



Public Health
England

NHS

Tallaalka COVID-19

Waxa la filayo

**Macluumaad loogu
talagaley dadka qaatey
qaadashadooda
koowaad ee tallaalka
COVID-19**



Tallaalka COVID-19
Ilaali naftaada

Tusmada

Maxay yihiin waxyeelooyinka tallaalka?

Tallaalka ma ka qaadi karaa COVID-19?

Hawlaheyga caadiga ah miyaan dib ugu noqon karaa ka dib marka aan tallaalka qaato?

Maxaa ku xiga oo aan sameeyaa?

Maxaan sameeyaa haddii aan jirranahay marka la gaaro ballanteyda xigta?

Miyuu tallaalka i ilaalin doonaa?

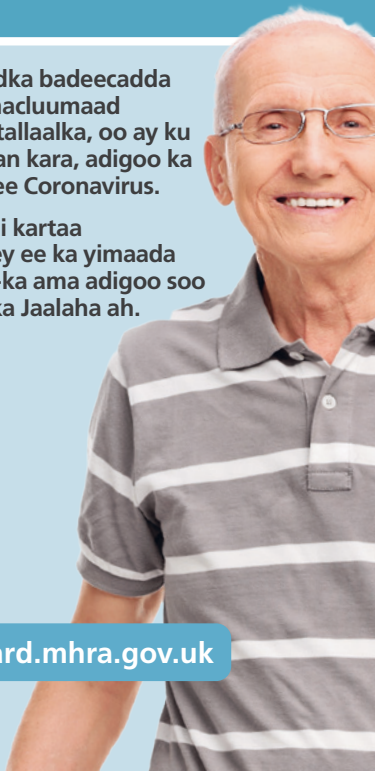
COVID-19 miyaan ku ridi karaa qof walba, ka dib marka aan qaato tallaalka?

Fadllan ka akhri macluumaadka badeecadda waraaqaha ku qoran wixii macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka, oo ay ku jiraan dhibaatooyinka ka iman kara, adigoo ka baaraya Kaarka Jaallaha ah ee Coronavirus.

Waxaad sidoo kale ku sheegi kartaa dhibaatooyinka laga shakiyey ee ka yimaada tallaalka isla bogga internet-ka ama adigoo soo dejiisanaya Mashruuca Kaarka Jaalaha ah.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



Dadka halista sare ugu jira dhibaatooyinka COVID-19 ayaa marka hore la siinayaa tallaalka COVID-19.

Tallaalka lagu siinayo waxaa uu ku jiraa kuwa ugu horeeya ee ay u ansixin doonto in ay badbaado iyo wax ku ool yihiin Hay'adda Sharciyeynta Daawooyinka iyo Adeegyada Daryeelka Caafimaadka ee (MHRA).

Waxaad hadda qaadatey qaadashadaadii koowaad waana in aad qorsheysaa sidaad u tagi laheyd ballantaada xigta. Waraaqdani waa hagaha waxa ku xiga ee la sameeyo.

UK waxaa jira laba nooc oo tallaalka COVID-19 ah oo la isticmaali doono marka la ansaxiyo. Waxaa ay labadooduba u baahanayaan in laba jeer la qaato si ay kuu siiyaan ilaallinta ugu wanaagsan. Labadaba waxaa lagu caddeeyey tijaabooyin caafimaad in ay yihiin kuwo badbaado ah oo wax ku ool ah

Koox khabaro ah oo madax bannaan, ayaa ku taliyey in NHS-ta ay tallaalka marka ugu horeysa ay siiso kuwa halista ugu sareysa ugu sugan in ay caabuqa qaadaan iyo in ay ku dhacdo jirrooyinka daran haddii uu caabuqa ku dhaco.

Kuwan waxaa ku jira dadka waayeelka ah ee deggan guryaha daryeelka iyo shaqaalaha caafimaadka iyo daryeelka bulshada ee safka hore. Marka la hello tallaalka dheeraad ah, tallaalka waxaa la siin doonaa dadka kale ee halista ku jira sida ugu dhakhsaha badan ee suurtagalka ah.

