

Qoraalka Muuqaalka Waxbarashada Talaalka COVID-19

Sida Loo Adeegsado qoraalkaan tasmada ah

Muuqaalkaan wuxuu ka hadlayaa mawduucyo kaladuwan oo la xariira talaallada COVID-19. Waxaad u adeegsan kartaa qoraalkaan inaad abuurto muuqaallo aad soo bandhigto ayagoo qayb ka ah xayeysiinta baraha talaalka, inta lagu jiro barta talaalka, ama goobaha kale ee aad ku shaaciso xogta talaalka COVID-19.

Markaad abuurayso muuqaal, dooro qaybaha qoraalka ee sida ugu habboon u quseeya bulshadaada iyo baahiyahooda. Waxaad adeegsan kartaa dhammaan xogta, waad isku qasi kartaa aadna isku dabiqi kartaa mawduucyada, ama dib ayaad u qori kartaa ama dib ayaad u nidaamin kartaa qaybaha.

Tusaale, haddii ay jiraan warar been abuur ah oo deegaankaaga lagu faafinaayo, waxaad u baahan kartaa inaad adeegsato xogta la xariirta maadooyinka talaalka, jirashada kadib talaalka, walaacyada ku aadan in aalado dadka basaasa ku jiraan, ama walaacyada ku aadan DNA ga. Ama, haddii dadka bulshadaada ay doonayaan inay u diyaar garoobaan qaadashada talaalkooda, waxaad adeegsan kartaa xogta ku saabsan aqoonsiga, qarashka, waxa la filan karo, iyo ciladaha talaalku keeni karo.

Kuwaani waa keliya tallooyin—waxaad adeegsan kartaa iskudarkaad doonto oo mawduucyada ah ee kuu shaqayn kara. Kani waa qoraal tusmayn ah waxaana loogu talagalay inuu qaabab kala duwan kaaga taageero baahiyahaaga muuqaalka talaalka COVID-19. Sabab la xariirta dookhyadaan kaladuwan, ma jiraan jumlado cayiman oo ku jira qoraalka. Haddaad doonayso, fadlan kudarso jumlado kuu gaar ah inta u dhaxaysa mawduucyada markaad abuurayso muuqaalkaaga.

Waxaan ku talinaynaa inaad muuqaalkaaga ka yarayso saddex daqiiqo si dadku si fudud ugu daawadaan ayna u xasuustaan waxay barten. Uma baahnid inaad xogta dhan ku sheegto hal muuqaal. Haddii aad doonayso inaad hesho dhammaan xogta, iskuday inaad abuurto dhawr muuqaal oo gaa-gaaban.

Qoraalka lasoo jeedinaayo:

Hadalka horudhaca ah/furitaan:

[Furitaan gaar kuu ah (10-15 ilbiriqsi): sheeg cidda aad tahay, ururka aad matalayso, iyo doorka aad ku dhex leedahay ururka ama bulshada aad kamid tahay iyo shaqada aad u qabato. Sheeg sababta aad waqtigaaga u gelayso abuurista muuqaalkaan]

Waxaa jira xog badan oo jirta kuna saabsan talaalka COVID-19. Dhab ahaantii waa wax dhib badan inaad iskudaydo inaad daliil u samayso dhammaan sayniska - iyo fikradaha dadku qabaan—adoo haddana iskudayaaya inaad hesho waxa kuugu habboon adigga.

Xogta aan maanta idiin sheegaayo wuxuu kasoo baxay Washington State Department of Health (DOH, Waaxda Gobalka Washington uqaabilsan Caafimaadka), Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortagga Cudurrada) iyo U.S. Food and Drug Administration (FDA, Maamulka Cuntada iyo Daawada ee Maraykanka). Inaad talaalka qaadato waa dookhaaga, waana muhiim inaad gaarto go'aan faahfaahsan. Waxaan kugu boorinayaa inaad samayso cilmi baaristaada

gaarka ah adoo adeegsanaaya ilaha la isku halayn karo sida Department of Health, ama la hadasho kalkaalisoooyinka, dhakhaatiirta, iyo shaqaalaha caafimaadka bulshada.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Caddaynta muwaadinimada

Uma baahnid inaad ahaato muwaadin Mareykan ah ama keento caddaynta muwaadinimada si aad u qaadato tallaalka. Iyadoo aan loo eegin jinsiyadda ama aqoonsiga qaxootinimada, dhammaan dadka ku dhaqan Washington ayaa qaadan kara talaalka. Shardiga keliya waa inaad u baahan tahay inaad jirto 12 ama ka wayn.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Shuruudaha Aqoonsiga

Markaad qaadato talaalkaaga, waxaa lagu waydiin karaa aqoonsi ama lambarka Social Security. Laakiin lagaama doonaayo inaad keento ahddii aadan doonayn ama aadan haysan.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Qarashka

Tallaalka waxaa lagu qof kasta lagu siinayaa lacag la'aan, xataa dadka aan caymiska lahayn. Waa inaan lacag aad jeebkaaga ka dhiibayso lagugu soo dallacin ama biil lagu soo dirin. Haddii aad haysato caymis, u sheeg cidda ku talaalaysa, laakiin haddii aadan caymis lahayn wax dhib ah malahan! Waxaad wali ku heli kartaa talaalka qaab lacag la'aan ah.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Helitaanka Luuqada

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo Soomaaliga ama aad qabto baahiyo kale oo dhanka hadalka ah, waydii talaal bixiyahaaga. Adeegyada turjumaada ayaa la heli karaa.

Ogaysiis ku socda bandhigaha: ku buuxi luuqada (luuqadaha) gaarka ah ee khuseeya dadka daawanaaya muuqaalladaas.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Noocyada tallaalka

Waxaa hada jira 3 talaal oo kaa difaaci kara inaad aad u xanuunsato ama aad u dhimato cudurka COVID-19. Dhammaan talaalladaan ayaa wax wayn ka taraaya kahortaga COVID-19, aadna u yaraynaaya fursadaha aad xanuunka xun uga qaadi karto ama ugu dhiman karto COVID-19. Waa inaad qaadataa talaal hal nooc ah.

- Talaalka Pfizer wuxuu leeyahay labo garoojo, waxaana u dhexeeya 3 asbuuc. Qof kasta oo jira 12 sano iyo kawayn ayaa qaadan kara talaalka Pfizer.
- Talaalka Moderna wuxuu leeyahay labo garoojo, waxaana u dhexeeya 4 asbuuc, waxaana loogu talagalay qof kasta oo jira 18 iyo kawayn.
- Talaalka Johnson & Johnson waa keliya hal kuuro waxaana loogu talagalay sidoo kale qof kasta oo jira 18 iyo kawayn.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Waxa la filan karo talaalka kadib

Kahor intaadan qaadan talaalka, dhakhtarkaaga ayaa ku waydiin doona dhawr su'aalood si loo hubiyo khatarta aad ugu jirto falcelinada xasaasiyada. Kadib markaad hesho talaalka, waa inaad goobta joogtaa muddo 15 daqiiqo ah. Intaad sugayso dhakhtarka ayaa kaa eegi doona xasaasiyaad ka dhasha talaalka. Xasaasiyaadka ka dhasha talaalka ayaa aad u yar. Dhakhtarka talaalka ayaa u tababaran inuu ka jawaabo uuna ogaado sida lagu caawinaayo haddii aad yeelato xasaasiyad ka dhalata talaalka.

Kadib markaad hesho talaalkaaga koobaad waxaad heli doontaa kaarka diiwaanka talaalka. Kaarkaan waa diiwaanka ama caddaynta sheegaysa inaad heshay talaalka COVID-19. Hayso kaarkaan si aad ula socoto taariikhda, nooca talaalka aad heshay, iyo inta kuuro ee aad heshay. Waa inaad sidoo kale haysataa si aad u adeegsato haddii lagaa rabo caddaynta talaalka COVID-19. Sawir ka qaado kaarka ama footo koobi kala bax si aad u adeegsato haddii aad lumiso.

Addii aad qaadato talaalka Pfizer ama Moderna, codso addii aad mudaysan karto kuurada labaad intaad joogto xarunta aad balanta koobaad u tagtay.

Waxay qaadanaysaa ilala labo asbuuc kadib marka si buuxda lagu talaalo inaad difaac buuxa hesho. Kadib waxaad ku laaban kartaa samaynta waxyaabo badan oo aad samayn lahayd aadna samayn jirtay aafada cudurka kahor. Waxaa lagu aqoonsanayaa mid talaal buuxa qaba 2 asbuuc kadib kuuradaada 2aad ee talaalka Pfizer ama Moderna, ama 2 asbuuc kadib talaalkaaga alka kuuro e Johnson & Johnson. Booqo webseedka LifeAfterVaccine.org si aad xog dheeraad ah uga ogaato waxa aad samayn karto marka aad hesho talaalka buuxa.

