

## Foomka is caddeynta ee qofka la siiyay tallaalka

Tallaalka ka hor waxannu rabnaa in aad eegto foomkan islamarkaana u soo qaadatid goobta tallaalka. Qofka ku tallaalaya u sheeg tallaallada koroona ee aad hore u qaadatay.

Magaca dambe, magace hore:
Lambar dhalashada:
Saxeex:

Ha u imanin tallaalka islamarkaana sida ugu dhakhsaha badan u soo sheeg haddii aad

- Maalinta tallaalka qabto calaamadaha hargabka ama xummad ka badan 38 °C.
- Ku jirto karantiil ama aad gooni uga baxday dadka iyadoo sababtu tahay cudurka koroona.
- Qaadatay tallaalka kale ah xilli ka mid ah 7-dii maalmood ee u dambeeyey.
- Cudurka koroona kugu dhacay wax ka yar 3 bilood ka hor (dhallinyarada jirka 12-15 sanno shuruud kuma xidhna wakhtiga ka soo wareegay xilligii cudurku ku dhacay)

Haddii aad HAA ku jawaabtid qaar ka mid ah su'aalaha hoos ku qoran, waxa wacan in tallaalka ka hor la kala caddeeyo in loo baahan yahay in lagu diyaariyo waxyaalo gaar ah. Faahfaahin ka akhriso bogga kan xiga islamarkaana la xidhiidh dhakhtar haddii aanad hubin.

	Haa	Maya
Ma qabtaa <b>cudurka maastosaytoosis (mastcellesykdom)?</b>		
<b>Xiiq/neef (astma)</b> darteed xilli ka mid ah sannadkii u dambeeyey ma qaadatay 2 daaweyn oo kortisoon (kortison) ah ama ma lagu dhigay cisbitaal?		
<b>Xiiq/neef (astma)</b> darteed xilli ka mid ah 4-tii toddobaad ee u dambeeyay ma qabtay ugu yaraan 3 ka mid ah calaamadahan: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calaamaddo xilliga maalinta ah in ka badan 2 jeer toddobaadkii</li> <li>• Hurdada ma ka toostay habeenkii</li> <li>• Ma u baahatay daawada neefta/xiiqda in ka badan 2 jeer toddobaadkii</li> <li>• Ma yaraatay awoodda firfircoonida jidhku</li> </ul>		
Ma kugu dhacay <b>falcelin xasaasiyadeed/aleerji</b> oo hore oo ka yimi tallaalkan ama maadooyinka ku jira?		
Ma kugu dhacay <b>falcelin xasaasiyadeed/aleerji</b> halis ah oo hore oo ka yimi tallaalka kale, cunto, dawooyin ama wax kale?		
Ma isticmaashaa dawooyin ah nooca loo yaqaano <b>betablokker?</b>		
Ma kugu <b>badatay in aad si fudud u dhiigid?</b>		
Si aad ah <b>hoos ma u dhacay difaaca jidhkaagu?</b>		
Ma kugu dhacay <b>cudurka koroona</b> in ka badan 3 bilood ka hor?		
Ilmo ma naasnuujisaa ama uur ma leedahay?		

Waxa buuxinaya **taallaalaha** haddii aan tallaallida islamarkiiba laga diiwaangelinayn nidaamka EPJ/SYSVAK:

Taariikhda iyo wakhtiga tallaallida:	
Magaca tallaalka:	
Lambarka Batch-ka/Lot-ka:	

Sababta tallaallida:	
1. Dadka mudnaanta leh 2. Shaqaale caafimaad 3. Sabab kale	
Magaca (far kala go'an) tallaalaha:	

## Macluumaad ku saabsan u diyaarinta tallaalka:

**Cudurka maastosaytoosiska ama xiiq/neef aan la xakamayn:** La xidhiidh dhakhtar si loo qiimeeyo xaaladaada haddii aad qabtid cudurka maastosaytoosiska (mastcellesykdom). Haddii aad haq ku jawaabtay mid ama labadaba su'aala ku saabsan xiiqda/neefta, waxa dhici karta in aad qabto xiiq/neef aan la xakamaynin. Waxa wacan in aad la xidhiidho dhakhtar si loo eego qaabka laguula socon doono tallaalka ka hor iyo kaddib ba.

