

# Talaalka fayrusta koroonada

## – COVID-19 Vaccine AstraZeneca (AstraZeneca)

---

### Macluumaad ku socda qofka fursad loo siiyey inuu qaato talaalkan

Fayrusta cusub ee koroonadu waxay keenta xanuun ku dhaca hawo-mareennada. Dad badan waxba ma dareemaan ama calaamado khafiif ah ayey isku arkaan, laakiin dadka qaar ayaa aad u xanuunsada. Dadka gaboobay iyo dadka hore u qabay xanuunada qaarkood ayaa qaba khatarta ugu weyn ee ku saabsan inay xanuunsadaan ama geeriyoodaan. Talaalka fayrusta koroonadu waxay ka hortagaysaa cudurka koroonada. Hadafku waa badbaadinta naf iyo caafimaad.

### La heli kara talaalka fayrusta koroonada?

Dadka lagula talinayo inay talaalkan ka qaataan barmaamijka talaalka ee qaran ayaa la siin doonaa talaalka marka safka kala horumarinta ah laga soo gaadho markoodii.

Qaadashada talaalku waa bilaash. Fursadda waxa la siinayaa dadka jooga Noorway

### Halkee ayaan ku qaadan karaa talaalka?

Eeg macluumaadka ku jira bogga internetka degmadaada si aad u ogaato dadka la siinayo talaalka, qaabka loo bixinayo talaalka iyo xilliyada.

### Qaabkan ayey u dhacaysaa talaalistu

Talaalka waxa lagu mudayaa cududda (gacanta qaybta kore). Waxaad helaysaa labo qaadasho oo talaal ah oo ay u kala dhaxayso 9-12 toddobaad (usbuuc). Waa muhiim inaad qaadashada labaad qaadatao wakhtiga lagu qabtay. Intaan lagu talaalin waxa lagu weydiin doonaa inaad caafimaad qabto, iyo in falcelin (dhibaato) kaaga timi talaallo hore oo aad qaadatay. Xasuuso inaad sheegtid haddii aad qabto xasaasiyad, isticmaasho dawooyin ama aad qabto dhibaatooyin caafimaad oo kale. Waa wax caadi ah in talaalka dib loo dhigo haddii xanuun degdeg ah ku yimaado qofka ama uu qabo qandho ka badan 38 digirii. Talaalka kadib waxa lagaa codsan doonaa inaad goobta talaalka joogto ugu yaraan 20 daqiiqo.

### Sidee u shaqeeyaa talaalkani?

Talaalku wuxu isticmaalayaa fayrus gaadiid ah oo aan halis ahayn (fayrus hargab) oo gacan ka geysanaysa in ay jidhka gaadhsiiso habka samaynta qodxaha lagu yaqaano fayrusta koroonada. Taasi waxay keenaysaa in jidhku samaynayo qodxo koobi ah oo aan khatar ahayn oo markaana difaaca jidhku ku tabobaran karo. Sidaas ayuu jidhku ku baranayaa aqoonsiga iyo iska difaacista fayrusta koroonada ee runta ah haddii uu qaado fayrusta.

Fayrusta gaadiidka ah maaha mid ku dhex tarmi karta jidhka waxaanay u burburaysaa si degdeg ah. Talaalku ma keenayo cudurka koroonada ama cudur infekshan oo nooc kale ah. Talaalka koroonadu wuxu samaynayaa ka hortag. Ma daweyn karo xanuun koroonada ah oo qofku qabo.

Samaynta talaalladan waxa loo isticmaalay farsamo la mid ta talaallada eboolada.

