

Hagaha Dhisidda Kalsoonida Tallaalka COVID-19 ee Soogalootiga iyo Qaxootiga

Wadahadalada kusaabsan tallaalada COVID-19 ee aad la yeelaneyso bulshadaada iyo macaamiishaada waxay qaadan karaan qaabab badan oo kaladuwani waxayna kadhici karaan meelo badan oo kala duwan. Qaybta hoose waxaad kaheli doontaa habraaca lasoo jeediyey ee loogu talagalay wadahadaladaas.

Bilow wadahadalka

Maka fikirtay inaad qaadan doonto iyo in kale talaalka la cusbooneysiyye ee 2023-2024 COVID-19



Haa,
waan
qaadan
doona.



Ma garanaayo.

Waxay u egtahay inaad xoogaa aadan hubin.
Wax badan iiga sheeg waxa aad ka maqashay talaalka.

Tallooyinka kusaabsan Wadahadalka:

- ✓ Ka eeg bogga dambe wixi kusaabsan walaacyada guud iyo su'alaha inta badan la isweydiyo.
- ✓ Haddii aad go'aansatay inaad talaalka qaadato, waxaad la wadaagi kartaa sida aad kugaartay go'aankaas.
- ✓ Uqir dareenkooda.
- ✓ Waxaad tahay isha xogta la aamini karo. Uqir wixi wali aanan la hubin.
- ✓ Weydii haddii ay doonayaan qoyska ama xubnaha kale ee katirsan bulshada inay qeyb ka noqdaan hannaanka go'aan gaarista.

Ma umaleynayo inaan doonayo inaan talaalka qaato.

Su'aal maku weydiin karaa:
Maxaa ay yihiin walaacyada aad qabto ee kaa horaagaaya inaad qaadato talaalka?

Tallooyinka kusaabsan Wadahadalka:

- ✓ Ka eeg bogga dambe wixi kusaabsan walaacyada guud iyo su'alaha inta badan la isweydiyo.
- ✓ Haddii aad qabtay su'aalo ama walaacyo lamid ah, la wadaag hannaanka aad u martay go'aan qaadashada.
- ✓ Uqir dareenkooda iyo waayo-aragnimadooda.
- ✓ Waxaad tahay isha xogta la aamini karo. Uqir wixi aanan la hubin.

Dabagal

Waxaad ooga mahad celisaa sida ay kuula wadaageen walaacyadooda waxaadna markale weydiisaan rabitaankooda ku aadaan inay talaalka qaataan.

Waxaan doonayaan inaan talaalka qaato.

Waxaan ku faraxsanahay inaan wadahadalkaan yeelanay waxaana kaaga mahad celinayaan sida aad maanta iila wadaagtay walaacyadaada. Qaadashada go'aan xog ogaal ah waa muhiim.

Ku Dhiirigeli Tallaabo Ficil ah:

- ✓ Haddii ay suurtagal tahay, ka caawi iney qorsheeyaa ballan qabsashada talaalka ama sii macluumaadka kusaabsan dhacdo looga hadlayo talaalka oo soo socoto.
- ✓ Haddii ay ku qanacsan yihiin inay sidaas sameeyaan, kudhiiri geli inay kula wadaagaan macluumaadka ay barteen ee ay ku taageerayaan saaxiiboodooy iyo xubnaha katirsan bulshada ee ah inay qaataan go'aan lamid ah go'aankaas.

Ma doonayo inaan mardambe kasii hadlo.

Waad ku mahadsan tahay sida aad iila wadaagtay fikradahaaga, waana kaaga mahad celinaya. Xaq baad u leedahay inaad maya dhahdo. Haddii aad qabto fikrado kale kadib wadahadalka, waxaan ku faraxsanahay inaan kaala hadlo waxbadan oo kusaabsan.

Tallooyinka kusaabsan Wadahadalka:

- ✓ Sii fursad dib loogu booqdo dooda oona keen kheyraad dheeraad ah oo ka socdo ilo la isku halleyn karo.
- ✓ Sii taleefan lambar lagaa soo waco ama halka lagaa helayo haddii ay qabaan su'aalo haddii ay doonayaan inay hadhow hadlaan.
- ✓ U bandhig inaad soo waceysa ama aad kula soo xariireyo hab kale si wadahadalku usii socdo hadhow.