**Falcelin xasaasiyadeed oo hore oo ka timi tallaalka koroonaha ama falcelin xasaasiyadeed oo daran oo ka timi tallaalka kale, cunto, dawo ama wax kale:** La xidhiidh dhakhtar si loo qiimeeyo xaaladaada. Haddii dhakhtarku ku taliyo in lagu tallaalo, waxa loo baahan karaa in heegaan dheeraad ah la galo si wax looga qabto wixii falcelin ah ee yimaada, iyo in la kordhiyo wakhtiga lagu fiirsan doono tallaallida kaddib.

**Dhiigista oo badatay:** Haddii aad isticmaasho dawooyinka dhiiga jilciya waxa lagu tallaali karaa si caadi ah. Haddii ay kugu badatay in aad si fudud u dhiigtid iyadoo sababtu tahay cudur kale, waxa wacan in aad la xidhiidho dhakhtar si xaaladaada loo qiimeeyo. Haddii aad qabto cudurrada xinjiraha dhiigu yaryihiin oo lagugu daweeyo maadooyinka xinjiraynta dhiiga, waxa wacan in lagu tallaallo isla maalinta aad qaadatay qaybtii u dambaysay ee daawada xinjiraynta.

**Waxa kugu dhacay cudurka koroonaha (covid-19):** Caadi ahaan waxaad u baahan tahay in aad hal irbad keliya ka qaadato tallaalka, waxaana wacan in aad qadato ugu horreyn marka ay 3 bilood ka soo wareegtay markii aad cudurka ka caafimaaday. Dhallinyarada jirta 12-15 sanno ee aan ka mid ahayn dadka u nugul in ay cudurka aad ugu xanuunsadaan ee islamarkaana koroonuhu hore ugu dhacay, xilligan ma lagula talinayo in ay tallaalka qaataan. Faahfaahin ku saabsan shuruudaha ku xidhan helitaanka shahaadada koroonaha ka akhriso baraha FHI ee ku saabsan qofka tallaalka qaadanaya kaddib markii covid-19 ku dhacay (<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/vaksinert-eller-gjennomgatt-covid-19>).

**Difaaca jidhka oo si aad ah hoos u dhacay:** Haddii uu kugu dhacay hoos u dhac difaac jidh oo weyn ama aad isticmaasho dawooyin aad u yareeya difaaca jidhka iyadoo sababtu tahay kansar dhiig, dhuux laf oo qof kale lagaaga soo qaaday ama xubin jidheed oo qof kale lagaaga soo qaaday, waxa la soo jeedinayaa in la gaabiyo wakhtiga u dhaxaynaya tallaallada kala duwan. Goobta tallaalka u sheeg in aad ka mid tahay dadkaas, si ay kuugu sameeyaan qorshe tallaalka oo kugu habboon. Haddii aad shaki ka qabto in aad ka mid tahay dadkaas waxa wacan in aad la xidhiidho dhakhtarka ku daweeya si aad uga hesho talooyin.

**Naasnuujinta iyo uurka:** Haweenka uurka leh waxa lagula talinayaa inay qaataan tallaalka, ma jirto halis la ogyahay oo ku saabsan in tallaalka koroonaha ku darsamayo caanaha naaska. Daraasaddo cilmiyeed ayaa muujinaya in tallaalka koroonaha dhib u lahayn hooyada uurka leh iyo ilmaha uurka ku jira, inkastoo aan waayo-aragnimo badan loo lahayn tallaallida haweenka uurka leh. Dhammaan haweenka uurka leh ee uurkoodu marayo tirimester 2-aad iyo ka 3-aad waxa lagula talinayaa in ay is tallaalaan. Haddii hooyadu u nugushahay cudurka ama si fudud u qaadi karto waxa wacnaan karta in la tallaalo iyadoo ku jirta tirimesterka 1-aad. Haweenka uurka leh ee covid-19 u nuguli waxay la mid yihiin dadka kale ee cudurka u nugul.