Maxay yihiin waxyeelooyinka tallaalka?

Sida daawooyinka oo dhan oo kale, tallaalada waxaa ay sababi karaan waxyeelooyin. Badanka waxyeelooyinkan waa kuwo fudud oo waqti-yarna jira, qof walbana kuma ay dhacaan. Xattaa haddii ay kugu soo baxaan astaamo qaadashada koowaad ka dib, waxaad weli u sii baahaneysaa in aad midda labaad qaadato. Inkasta oo laga yaabo in aad ilaalin ka hesho qaadashada koowaad, qaadashada labaad ayaa ku siineysa ilaalinta ugu wanaagsan ee fayraska.

Waxyeelooyinka badanaa dadka ku dhaca waxaa ka mid ah:

- in aad gacanta ka dareentid xanuun badan, dareen cuslaansho iyo danqasho halka aad irbadda ka qaadatey. Arintan waxay badanaa daran tahay maalinta 1-2 ka dib marka tallaalka la qaato
- dareemidda daal
- madax xanuun
- xanuun guud ahaan ah, ama astaamo fudud oo ifilida ah

Inkasta oo in ay qandho ku qabato laba ilaa saddex maalmood ay caadi tahay, qandho aad u sareysa caadi ma aha waxaana dhici karta in ay muujineyso in aad qabtid COVID-19 ama caabuq kale (eeg talobixinta ku taalla bogga 5). Dhibaatooyin aan caam aheyn waxaa ka mid ah in ay qanjirada ku bararaan. Waad nasan kartaa waxaadna qaadan kartaa qaadashada caadiga ah ee paracetamol (raac talobixinta ku taalla baakadda) si ay kaaga caawiso in aad caafimaadid.

Astaamahan waxaa ay jiraan wax ka yar hal todobaad. Haddii ay astaamahaaga u muuqdaan in ay ka sii darayaan ama haddii aad ka walaacsan

tahay, wac NHS 111. Haddii aad ka raadsatid talobixin dhakhtar ama kalkaaliso, hubi in aad u sheegtid tallaalkaaga (tus kaarka tallaalka) si ay si sax ah qiimeyn kuugu sameeyaan. Waxaad sidoo kale ku sheegi kartaa dhibaatooyinka laga shakiyey ee ka yimaada tallaalka iyo daawooyinkaba Mashruuca Kaarka Jaallaha ah.

Waxaad arintan ku sameyn kartaa internet-ka adigoo baaraya Kaarka Coronavirus ee Jaallaha ah amaba adigoo soo dejisanaya app-ka Kaarka Jallaha ah.

Tallaalka ma ka qaadi karaa COVID-19?

Kama qaadi kartid COVID-19 tallaalada balse waxaa suurtagal ah in COVID-19 kugu soo dhacay aadna ka warqabin in aad qabtid calaamadaha ilaa laga gaaro ka dib ballantaada tallaalka.

Astaamaha ugu caansan ee coronavirus (COVID-19) waa in mar dhow kugu bilowdeen:

- qufac joogta ah oo cusub.
- qandho sareysa.
- luminta, ama isbeddelka, dareenka caadiga ah ee dhadhanka ama urta (anosmia).

Inkastoo ay qandho fudud ku dhici karto maalin ama laba maalin gudahood marka tallaalka la qaato, haddii aad qabtid astaamo kale ee COVID, joog guriga soona qabanqaabso in baaritaan lagaa qaado.

Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan astaamaha booqo www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/

Hawlaheyga caadiga ah miyaan dib ugu noqon karaa ka dib marka aan tallaalka qaato?

Haa, waxaad awoodi doontaa in aad howlahaaga dib ugu noqoto inta aad dareemeysid caafimaadqab. Haddii ay gacantaadu si gaar ah kuu xanuoneyso, waxaa suurtagal ah in alaabaha culeyska leh qaadistoodu ay kugu adkaato. Haddii aad jirro dareento ama aad si aad ah u daasho waa in aad nasataa kana fogaataa ku shaqeynta mashiinada ama gaari-wadista.

Maxaa ku xiga oo aan sameeyaa?

