



## Qaadashada Talaalkaaga Hargabka ee Sannadlaha ah

### Talaalada hargabka ee sannadlaha ah waa kuwo badqab ah waxaana loogu tala galay qof walba oo 6 bilood jir ah ama kasii weyn

- Dadka intooda badan waxay u baahan yihiin kaliya hal talaal oo hargab ah si ay isaga difaacaan xanuunka daran ee kasoo gaaraya hargabka.
- Carruurta 6 bilood jirka ilaa 8 sanno jirka ah ee markii koowaad qaadanaya talaalka hargabka, ama horey usoo qaatay hal kuuro oo talaalka hargabka ah, waa inay laba kuuro oo talaal ah qaataan. Haddii canuggaagu u baahan yahay laba kuuro oo talaal ah, kala shaqee dhakhtarkaaga sidii uu ku qaadan lahaa kuurada koowaad inta aan la gaarin xiliga xagaaga. Marka aad sidaas samayso waxaad wakhti u heli doontaa in canuggaaga si buuxda looga talaalo hargabka kahor inta aysan saamayntiisu badan xiliga xagaaga.
- Dadka qaarkiis waxay khatar badan ugu jiraan xanuunka daran ee hargabka ka dhasha. Arintaan waxaa kamid ah: dadka waaweyn ee da'doodu 65 sanno jir tahay ama kasii weyn, carruurta ka yar da'da 5 sanno, dadka uurka leh ama dadka qaba cudurada raaga (sida cudurada sanbabada ku dhaca, cudurada wadnaha ku dhaca, ama difaacooda jirku hooseeyo).

### Waa maxay noocyada talaalka hargabka ee la heli karo?

#### Talaalada irbada ah

Dadka 6 bilood jirka ah ilaa 64 sanno jirka ah, majiro nooc gaara oo talaalka hargabka ah oo lagula talinayo. Dhammaanba talaalada hargabka ee 2024-25 ayaa kaa difaacaya afar nooc oo fayraska hargabka ah. Waxyaabaha talaalku ka samaysan yahay waxaa wax laga badalaa sannad walba si loo waafajiyo noocyada xanuunka ee markaas jira kuwooda ugu badan.

#### Nooca sanko la iskaga buufiyo

Kani waa talaal nool oo la dilay (LAIV), waxaana loogu tala galay dadka da'doodu tahay 2 sanno jirka ilaa 49 jirka. Talaalka noocan ah looguma tala galin dadka uurka leh, dadka difaacooda jirku liito, dadka waaweyn iyo dadka qaba dhaawacyada caafimaadka.

#### Kuurada faraha badan iyo tan difaaca xoojisa

Talaaladaanu waxay abuuraa difaac jireed oo xooggan. Talaalka noocan ah waxaa loogu tala galay dadka waaweyn ee da'doodu tahay 65 sanno ama kasii weyn.

## Waa goorma xiliga ay ugu wanaagsan tahay in la qaato talaalka hargabka?

Waxaa wanaagsan in la qaato talaalka hargabka dhammaadka bisha Oktoobar sannad walba. In wixii intaas ka danbeeya la is talaalo wali waa wax ku ool, xaataa haddii saamaynta hargabku mar hore bilaabatay. Sababtoo ah hargabku wuxuu imaan karaa sannadka oo dhan.

## Hargab ma ka qaadi karaa talaalka hargabka?

Talaalka hargabka lagama qaado hargab. Talaaladu waxay ka samaysan yihiin midkood fayras la dilay oo aan xanuun laga qaadayn, ama walax loo diyaariyay inuu hanaankaaga difaaca jirka ula muuqdo fayraskka hargabka. Ayada oo talaalka hargabka ee sanku lagu buufinaayo uusan kujirin fayras nool, fayrasyada waa la badalayaa si aysan kuu qaadiin hargab.

## Waa imisa lacagta talaalka hargabku?

Kharashka talaalka harabku waa uu kala duwanaan karaa. Caymisyada intooda badan waxa ay daboolaan kharashka talaalka hargabka. Haddii aadan caymis lahayn ama caymiskaagu uusan dhammaystirnayn, waxaa jira barnaamijyo kaa caawin kara sidii aad talaalka hargabka ugu heli lahayd qiimo jaban ama si bilaash ah. Gobolka Washington wuxuu talaalada hargabka siiyaa caruurta da'doodu tahay ilaa 18 sanno si bilaash ah.

## Talaalka hargabka ma la qaadan karaa talaalada kale isku mar?

Haa. Wax dhib ah ma keenayso in talaalka hargabka lala qaato talaalada kale. Fadlan kala hadal dhakhtarkaaga ama farmashiilaha waxyaabaha ku saabsan talaalada aad u baahan tahay si aad u diyaarsanaato.

## Ma qaadan karaa talaalka hargabka haddii aan xasaasiyad ku qabo ukunta?

Dadka xasaasiyadda ku qaba ukuntu waxay qaadan karaan talaal kasta oo hargab (midka ukunta ka samaysan iyo kan aan ka samaysnayn) kuwaas oo sida kale ugu habboon da'dooda iyo xaaladdooda caafimaadba.

## Uur ayaan leeyahay. Ma qaadan karaa talaalka hargabka?

Dadka uurka leh waxay qaadan karaan talaal kasta oo hargabka loogu tala galay oo ah mid la ogolaaday, loogu tala galay oo la dilay. Talaalka sanku la iskaga buufiyo laguuguma tala galin marka aad uurka leedahay. Wax dhib ah ma lahan in aad talaalka qaadatao marxalad kasta kahor, inta lagu jiro ama kaddib uurka. Markii dadka uurka leh la talaalo, waxay ilmahooda u gudbinayaan aantiboodhig. Arintaani waxay gacan ka gaysanaysaa in ilamaha dhalanaya laga difaaco hargabka dhowr billood kaddib marka uu dhasho, kahor inta uusan gaarin da'dii uu talaalka ku qaadan lahaa. Dadka uurka leh waxaa sidoo kale lagula talinayaa inay qaataan talaalada COVID-19, Tdap, iyo RSV.

## Si aad wax intaan dheer u ogaato, booqo [FluFreeWA.org](https://www.flufree.org)

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Macaamiisha dhagoolka ah ama kuwa maqalkoodu culus yahay, fadlan waca 711 (Washington Relay) ama iimayl u dir [doh.information@doh.wa.gov](mailto:doh.information@doh.wa.gov).