kale macluumaad ka heli kartaa farmasiigaaga.

Kanton St.Gallen
Gleichstellungs- und
Integrationsförderung