Qorshee sidaad u tagi laheyd ballantaada labaad. Waa in aad haysataa kaarka diiwaangellinta ballantaada ku xigtana waa in ay noqotaa inta u dhaxeysa 3 ilaa 12 todobaad ka dib. Waa muhiim in aad labada qaadashaba qaadatid si aad u hesho ilaalinta ugu wanaagsan.

Badbaado ku xifdi kaarkaaga hubina in aad xaadirto ballantaada labaad si aad qaadashadaada labaad u qaadato.

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



Maxaan sameeyaa haddii aan jirranahay marka la gaaro ballanteyda xigta?

Haddii aad xanuunsan tahay, waxaa wanaagsan in aad sugtid ilaa aad ka ladnaaneyso si aad tallaalkaaga u qaadatid, balse waa in aad isku daydaa in aad sida ugu dhakhsaha badan u qaadatid. Waa in aadan tagin ballan tallaalka haddii aad is-go'doomeysid, aad sugeysid natijada baaritaanka COVID-19 ama aadan hubin in aad ladan tahay oo aad caafimaad qabtid.

Miyuu tallaalka i ilaalin doonaa?

Tallaalka COVID-19 ee aad qadatey ayaa la cadeeyey in uu yareynayo fursadda in aad ku xanuunsato cudurka COVID-19. Tallaal kasta waxaa lagu tijaabiyey dad ka badan 20,000 oo qof oo kala jooga wadamo kala duduwan waxaana la cadeeyey in uu badbaado yahay.

Waxaa suurtagal ah in ay qaadato todobaad ama laba in uu jirkaaga ilaalin ka dhiso qaadashada hore ee tallaalka. Sida dhammaan daawooyinka, ma jiro tallaal si buuxda u ah wax ku ool, sidaa darteed waa in aad sii raacdaa qaadista tallaabooyinka taxadarka leh ee lagu taliyey si looga fogaado caabuqa. Dadka qaarkiis ayaa dhici karta in ay weli ku dhacdo COVID-19 iyagoo weliba qatey tallaalka, balse arintaas waa in yareysaa darnaanta caabuq kasta.

COVID-19 miyaan ku ridi karaa qof walba, ka dib marka aan qaato tallaalka?

Tallaalka kuguma ridi karo caabuqa COVID-19, qaadashada buuxdana waxaa ay hoos u dhigeysaa fursadda aad si darran ugu jirran laheyd. Weli ma aan ogin in ay kaa joojineyso in ay kugu dhacdo ama ay kaa joojiso in aad faafisid fayraska, balse waxaan ka fileynaa in ay halista hoos u dhigto. Sidaa darteed, waa muhiim in aad raacdid hagaha deegaankaaga si aad u ilaaliso dadka kugu hareereysan.

Si aad u ilaaliso naftaada iyo qoyskaaga, asxaabta iyo dadka kula shaqeeya waxaad weli u sii baahaneyso in aad:

- ku dhaqantid kala fogaanshaha bulshada
- xiratid weji-dabool
- gacmahaaga u dhaqdid si taxadar leh joogtana ah
- raac hagaha hadda jira ee

www.gov.uk/coronavirus

Xusuusnow

COVID-19 waxaa faafiya dhibcaha laga soo neefsadey sanko iyo afka, gaar ahaan marka la hadlayo ama la qufacayo. Waxaa sidoo kale laga soo qaadi karaa in aad taabato indhahaaga, sankoaga iyo afkaaga ka dib markaad taabatey meelo ama sagxado fayraska ku wasaqeysan.



Tallaalka, wuxuu caawinayaa ilaalinta kuwa ugu nugul.

Haddii aad u baahan tahay macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka COVID-19 booqo www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/

© Xuquuqda Daabacaadda Crown 2020
COV2020307V2SO 1p 22M DEC (APS)
Iambarka ku gelitaaanka Hay'adda Caafimaadka Dadweynaha ee
England: 2020579

Waxaad ka dalban kartaa waraaqahan lacag la'aanta ah oo dheeraadka ah www.healthpublications.gov.uk