

### **Ku saabsan covid-19**

Covid-19 wuxu inta badan keena infekshan ku dhaca hawo-mareennada, laakiin waxa kale oo uu keeni karaa in cudur ku dhaco unugyo kale oo jidhka ah. Dadka gaboobay iyo dadka waaweyn ee qaba cudurro soo jiidamay ayaa ugu sii nugul in covid-19 ku keeno cudur daran. Carruurta cudurka qaada waxa inta badan ku dhaca calaamada cudurka ee hawo-mareennada oo ah kuwo khafiif ah oo muddo yar soconaya. Dhallinyaradu inta badan waxay dareemaan in ay si guud u xanuunsanayaan, iyo madax-xanuun iyo muruq-xanuun. Khatarta ah in carruurta iyo dhallinyaradu si daran u xanuunsadaan ayaa ah mid yar. Tallaalista ayaa si kastaba gacan ka geysanaysa difaacista intooda yar ee aad u xanuunsan karta haddii ay cudurka qaadaan, islamarkaana waxa yaraanaya faafidda cudurka ee bulshada dhexdeeda ah.

### **Ku saabsan tallaallada**

Tallaallada mRNA ah ee Comirnaty (BioNTech iyo Pfizer) iyo Spikevax (Moderna) ayaa loo oggolaaday in lagu tallaalo dadka 12 jira ama ka weyn. Tallaalladaasi ma wataan fayrusyo nool oo qofka ma ku keenayaan infekshan koroona ah. Dhallinyarada jirta 12-15 sanno (jiilalka 2006-2009) waxa loo soo jeedinayaa in ay qaataan hal irbad tallaalka ah. Dhallinyarada ka waaweyn waxa lagula talinayaa in ay qaataan labo irbadood oo 8-12 toddobaad u kala dhexeeyaan. Labo irbadood ayaa lagula talinayaa carruurta markooda hore qabta cudur kale oo daran iyo carruurta kale ee loo arko in ay si gaar ah u nugul yihiin ka dib markii dhakhtar qiimayn ku sameeyay. Dhallinyarada jirta 12-15 sanno ee covid-19 hore ugu dhacay ma lagula talinayo in ay hadda tallaala qaataan, laakiin dhallinyarada jirta 16-17 sanno waxa la siinayaa hal irbad oo tallaalka ah. Tallaalku si wacan ayuu qofka uga difaacayaa cudurka marka saddex toddobaad oo keliya ka soo wareegto irbadda koowaad.

Inta badan dhibaatooyinka ka yimaada tallaalka waxa ay yimaadaan 1-2 maalmo tallaalka ka dib, waana kuwo khafiif/dhexdhexaad ah oo maalmo yar ka dib qofka ka tegaya. Dadka qaar waxa ku iman kara dhibaatooyin intaas ka xoog badan. Tallaalladan ayaa lagu arkay in ay dhibaatooyinka caadiga dadka ugu reebaasi ka badan tallaallada kale. Dhibaatooyinka caadiga ah waa xanuun iyo barar laga dareemo barta irbadda lagu muday, daal, madax-xanuun, muruq-xanuun, qabow dareemid, kalagoys-xanuun iyo xummad/qandho. Dadka qaar waxa ku dhaca falcelinno xasaasiyadeed (aleerjik). Aqoon wacan ayaa loo leeyahay dhibaatooyinka caadiga ah ee tallaalku keeno, laakiin dhibaatooyin kale oo dhif iyo naadir ah waa ay iman karaan.

Caabuq ku dhaca muruqa wadnaha (myokarditt) ayaa marar dhif iyo naadir ah iman kara marka qofka lagu tallaalo tallaallada mRNA ah. Xaaladdu inta badan waxay timaadaa hal toddobaad kaddib xilliga la qaato irbadda labaad, waana wax qofku ka caafimaadayo oo dadka intiisa badan bil ka dib way ka caafimaadaan. Xaaladani waxay qofka ku keentaa laab-xanuun, neefsashada oo ku adkaata, wadne-garaac iyo xummad/qandho. Haddii qofku isku arko calaamadaha noocaas ah waa in loo tago dhakhtar oo la baadho qofka dhallinyarada ah. Dhakhaatiirta Norway ayaa garatay in covid-19 dadka qaarkood si xun u saamayn karo wadnahooda, oo ah in ka badan inta iman karta tallaalka ka dib, iyagoo islamarkaana gartay in aanay habboonayn in dhibaataadaas iman karta ay dhallinyarada ka hor istaagto in la siiyo tallaalka. Faahfaahin ku saabsan tallaallada ka akhriso fhi.no

### **Tallaalka ka hor**

Haddii ilmuhu ka yar yahay 16 sanno jir, waa in waalidku **oggolaado tallaalka. Haddii labada waalid ba ku qoran yihiin masuuliyadda waalidnimo waa in labaduba oggolaadaan tallaalka.** Xataa carruurta ka yar 16 sanno waxay xaq u leedahay in la siiyo warbixin iyo in aragtidda loo tixgeliyo si ku habboon da'dooda iyo bisaylkooda. Warbixin la fududeeyay oo sawirro leh ayaa laga helayaa buugyaraha [Tallaalka koroonaaha ee dhallinyarada 12-15 jirka ah](#). Sheeg haddii falcelin xasaasiyadeed oo darani hore ilmaha ugu dhacday, ama haddii ilmuhu tallaalka kale qaatay wax ka yar hal toddobaad ka hor. Xaaladaha caafimaad ee keenaya in tallaalku habboonayn ama loo baahan yahay in baadhitaan dheeraad ah la sameeyo, waxa lagu sharraxay [foomka is-caddaynta](#). [Warbixin faahfaahsan waxaad ka helayaa fhi.no](#)

Halkan jeex

Magaca ilmaha : \_\_\_\_\_ Taariikhda dhalashada: \_\_\_\_\_

Anigu/annagu waxannu rabnaa in ilmaha: \_\_\_\_\_ laga tallaalo covid-19

Waalidka leh masuuliyadda waalidnimo: Waalid 1: \_\_\_\_\_ Waalid 2: \_\_\_\_\_

Waalidka 1: Magaca oo buuxa (si wacan u qor): \_\_\_\_\_

Waalidka 1: saxeex: \_\_\_\_\_ Telefoonka: \_\_\_\_\_

Waalidka 2: Magaca oo buuxa (si wacan u qor): \_\_\_\_\_

Waalidka 2: saxeex: \_\_\_\_\_ Telefoonka: \_\_\_\_\_

Macluumaad kale oo ku saabsan ilmaha oo la ogeysiinayo qofka tallaalaya: