

Hagaha Dhisidda Kalsoonida Tallaalka COVID-19 ee Soogalootiga iyo Qaxootiga

Wadahadalada kusaabsan tallaalka COVID-19 ee aad la yeelaneyso bulshadaada iyo macaamiishaada waxay qaadan karaan qaabab badan oo kaladuwan 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 tallaalka caabuqa COVID-19?

Haa, waan qaadan doonaa.

Ma garanaayo.

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

Tallooyinka kusaabsan Wadahadalka:

- ✓ Ka eeg bogga dambe wixi kusaabsan walaacyada guud iyo su'aalaha inta badan la isweydiyo.
- ✓ Haddii aad go'aansatay inaad tallaalka 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 tallaalka qaato.

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

Tallooyinka kusaabsan Wadahadalka:

- ✓ Ka eeg bogga dambe wixi kusaabsan walaacyada guud iyo su'aalaha 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 weydiisaa rabitaankooda ku aadaan inay tallaalka qaataan.

Waxaan doonayaa inaan tallaalka qaato.

Waxaan ku faraxsanahay inaan wadahadalkaan yeelanay waxaana kaaga mahad celinayaa 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 qorsheeyaan ballan qabsashada tallaalka ama sii macluumaadka kusaabsan dhacdo looga hadlayo tallaalka oo soo socoto.
- ✓ Haddii ay ku qanacsan yihiin inay sidaas sameeyaan, kudhiiri geli inay kula wadaagaan macluumaadka ay barteen ee ay ku taageerayaan saaxiibadood 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 celinayaa. Xaq baad u leedahay inaad maya dhahdo. Haddii aad qabto fikrado kale kadib wadahadalkeena, 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 waceyso ama aad kula soo xariireyso hab kale si wadahadalku usii socdo hadhow.

Habka ugu wanaagsan ee lagu helo macluumaadki ugu dambeeyey ee kusaabsan marka iyo sida loo qaato tallaalka waxay tahay inaad booqato webseedka Washington State Department of Health (Waxda Caafimaadka ee Gobolka Washington) [CovidVaccineWA.org](https://www.covidvaccine.wa.gov) ama adigoo ka wacaya khadka taleefanka Department of Health **1-800-525-0127**, kadibna riix #. (Si aad u hesho adeegyada turjumaada, sheeg luuqadaada marka wicitaanka lagaa qabto.)

Walaacyada guud iyo jawaabaha tusaalooyinka

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

“Waan ka xumahay inay taasi kugu dhacday. Waxay ahayd wax laga naxo oo khalad ah. Waxaad la kulantay waxay u egtahay wax laga niyadjabo oo qalbi jab ah.” Kadib markaad dhageysato oo usii kuurgasho walaacyadooda, tixgeli inaad ku tiraahdo: “Tallaalku wuxuu gacan kageysan doonaa inuu kahortago inaad si dhab ah ula xanuunsato caabuqa COVID-19. Aad baa loogu talinayaa, laakiin gabi ahaanba waa mid ikhtiyaari ah. Waxaan kaliya doonayaa inaan xaqiijiyo inaad hesho difaaca/daryeelka aad ubaahan tahay.”

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

“Xaqiiqdii aad baad u saxan tahay. Taariikhda waxyeelada caafimaad ee kadhatala waa inaan la iska indha tirin. Saynisyahanadu waxay kasoo qeyb qaateen dhaqamo badan oo waxyeello leh oo cunsurinimo ah iyagoo adeegsanaya magaca daawo. Tallaalka COVID-19 waxaa loo maray si aad ooga duwan. Makuu sheegi karaa waxa aan ka ogahay tallaalka iyo tijaabooyinkii tallaalka ee la sameeyey? Waxaan rabaa inaan xaqiijiyo 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 weli uu kugu dhacayo.

“Waan fahamsanahay. Inkasta oo ay weli suuragal tahay inuu kugu dhaco COVID-19 kadib qaadshada tallaalka, tallaalkadu waxaa loogu talagalay inay kahortagaan xanuunada daran, isbitaal dhigista, iyo dhimasho katimaada caabuqa COVID-19 oo in tallaalku sidaasi sameeyo waa lagu guuleystay. Haddii aad xanuunsato kadib marka aad si buuxdo uqaadatay tallaalka, weli waxaad leedahay xoogaa faa'iido ah oo aad kaheleyso

Su'aalaha 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 tallaalka kale, waxyeelooyinka ugu badan ee tallaalka waxaa ka mid ah meesha la durey oo xanuunta, daal, madax xanuun/murqo xanuun, iyo qandho, kuwaas oo dhammaan ah kuwo sahlan oo ku baaba'aya maalmo yar. Waxyeelooyinka kayimaada tallaalka waxay noqon karaan kuwo la dhibsado, laakiin waxay sidoo kale calaamad u yihiin in tallaalku uu shaqeynayo. Waxyeelooyinka kayimaada tallaalka ayaa u badan kadib qaadashada kuurada labaad. Khatarada la xariira qaadista caabuqa COVID-19 ayaa ka badan halista waxyeelada kasoo gaarta qaadashada tallaalka.”

Talaalladu ma yihiin kuwo badqab leh? Miyaa lagu soo tijaabiyay dad anigoo kale ah?

“Haa, waa kuwo badqab leh. Food and Drug Administration (FDA, Maamulka Cuntada iyo Dawooyinka) waxay fasaxeen oo oggolaansho buuxa siiyeen tallaalkadaan kadib marki ay si taxadar leh dib u eegis ugu sameeyeen caddeymo badan. Khubaro madaxa banaan ayaa xaqiijiyay inay talaalladu buuxiyeen heerarka sareeya ee badqabka. Talaallada Pfizer iyo Moderna, ku dhawaad 30% ka qaybgalayaasha Maraykanka ee tijaabooyinka talaalka lagu sameeyey ayaa ahaa Dadka Madowga ah, Dadka Asalka ah, ama dadka kale ee aan caddaanka ahayn oo ku dhawaad nus kamid ahna waxay ahaayeen dad waayeel ah. Talaalka Johnson & Johnson, ugu yaraan 38% dhammaan ka qaybgalayaasha Maraykanka ee tijaabooyinka talaalka lagu sameeyey ayaa ahaa Dadka Madow/Afrikaan Ameerikaan, Eeshiyaan, ama Hindi Maraykan ah/Asalka Alaska oo ku dhawaad nus kamid ahna waxay ahaayeen dad waayeel ah. Ma jirin walaacyada badqabka oo waawayn oo laga helay talaalladaan ama kooxo kale oo kasta oo tijaabooyinka kamidka ahaa.”

tallaalka sababtoo ah waxay ubadan tahay inuu noqdo kiis sahlan badalki uu ka ahaan lahaa kiis halis ah.”

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

“Waad saxan tahay, waxay noqotay siyaasad. Ugu dambeyntii, tani waxay kusaabsan tahay caafimaadkaaga iyo caafimaadka bulshada. Tallaalkadu waa kuwo waxtar aad ugu leh inay kahortagaan inay dadku xanuunsadaan.”

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

“Waan fahamsanahay ka laba-labeyntaada, laakiin dadka sameeyey tallaalkadu kama aysan boodin wax kamid ah wixi lagaga baahnaa tallaabooyinka badqabka. Tallaalka si aad ah ayaa loo soo tijaabiyey kahor inta aanan loo soo bandhigin dadweynaha, cilmiga kadambeynaya waxaa lasoo darsayey tobanaan sano. Waxaa jiray in kabadan 10 bilyan oo kuurooyinka tallaalka ah oo si badqab ah loo qaaday dunida oo dhan.”

Waxay kula wadaageen walaac kusaabsan macluumaad khaldan oo la faafiyey oo aysana garaneynin cida ay tahay in la rumeeyo.

“Waxaa halkaas kajira macluumaad badan. Mararka qaar waa ay adag tahay in la sheego isha xaqiiqada ah iyo midda aan ahayn. (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 Kahortagga Cudurrada) si aan u helo macluumaad dheeraad ah. Waxaan ogahay in xogtoodu katimaado saynisyahanada kuwaas oo daraaseeya caabuqa COVID-19.” Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah, hoos ka eeg.)

Badqab ma tahay inaan cunugayga tallaalo?

“Haa. Tallaalka waxaa loo heli karaa carruurta kaweyn 5 sano jir. Tijaabooyinka caafimaad ee socda ee ah tallaalka carruurta ayaan lagu soo ogaanin waxyeelo halis ah. Carruurta waxaa la siiyaa kuuro talaal oo tankeedu hooseeyo marka loo eego tallaalka la siiyo dadka waaweyn. Tallaalka canugaada waxay gacan kageysaneysaa hoos u dhigidda halista uu kuqaadi karo caabuqa COVID-19, waxay yareysaa fursada ah inay si aad ah ula xanuunsadaan, oo haddii uu kudhaco caabuqa COVID-19 waxay yareyneysaa inay ubaahdaan fursadooda in isbitaal la dhigo waxayna hoos udhigeysaa halista ah inay udhintaan caabuqa COVID-19. Si aad u hesho macluumaad dheeraad ah ka eeg lifaaqa Tallaalka Dhallinyarada ee kujira ilaha hoose.”

Tallaalka mRNA ee caabuqa COVID-19 miyey isbadal ku sameeyaan hiddo sidaha DNA-gaaga? Waa maxay waxyaabaha kujira tallaalka?

“Maya. Tallaalkadu sinnaba ma u badalaan ama ulama falgalaan hiddo sidaha DNA-gaaga. Tallaalka waxaa ku jira maaddooyinka firfircoon, messenger RNA (mRNA), iyo sidoo kale dufan, cusbo, iyo sonkorta si ay gacan uga geystaan in tallaalka si fiican jidhka ugu dhex shaqeyo. Maaddooyinka ayaa dhammaan leh badqab looguna baahan yahay talaalka si uu tallaalka shaqadiisa uqabsado. Tallaalka maku jiro wax kamid ah jir dadeed (oo ay ku jiraan unugyada ilmaha uurka ku jira), fayraska sababa caabuqa COVID-19, wax ah wax soosaarka laga sameeyey xoolaha sida hilibka doofaarka, cinjir, biro, aaladaha wax basaasa, ama walxaha cuntada lagu keydiyo. Laguma kobcin ukumo kumana jiraan wax ukun laga sameeyey.”

Tallaalkadu miyey igu ridi karaan caabuqa COVID-19?

“Maya. Tallaalkadu sidoo kale kuma soo gaarsiinayaan caabuqa COVID-19. Tallaalkadu waxay unugyada jirkeena baraan sida lagu aqoonsado loolana dagaalo koroonafayraska.”

Muddo intee la'eg ayey difaacista tallaalka COVID-19 uu kusii jirayaa jirka oo uuna kaga ilaalinayaa noocyada cusub ee caabuqa?

"Difaacista tallaalka caabuqa COVID-19 waxay u muuqataa inay sii yaraaneyso muddo kadib, laakiin tallaalkada waxay weli kahortagayaan xanuunka daran, isbitaal dhigista, iyo dhimashada ka imaada caabuqa COVID-19. Si aad u sii wado inaad naftaada iyo dadka kaleba aad ilaaliso, CDC waxay ku talineysaa in dhammaan dadka uqalma inay qaataan tallaalka xoojinta ah kadib marka ay qaataan tallaalkada taxanaha ee aasaasiga ah. Booqo lifaaqa hoose si aad u hesho macluumaad dheerad ah oo kusaabsan kuurooyinka tallaalka iyo tallaalka xoojiyayaasha."

Maxay tahay inaan sameeyo haddii aan tallaalka ku qaatay meel kabaxsan dalka Mareykanka?

"Haddii lagugu tallaalay tallaalka Moderna, Johnson & Johnson (Janssen), ama Pfizer, waxna uma baahnid inaad sameeyso. Haddii aad ka qaadatay hal qaadasho oo kaliya oo kamid ah labada qaadasho ee taxanaha ah ee tallaalka Pfizer/BioNTech, Astrazeneca-SK Bio, Sinopharm, Serum Institute of India, Janssen ama Moderna (tallaalkada ay oggolaatay World Health Organization (Hay'ada Caafimaadka Aduunka)) ama haddii aad qaadatay tallaalka aanan liiskaas kujirin, CDC waxay ku talineysaa inaad dib isugu tallaasho tallaalka ay ansixisay ama oggolaatay FDA (Moderna, Janssen, ama Pfizer). Kuurooyinka tallaalka xoojinta ah ee Pfizer iyo Moderna ayaa loo heli karaa kuwa uqalma. Si aad waxbadan ooga ogaatid uqalmitaankaaga iyo wixi kusaabsan kuurooyinka xoojinta tallaalka ah, booqo lifaaqa hoose ee Booster COVID."

Miyaan ubaahanahay inaan tuso caddeynta muwaadinimadeyda si aan u qaato tallaalka?