Walaacyada guud iyo jawaabaha tusaalooyinka

Waxay la kulmeen midab takoor ama waxay la kulmeen nooc kale oo haybsocid ah markii ay qaadanayeen tallaalka.

"Waan ka xumahay inay taasi kugu dhacday. Waxay ahayd wax laga naxo oo khalad ah. Waaad la kulantert waxay u egtahay wax laga niyadjobo oo qalbi jab ah." Kadib markaad dhageysato oo usii kuurgasho walaacyadooda, tiwgeli inaad ku tiraahdo: "Tallaalka wuxuu gacan kageysan doonaa inuu kahortago inaad si dhab ah ula xanuunsata caabuqa COVID-19. Aad baa loogu talinaya, laakiin gabii ahaanba waa mid ikhtiyaari ah. Waxaan kaliya doonaya inaan xaqqiijyo inaad hesho difaaca/daryeeklaa add ubaahan tahay."

Waxay xuseenay dhaqamo caafimaad oo waxyeello leh ama tijaabooyin waa hore lagu sameeyey dadka Madowga ah iyo kuwa asalka ah.

"Xaqiijdii aad baad u saxon tahay. Taariikhda waxyelada caafimaad ee kadhalaat waa inaan la iska indha tirin. Sayisyanhanadu waxay kasoo qeyb qateen dhaqamo badan oo waxyeello leh oo cunsurinimo ah iyagoo adeegsanaya magaca daawo. Tallaalka COVID-19 waxaa loo maray si aad ooga duwan. Makuu sheegi kara waxaa kan ka ogayah tallaalka iyo tijaabooyinkii tallaalka ee la sameeyey? Waxaan rabaa inaan xaqqiijyo inay tani noqoto go'aan qaadasho sax kuu ah."

Waxay kula wadaageen inay rumeysan yihiin inaysanba ahayn in la is-tallaalo marba haddii uu cudurku welli uu kugu dhacayo.

"Waan fahamsanahay. Inkasta oo ay weli suuragal tahay inuu kugu dhaco COVID-19 kadib qaadshada tallaalka, tallaaluud waxaa loogu talagelay inay kahortagaan xanuunada daran, isbitaal dhigista, iyo dhimashada katimaadaa caabuqa COVID-19 oo in tallaalka sidaasi sameeyo waa lagu guleystay. Haddii aad xanuunsata kadib marka aad qaadato dhamaana tallaallada, weli waxaa ledelhay xoogaa faa'iido ah oo aad kaheleyso tallaalka sababtoo ah waxay ubadan tahay inuu noqdo kis sahan badalki uu ka ahaan lahaa kiis halis ah."

Waxay kula wadaageen walaacyo ay kaqabaan siyaasadaha ama ku lug lahaanshaha dawladda.

"Waad saxon tahay, waxay noqotay siyaasad. Ugu dambeeynti, tani waxay kusaabsan tahay caafimaadkaaga iyo caafimaadka bulshada. Tallaaluud waa kuwo waxtar aad ugu leh inay kahortagaan inay dadku xanuunsandaan."

Waxay muujiyeen walaac ay kaqabaan inaysan dooneynin inay tijaabo u noqdaan cilmi baarista.

"Waan fahamsanahay ka laba-labeeyntaada, laakiin dadka sameeyey tallaaluud kama aysan boodin wax kamid ah wiix lagaga baahnaa tallaabooyinka badqabka. Tallaalka si aad ah ayaa loo soot tijaabiyeey kahor inta aanan loo soo bandhigii dadweynaha, cilimga kadambeeyana waxaa lasoo darsayey tobanaan sano. Waxaa jiray in kabadan 13 bilyan oo kuurooyinka tallaalka ah oo si badqab ah loo qaatay dunida oo dhan."

Waxay kula wadaageen walaac kusaabsan macluumaad khaldan oo la faafiyey oo aysan garaneyn cida ay tahay in la rumeyyo.