Adeegso haddii aad doonayso inaad sheegto xog ku salaysan su'aalaha badanaa la iska waydiyo talaalka

Sida laga yaabo inaad horayba u ogaayd, talaallada COVID-19 waxaa ansixiyay FDA si degdeg loogu isticmaalo dakhlaatiirteena iyo waaxaheena caafimaadka ayaana samaynaaya shaqada ugu wanaagsan ee ay samayn karaan si ay talaalka u siiyaan dhammaan dadka dagan Washington.

Dadka qaarkood, waa wax walaac badan in laga fakaro qaadashada talaalka waayo ma hubaan sida jirkoodu uga jawaabi doono. Waa caadi inaad cabsi ka qabto daawo kasta oo caafimaad, markastana waa wax wanaagsan inaad su'aalo waydiiso. Waxa wanaagsan inaad ogaato ayaa ah in kadib markii tobanaan milyan kuurooyinka talaalka ah la bixiyay, inaan aragnay in dadka intooda badan ay si isku mid ah inta badan uga falcasheen talaalka. Dad badan ayaa dareema xanuun yar oo garabka ah waxayna dareemaan xoogaa daal ah dhawr maalmood. Qaar kale ayaa dareemi kara qarqaryo ama qandho yar oo isla markaba ka ba'da. Dadka qaar ayaan dareemin wax cilado ah gabi ahaanba. Cilado xun oo ka dhasha talaalka ayaa aad dif u ah.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Maadooyinka ku jira talaalka, ayna ku jiraan wararka beenta ah ee la xariira maadooyinka qaar

Talaallada waxaa laga sameeyay dufan, cusbo, iyo sonkorta si looga caawiyo inay si wanaagsan ugu shaqeeyaan jirkaaga. Maadooyinka ayaa dhammaan leh badqab looguna baahan yahay talaalka si uu kuu difaaco. Fadlan ogoow inaysan talaallada ku jirin qaybo ama unugyada ilmaha uurka ku jira, caano, biro, aalado dadka basaasa, kaydiyaal, ama maadooyinka xoolaha laga sameeyo ee ay ku jiraan maadooyinka khaansiirka ama ukunta. Talaallada ku jiro fayraska keena COVID-19.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Quraafaadka beenta ah ee ku saabsan xaalada basaaska ama badhanka talaalka ku jira

Waxaa jira warar been ah oo socda oo sheegaaya in aalad wax basaasta iyo waxna sheegta ay ku jiraan talaalka. Ma jirto goob sheeg ama aaladaha kale ee wax basaasa oo ku jira talaallada COVID-19, ama talaallo kale toona. Talaalku ma basaaso dadka ama ma aruursho xog dheeraad ah. Dawladu waxay qortaa xogta ah in talaalka la siiyay qofka, laakiin ma awoodo kumana basaasi karto! Diiwaanka ayaa laga abuuraa foomka aad buuxiso marka aad qaadato talaalka. Marka, gabi ahaanba, ma jirto aalad wax

basaasta oo ku jirta talaalka. Abidkeed ma dhicin aalad wax basaasta oo ku jirta talaallada! Adeeg bixiyaasha [anoole] ayaa adeegsada diiwaannada talaalka ee gobalka si aan u qorno talaallada bukaannada, uuna ku jiro talaalka COVID-19. Waxaan u adeegsanaa diiwaannadaan si ay kuu xasuusiyaan haddii aad dhaaftay muddadii talaalka iyo inay ogaadaan dadka nugul inta lagu jiro marka cuduro dilaacaan.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Badqabka talaalka ee bulshada BIPOC

Maamulka FDA ayaa ogolaatay talaalladaan kadib markii ay caddaymo badan akhriyeen. Kubarada madaxa banaan ayaa xaqiijiyay inay talaalladu leeyihiin heerarka sareeya ee badqabka. Dadka kasoo kala jeeda isirada iyo qoomiyadaha badan ayaa ka qaybgalay tijaabooyinka talaallada. Talaallada Pfizer iyo Moderna, ku dhawaad 30% ka qaybgalayaasha Maraykanka ee tijaabooyinka talaalka ayaa ahaa Isbaanish, Madoow ama Afrikaan Ameerikaan, Eeshiyaan, ama Hindi Maraykan ah ama Asalka Alaska ku dhawaad nus kamid ahna waxay ahaayeen dad waayeel ah.