"Maya, qasab ma ahan inaad ahaato muwaadin Mareykan ah si aad u qaadato tallaalka. Taasi waxay ka dhigan tahay inaad u baahnayn lambarka sooshal sekuuritiga, ama dukumiintiyada kale oo sheegaya muwaadinimadaada, si aad u qaadato tallaalka. Qaar kamid ah bixiyayaasha tallaalka ayaa laga yaabaa inay qofka weydiyaan lambarka sooshal sekuuritiga, laakiin khasab kuguma ahan inaad siiso. Canugaada qasab ma ahan inuu yahay muwaadin Mareykan ah si uu uqaato tallaalka. Dhakhaatiirta ma weydiin doonaan qofka xaaladiisa soogalooti. Xaaladaha Badankooda, waalidiinta iyo mas'uuliyiinta ayaa ubaahan doona in ay siiyaan oggolaansho si loo tallaalo dhalinyarada kayar da'da 18 sano. Department of Health waxay ku talineysaa in dhammaan dadka uqalma inay qaataan tallaalka." (Ka eeg ilaha hoose ee Washington Solidarity Immigrant Network's COVID Vaccine Know Your Rights.)

Ma qaadan karaa tallaalka haddii aan uur leeyahay ama aan rabo inaan maalin un ilmo dhalo?

"Tallaalka COVID-19 ayaa si aad ah loogu talinayaa waxaana loo arkaa inuu badqab u yahay dhammaan dadka uqalma, oo ay kujiraan haweenka uurka leh, ilmo naasnuujinayo, ama iskudayaya inay uur qaadaan. Haweenka uurka leh ama dhawaan uurka yeeshay waxay u badan tahay inay aad ula xanuunsadaan caabuqa COVID-19. Tallaalka COVID-19 laguma arkin inuu wax dhibaato ah ku keeno uur qaadida. Xaqiiqdii, daraasaadka qaarkood ayaa muujinaaya in hooyada la tallaalay laga yaabo inay unugyada difaaca ka dhanka ah COVID-19 u gudbisno cunugeeda uurka ku jira iyo caanaheeda naaska kujira."

Kuurooyinka tallaalka, oo ay kujiraan kuwa tallaalka xoojinta ah, ayaa laga yaabaa inay ku kala duwan yihiin da'da iyo xaaladaha caafimaad ee qofka. waxbadan ka ogow: doh.wa.gov/covidbooster Su'aalaha kale ee inta badan la isweydiyo, booqo: doh.wa.gov/covidvaccine/faq

Ilaha

- » [Xarunta Tallaalka](#) (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota (Xarunta Ilaha Qaranka ee Qaxootiyaasha, Soogalootiga iyo Mujaahiriinta, Jaacada Minnesota)) (Ingiriis oo kaliya)
- » [Tallaalka COVID-19 101 Webinar: Tilmaamaha dadka la shaqeeya Qaxootiga, Muhaajiriinta iyo Soogalootiga](#) (National Resource Center for Refugees, Immigrants and Migrants, University of Minnesota) (Ingiriis oo kaliya)
- » [Oggoow Xaquuqaahaaga Tallaalka COVID-19](#) Washington Solidarity Immigrant Network (Shabakada Danaha Dadka Soogalootiga ah ee Washington) (Ingiriis oo kaliya)
- » [Tilmaamaha Wada hadalka Daryeel Bixiyaha Caafimaadka: Dhisida Kalsoonida ee Tallaalka mRNA](#) Washington State Department of Health (DOH, Waaxda Caafimaadka ee Gobalka Washington)) (Ingiriis oo kaliya)
- » [Dhallinga Tallaalka Qaatay](#) (DOH)
- » [Ilaha Ka qaybgalka Bulshada iyo Sinaanta Tallaalka COVID-19](#) (DOH) (Ingiriis oo kaliya)

- » [Xogta Bogsashada ee Daryeel Bixiyayaasha Caafimaadka](#) (DOH) (Ingiriis oo kaliya)
- » [Dhisida Kalsoonida iyo meesha ka saarista been abuurka](#) (DOH)
- » [Ilaha Gaadiidka ee Tallaalka COVID-19](#) (DOH) (Ingiriis oo kaliya)

Laga soo xigtay:

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 Abriil 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 oonleanka bishi Febraayo 9, 2021 [barta acpjournals.org/doi/10.7326/M21-0055](https://doi.org/10.7326/M21-0055). doi:10.7326/m21-0055