### Intee leeg yahay wixtarka talaalku?

Talaalku waxa uu difaac ka yahay xanuunka ka imanaya fayrusta koroonada cusub. Labo

toddobaad kadib qaadashadii labaad, , ayey ku dhawaad 60 % dadkii talaalka qaatay xilligii daraasaduhu heleen difaaca cudurka koroonada. Laakiin la arkay in difaacu intaas ka sii badan karo haddii labada qaadasho ee talaalka oo dhexaysiiyo 9 toddobaad ama ka badan. Daraasaduhu waxay sheegayaan in talaalka isla markaana laga helayo difaaca cudurka koroonada noociisa daran ee keenaya in qofka la dhigo cisbitaal. Haddii difaacu yaraado muddo kadib, waxa dhici karta in qofka la siiyo qaadashooyin talaal oo cusboonaysiin ah. Isla markaana ma ogin ilaa heerka talaalku ka hortagayo faafitaanka. Taas darteed waxa weli muhiim ah in lagu dhaqmo talooyinka ka hortagga faafitaanka.

## **Cilladaha talaalka**

Daraasadaha la sameeyey waxa lagu ogaaday cillado caadi ah iyo kuwo naadir ah (dhif ah) oo ku yimi dadkii la talaalay. Meesha lagama saari karo cilladaha naadirka ah ama cillado la ogaanayo muddo dheer kadib markii la qaatay talaalka. Inta badan cilladuhu waxay yimaadeen maalmihii u horeeyey ee ku xigay talaalka, oo meesha ka baxay labo maalmo gudahood:

- In ka badan kala badh dadka qaata talaalka waxa xanuunta meesha laga muday.
- Cilladaha kale ee caadiga ah waa in qofku dareemo inuu xanuunsanayo, daal, madax-xanuun, muruq- iyo kalgoys-xanuun, qabow dareen, lallabo iyo xumad/qandho
- Cilladuhu waxay khafiifaan oo sii yaraadaan qaadashada labaad kadib.

Inta badan cilladuhu waxay ahaayeen kuwo khafiif ama dhexdhexaad ah. In ka yar 5 % waxa ku dhacay cillado dhib badnaa oo aan lahayn khatar, laakiin saamayn ku yeeshay noloshooda maalmihii yaraa ee cilladuhu jireen.

## **Maxaan sameeyaa haddii cillado igu yimaadaan?**

Haddii aad isku aragto calaamad dhibaato oo aanad filayn, xoog weyn ama wakhti badan soconaya oo aad is leedahay waxa u sabab ah talaalka, waxa wacan inaad la xiriirto dhakhtar ama shaqaale caafimaad kale si loo qiimeeyo xaaladaada una heshid talooyin. Shaqaalaha caafimaadka waxa ku waajib ah inay soo sheegaan cilladaha waaweyn ama falcelinnada aan hore loo arkin ee ay ka shakisanyihiin in sababtoodu tahay talaalka. Adiguna farriin ayaad soo diri kartaa adoo isticmaalaya [helsenorge.no](https://www.fhi.no)

## **Ogolaansho shuruudaysan**

Talaalkan fayrasta koroonada waxa lagu tijaabiyey daraasado waaweyn oo kumanaan qof la siiyey talaalka. Daraasadaha waxa loo sameeyey si lamid ah habka talaallada kale, laakiin muddada fiirsashada ayaa la soo gaabiyey. Hay'adaha dawooyinka ayaa talaalka siiyey ogolaansho shuruudaysan. Taas oo macnaheedu yahay in hadda la hayo xog lagu ogaan karo in faa'idada talaalku ka badan tahay halista talaalka, laakiin weli soo-saaraha talaalka looga baahanyahay sii wadida daraasadaha isla markaana Hay'adaha Dawladda ee Dawooyinka si joogto ah loo siiyo xogta cusub ee la helo.

## **Talaaladee ayaan qaatay?**

Markaad qaadato talaalka koroonada waxa laga diiwaangelinayaa Diiwaanka Talaallada Qaranka ee SYSVAK. Macluumaadka waxaad ka helayaa [helsenorge.no](https://www.fhi.no)

## **Ma rabtaa faahfaahin kale?**

Weydii dhakhtarkaaga, kuwa ku talaalay ama shaqaalaha caafimaadka. Isla markaana eeg bogga Machadka Caafimaadka Dadweynaha: <https://www.fhi.no/kvp>