"Waxaa halkaas kajir macluumaad badan. Mararka qaar waa ay adag tahay in la sheego isha xaqiijdada ah iyo midaan aay. (La wadaag ilaha aad ku kalsoon tahay, tusaale ahaan: "Waxaan u tagaa dhakhtarka, Department of Health ee gobolka, iyo Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortaggaa Cudurrada) si aan u helo macluumaad dhereaad ah. Waxaan ogahay in xogtoodu katimaado sayisyanhanada kuwas oo daraaseeya caabuqa COVID-19." Si aad u hesho macluumaad dhereaad ah, hoos ka eeg.)

Waxay soo bandhigien walaac ku saabsan ku noqoshada ballamaha tallaalka COVID-19 ee badan

"In kasta oo inta badan taxanaha tallaalka COVID-19 loo baahan yahay ugu yaraan laba garoojood, talooyinka ayaa hadda la fududeeyey. Dadka intooda badan ee 5 sano jirka iyo ka weyn waxaaad u baahan tahay kaliya hal garoojo 2023-2024 si aad ula socoto tallaalka ugu cusub ee COVID-19! Taladan la fududeeyay waxa ay ka hortag fiican ka siisa noocyoo cusub waxayna sahlaysaa in laga tallaalo COVID-19."

Su'aalah Inta Badan La Isweydiyo iyo Jawaabaha Tusaalooyinka

Maxay yihiin waxyeelooyinka kayimaada qaadashada tallaalka?

(Haddii ay suurtagal tahay la wadaag waayo-aragnimada aad u leedahay waxyeelooyinka kayimaada.) "Sida tallaallada kale, waxyeelooyinka ugu badan ee tallaalka waxaa ka mid ah meesha la durey oo xanuunta, daal, madax xanuun/murqa xanuun, iyo qandho, kuwaas oo dhammaan ah kuwo sahan oo ku baabaa yah malmo yar. Waxyeelooyinka kayimaada tallaalka waxay noqon karaan kuwo la dhibsado, laakiin waxay sidoo kale calaamad u yihiin in tallaalku uu shaqeynayo. Khatarada la xariira qaadista caabuqa COVID-19 aayaa ka badan halista waxyeelada kasoo gaarta qaadashada tallaalka."

Tallaalladu ma yihiin kuwo badqab leh? Miyya lagu soo tijaabiay dad anjigo kale ah?

"Haa, waa kuwo badqab leh. Food and Drug Administration (FDA), Maamulka Cuntada iyo Dwoooyinka waxay fasaxee oo oggolaansho buuxa siyeen tallaalladaan kadib marki ay si taxadar leh dib u eegis ugu sameeyeen caddeymo badan. Khubaroo madaxa banaan ayaa xaqiijiyay inay tallaalladu buuxiyeen heerarka sareeyaa ee badqabka. Tallaalka Pfizer iyo Moderna, ku dhawaad 30% ka qaybgalaayaasha Maraykanka ee tijaabooyinka tallaalka lagu sameeyey ayaa ahaa Dadka Madowga ah, Dadka Asalka ah, ama dadka kale ee an caddaanka ahayn oo ku dhawaad nus kamid ahna waxay ahaayeen dad waayeel ah. Tallaalka Novavax, ku dhawaad 19% dadka qaataay tijaabada tallaalka waxay ahaayeen Madowgo, Asaliygo, ama dad kale oo an caddaankaa ahayn. Ma jirin walaacyada badqabka oo waawayn oo laga helay tallaalladaan ama kooxo kale oo kasta oo tijaabooyinka kamidka ahaa."

Badqab ma tahay inaan cunuguya tallaalo?

"Haa. Tallaalka waxaa loo heli karaa carruuta kaweyn 6 billood. Tijaabooyinka caafimaad ee socda ee ah tallaallida carruuta ayaanan lagu soo ogaanin waxyeelo halis ah. Carruruutaa waxaa la siiyaa kuuro talaal oo tankeedu hooseeyo marka loo eego tallaalka la siyo dadka waaweyn. Tallaallida canugaada waxay gacan kageysaneysaa hoos u dhigdoohi halista uu kuqaadii karo caabuqa COVID-19, waxay yareesa fursada ah inay si aad ah ula xanuunsadaan, oo haddii uu kudhaco caabuqa COVID-19 waxay yareesaanayaa inay ubaahdaan fursadaado in isbitaal la dhigo waxayna hoos udhigeysaa halista ah inay udhintaan caabuqa COVID-19. Si aad u hesho macluumaad dhereeraad ah ka eeg lifaaqa Tallaallida Dhallinyarada ee kujira ilaha hoose."

