

## SOMALISK

### Tallaalka hargabka

Dadka qaarkood waxa hargabku ku keeni karaa dhibaatooyin culus. Faa'ido caafimaad oo weyn ayaad heli kartaa haddii aad qaadato tallaalka. Carruurta iyo dadka waaweyn ee ka mid ah dadka nugul waxa ku haboon inay sannad kasta qaataan tallaalka hargabka.

#### Dadkan ayaa lagula talinayaa inay qaataan tallaalka hargabka:

- Dhammaan dadka gaadhay 65 sanno jir
- Dadka degan guryaha bukaanka iyo dadka gaboobay
- Carruurta iyo dadka waaweyn ee qaba:
  - macaanka/sonkorowga, noocyada 1 iyo 2
  - xanuun hawo-mareennada ah oo joogto ah
  - xanuun wadnaha iyo xididada ah oo joogto ah
  - beer u xumaaday si joogto ah
  - kelli u xumaatay si joogto ah
  - cudur ama dhaawac ku dhacay nidaamka neerfeyaasha
  - difaaca jidhka oo hooseeyaa
  - naaxitaan aad u daran (BMI ka saraysa 40)
  - xanuun kale oo daran ama joogto ah
- Haweenka uurka leh laga bilaabo toddobaadka 12-aad ee uurka

### Waa maxay sababta la isu tallaalo?

Ku dhawaad 1,6 milyan oo carruur iyo dad waaweyn ah oo jooga Noorway ayaa ka mid ah dadka halis caafimaad oo dheeraad ah kaga iman karto hargabka. Waxa la qiyaasay in ay celcelis ahaan 900 qof oo jooga Noorway ay sannad kasta u dhimato cudurkaas dartii. Tallaalka hargabku waxa uu difaaci karaa in badan oo ka mid ah dadkaas.

Hargabku waxa uu keeni karaa caabuq sambab iyo inay ka sii daraan xanuunada joogtada ahi. Haddii hargabku keeno cillado caafimaad oo daran waxa loo baahan karaa in qofka la jiiyiyo isbitaal. Dadka qaarkood ayaa caafimaadkoodu si joogto ah u daciifaa kadib marka uu ku dhaco xanuun hargab ah oo daran.

Dadka qaba xanuunnada wadnaha iyo xididada waxa ay xilliga hargabka si gaar ah ugu jilicsanyihiin inay ku yimaadaan wadne-qabad, faalig (istarooq) iyo geeri, marka la barbardhigo xilliyada kale ee sannadka. Tallaalka hargabku waxa uu ka qaybqaadan karaa inuu qofka ka difaaco arrimahaas.

Hargabka xilliga uurka ayaa kordhiya khatarta ku saabsan in ilmuhu ku dhinto uurka dhexdiisa. Isla markaana haweenka uurka leh waxay haweenka kale uga nugulyihiin in hargabku ku keeno xanuuno kale, sida caabuq sambab.

Hargabka ku dhaca carruurta aad u yaryar wuxu noqon karaa mid daran. Tallaalka la siiyo hooyada xilliga uurka ayaa ilmaha siiya difaac mudda hore ee ku xigta marka uu dhasho.

### Maxaa tallaalku ka difaacayaa qofka?

Tallaalka hargabku waxa uu ka difaacayaa dhowr fayrus-hargabeed oo kala duwan.

Tallaalka hargabku qofka ma ka difaacayo fayrusta koroona ama fayrusyo iyo bakteeriyo kala duwan oo keeni kara calaamado u eeg hargabka. Calaamada hargabka ee caadiga ah waxay yihiin qandho, qufac qalalan, sanko oo dareera, daal, madax-xanuun iyo muruq-xanuun qofka haynaya 3-10 maalmood.

## **Waa maxay sababta ay u wacantahay in tallaalka la qaato sannad kasta?**

Qofka ka mid ah dadka caafimaad ahaan jilican waxa u wacan inuu tallaalka hargab-xilliyeedka qaato sannad kasta. Waa lagama maarmaan waayo fayrasta hargabku way isbeddeshaa markasta taas darteed tallaalka ayaa wax laga beddelaaa sannad kasta. Sida kalena faa'idada tallaalka ayaa wakhti kadib yaraata.

## **Tallaalku ma leeyahay cillado?**

Tallaalka hargab-xilliyeedka waxa la isticmaalay sannado badan. Si la mid ah tallaallada kale waxa uu keeni karaa damqasho, guduudnaan iyo barar ku dhaca meesha mudniinka, iyo qandho, in qofku dareemo inuu yara xanuunsanayo iyo muruq-xanuun. Waa naadir in ay qofka u dhacaan dhibaato xaasaasiyad ah ama cillado kale oo daran.

Tallaalka hargabku ma keenayo xanuunka hargabka.

## **Halkee ka qaadan karaa tallaalka hargabka?**

Weydii dhakhtarkaaga ama ka faa'idayso maalmaha tallaalka ee degmadaada haddii ay ka jirto meesha aad degantahay.

## **Tallaaladee ayaan qaatay?**

Tallaalada hargabka waxa laga diiwaangelinayaa Diiwaanka Tallaalada Noorway (SYSVAK). Macluumaadka waxaad ka helaysaa: <https://helsenorge.no/vaksiner/mine-vaksiner> (af-noorweyji)

Ma rabtaa macluumaad dheeraad ah? Weydii dhakhtarkaaga.

Isla markaana eeg boggaga internetka ee Machadka Caafimaadka Dadweynaha:

[www.fhi.no/influenza](http://www.fhi.no/influenza)

<https://www.fhi.no/en/id/influenza/seasonal-influenza/>