Talaalka Johnson & Johnson, ugu yaraan 38% dhammaan ka qaybgalayaasha Maraykanka ee tijaabooyinka talaalka ayaa ahaa Isbaanish, Madoow ama Afrikaan Ameerikaan, Eeshiyaan, ama Hindi Maraykan ah ama Asalka Alaska ku dhawaad nus kamid ahna waxay ahaayeen dad waayeel ah. Waxaa intaas dheer, ku dhawaad 45% dhammaan ka qaybgalayaasha ayaa ahaa Isbaanish ama Laatiin. Ma jiraan walaacyada badqabka oo waawayn oo lagu aqoonsado talaalladaan ama kooxo kale oo kasta oo tijaabooyinka kamid ah.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Sida uu Tallaalku u shaqeeyo

Tallaalku wuxuu baraa jirkaaga inuu sameeyo difaacyo la dagaalami kara fayraska haddii aad qaado talaalka. Marka, waxaad awoodi doontaa inaad la dagaasho fayraska adoon ku jiran, kamana baaqan doontid munaasabadaha ama shaqada. Tani waa isla qaabka talaaladaada caadiga ah ama kuwa ilmahaagu ula dagaalamaan xanuunnada kale, sida jadeecada iyo jix dheerta.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Qofkee ayay tahay inuu qaato talaalka

Qof kasta oo jira 12 sano iyo kasii wayn waa inuu talaalka qaato. Tan waxaa ku jira dadka horay ugu jiraday COVID-19, iyo dadka caafimaadka qaba. Waxaan ku boorinaynaa qof kasta oo u qalma inuu qaato talaalka. Laakiin waxaan ognahay in dadka qaar aysan hubin waayo waxaa laga yaabaa inay uur leeyihiin ama ay ka walaacsan yihiin xaaladooda caafimaad. La hadal dhakhtarkaaga caafimaadka haddii aad wax walaacyo caafimaad ah ka qabto qaadashada talaalka.

Tallaalku kuma koobna cidna hadda qaadan karta keliya. Markii koobaad ee talaalku nagu yaraa, waxaan keliya siin karnay tiro dad ah oo yar. Laakiin hadda talaal badan ayaa la hayaa waana tookadaadii inaad talaalka qaadato! Qof kasta oo jira 12 sano iyo ka badan ayaa qaadan kara talaalka Washington.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Badqabka talaalka ee dadka uurka leh ama doonaaya inay ilmo dhalaan

Dadka uurka leh, naas nuujinaaya, ama iskudayaaya inay uur qaadaan ayaa qaadan kara talaalka. Waa sax inaad doonto difaacida naftaada iyo bulshadaada. Warbixinnada hordhaca ah ayaa muujinaaya in talaalku uu ka caawin karo jirkaaga inuu difaacyada jirka u gudbiyo cunugaaga markaad naaska u

dhigayso. Daraasaado badan ayaa loo baahan yahay, laakiin haddii tan la xaqiijiyo, waxay gacan ka gaysan doontaa ka difaacida cunugaaga COVID-19. Haddii aad doonayso inaad ilmo dhasho mustaqbalka, ma jirto caddayn sheegaysa in ciladaha dhanka ma dhalaysnimadu qayb ka yihiin dhibaato ka timaada talaal, uuna ku jiro talaalka COVID-19. Haddii aad uur leedahay, naas nuujinayso, ama qorshaynayso inaad uur yeelato, la hadal dhakhtarkaaga si loo go'aansho in talaalku uu kugu habboon yahay.

Khubarada caafimaadku ma qabaan wax walaacyo dhabka badqabka ah oo ku aadan dadka uurka leh.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Badqabka talaalka ee dadka qaba xanuunnada hore

Tallaalada COVID-19 waxaa lagula talinayaa dadka qaba inta badan xaaladaha caafimaadka ayna ku jiraan xanuunka wadnaha, xanuunka sanbabada, sonkoroowga, ama cayilka. Dadka qaba xanuunadaan ama xanuunnada kale ayay u badan tahay inay aad ugu xanuunsadaan haddii uu ku dhaco COVID-19 marka talaalka ayaa ah mid muhiim u ah difaacooda. Haddii aad qabto xaalad caafimaad, la hadal dhakhtarkaaga adeega Caafimaadka Bixiya. Waxay ku siin doonaa dhammaan xogta aad u baahan tahay si aad u gaarto go'aan faahfaahsan oo ku aadan talaalka.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Ciladaha ka dhalan kara

Cilado ayaa ka dhalan kara. Haddii aad cilado ka qaado kadib markaad qaadato talaalka Waxaad dareemi kartaa xanuunka gacanta, daalka, madax xanuun, ama murqo xanuun. Kuwaani waa caadi, waxayna ka dhigan yihiin in talaalku shaqaynaayo si looga caawiyo jirkaaga inuu dhiso difaac. Iyo jirkaaga ayaa wali dhisaaya difaac xataa haddii aadan wax cilado ah ka qaadin xanuunka.