Tallaalada mRNA ee caabuqa COVID-19 miyey isbadal ku sameeyaan hiddi sidha DNA-gaaga? Waa maxay waxyabaha kujira tallaalka?

"Maya. Tallaaladu sinnaba ma u badalan aama ulama falgalan hiddi sidha DNA-gaaga. Tallaalka waxaa ku jira maaddooyinka firfircoona, messenger RNA (mRNA), iyo sidoo kale dufan, cusbo, iyo sonkorta si ay gacan uga geystaan in tallaalka si fiican jidhka ugu dhix shaqeyeo. Maadooyinka ayaa dhammaan leh badqab looguna baahan yahay tallaalka si uu tallaalka shaqadisa uqabado. Tallaalka makuu jiro wax kamid ah jir dadeed (oo ay ku jira unugyada ilmaha uruka ku jira), fayraska sababa caabuqa COVID-19, wax ah wax soosaarka laga sameeyey xoolaha sida hilbka doofarka, cinjir, biro, aladaha wax basaasa, ama walkaha cundata lagu keydiyo. Laguma kobcin ukumo kumana jiraan wax ukun laga sameeyey."

Tallaaladu miyey igu ridi karaan caabuqa COVID-19?

"Maya. Tallaaladu sidoo kale kuma soo gaarsiinaayaan caabuqa COVID-19. Tallaaladu waxay unugyada jirkeena baraan sida lagu aqoonsado loolana dagaalo koroonafayraska."

Ilaaha

- » [Xarunta Tallaalka](#) (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota (Xarunta Ilaaha Qaranka ee Qaxootiyyasha, Soogaloottiga iyo Mujaahiriiinta, Jaacada Minnesota)) (Ingririis oo kalya)
- » [Tallaalka COVID-19 101 Webinar: Tilmaamaha dadka la shaqeyya Qaxootiga, Muhaajirinta iyo Soogaloottiga](#) (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota) (Ingririis oo kalya)
- » [Ooggeen Xaqiijahooda Tallaalka COVID-19](#) Washington Solidarity Immigrant Network (Shabakada Danaha Dadka Soogaloottiga ah ee Washington) (Ingririis oo kalya)
- » [Tilmaamaha Wada hadalka Daryeel Bixiyaha Caafimaadka: Dhisida Kalsoonida ee Tallaalka mRNA](#) Washington State Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka ee Gobalka Washington) (Ingririis oo kalya)
- » [Dhollinga Tallaalka Oaatay](#) (DOH)
- » [Ilaaha Ka gaybgaalii Bulshada iyo Sinaanta Tallaalka COVID-19](#) (DOH) (Ingririis oo kalya)
- » [Xogta Bogashada ee Daryeel Bixiyaha Caafimaadka](#) (DOH) (Ingririis oo kalya)
- » [Dhisida Kalsoonida iyo meesha ka sarista been oburka](#) (DOH)
- » [Ilaaha Gaadiidka ee Tallaalka COVID-19](#) (DOH) (Ingririis oo kalya)

Laga soo xigyat:

1. Communication skills for the COVID vaccine. VitalTalk. vitaltalk.org/guides/communication-skills-for-the-covid-vaccine/. La daabacay bishi Janaayo 8, 2021.
2. Gagneur A. Motivational interviewing: A powerful tool to address vaccine hesitancy. Can Commun Dis Rep. 2020;46(4):93-97. La daabacay sanadki 2020 Abril 2-deeda. doi:10.14745/ccdr.v46i04a06
3. Opel DJ, Lo B, Peek ME. Addressing Mistrust About COVID-19 Vaccines Among Patients of Color. Ann Intern Med. Lagu daabacay oonleenkha bishi Febrayo 9, 2021 barta acpjournals.org/doi/10.7326/M21-0055. doi:10.7326/M21-0055

Su'aalah kale ee inta badan la isweydiyo, booqo: doh.wa.gov/covidvaccine/faq.



DOH 820-191 Oktoobar 2023 Somali Si aad dukumiintigaan oo qaab kale ah u dalbato, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama kuwa maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 (Washington Relay) ama iimayl u dir civil.rights@doh.wa.gov.