Inta badan dadka, ciladahaan ayaa dhacaa labo maalmood gudahood markaad qaadato talaalka kadib waxayna soconaysaa ku dawaad maalin. Talaallada labada kuuro ah, ciladaha ayaa ku badan kadib kuurada labaad marka loo fiirsho kuurada koobaad.

Inaad xog ka hesho ciladahaan ayaa kaa caawin karta inaad diyaar garoowdo kahor talaalka. Ciladahaan ka dhalan kara ayaa fudud, muddo badan ma jiraan, waana wax la qiyaasi karo. Iyo, ciladaha ka dhasha talaalka ayaa ah kuwo fudud in la maareeyo wayna ka khatar yar yihiin inaad qaado COVID-19.

Adeegso haddii aad doonayso inaad bixiso filmaamo ku aadan xal u helida cilada talaalka

- Dadka qaar ayaa walaac ka qaba luminta shaqada sabab la xariirta ciladaha talaalka. Waxaad u sheegi kartaa shirkada aad u shaqayso inaad qorshaynayso inaad talaalka qaadato, waxaadna adeegsan kartaa fasaxaaga jirada ama balan ayaad qabsan kartaa kahor intaan dhammaadka asbuucu bilaaban si aad ugu adeegsato maalmahaaga fasaxa inaad nasato haddii loo baahdo. Tusaale, maalinta Jimcada kadib marka tookadaadu dhamaato.
- Haddii carruur yaryar guriga kuu joogaan, ka codso saaxiib ama qof ehel inuu kuula joogo haddii talaalku cilad keeno aadna u baahan tahay nasiino yar kadib talaalkaaga.

Adeegso haddii aad doonayso inaad xog ka bixiso: Wararka beenta ah ee sheegaaya in talaalku badali karo DNA ga ama uu dadka qaadsiiinaayo cudurka COVID-19

Talaalka COVID-19 ma kama badalaayo ama ma saamaynaayo DNA gaaga. Taas badalkeeda, talaallada ayaa la shaqeeya difaacyada dabiiciga ah ee jirka si loo dhiso difaaca jirka. Waxay unugyada jirkaaga barayaan sida loola dagaalamo fayraska haddii jirkaagu mar danbe arko fayraska, si markaas jirkaagu u abuuro difaacyada jirka ee saxda ah. Iyo, ma jiro wax talaallada kamid ah oo uu ku jiro fayraska keena COVID-19, marka kuma jiran kartid COVID-19 kayimid talaalka.

Gabo-gabada

[Anigga/anagga] waxaan filaynaa in muuqaalkaan uu ku siiyo xogta iyo jawaaba aad u baahan tahay si aad u go'aansato in talaalka COVID-19 uu kugu habboon yahay.

Haddii aad u baahan tahay waqti dheeraad ah ama xog si aad u gaarto go'aankaaga ku aadan talaalka, waa caadi taasi! Booqo CovidVaccineWA.org si aad u hesho xog dheeraad ah. AMA, waxaad wici kartaa dakhtarkaaga - waxay doonayaan inay kaa caawiyaan gaarista go'aan faahfaahsan. Si aad u hesho barta talaalka ee kuugu dhow, adeegso Vaccine Locator (Raadiyaha Goobta Taalaalka) ood ka helayso vaccinelocator.doh.wa.gov. Ama haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo helitaanka ama mudaysiga balan, wac 1-833-VAX-HELP, kadibna riix #. Caawimaad luuqadeed ayaa la heli karaa.

Ogaysiis ku socda bandhigaha: Haddii aad doonayso inaad duubto muuqaalkaan oo ku baxaaya luuqad aan ahayn Ingiriis, adeegso 1-800-525-0127 halkii aad ka wici lahayd 1-833-VAX-HELP. Waa isla xarunta wicitaanka laakiin waxay ka dhawraysaa erayada Ingiriiska lambarka taleefanka oo aan macno u lahayn luuqadaa kale.

[Gabo-gaba gaar ah (10-15 ilbiriqsi)]

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