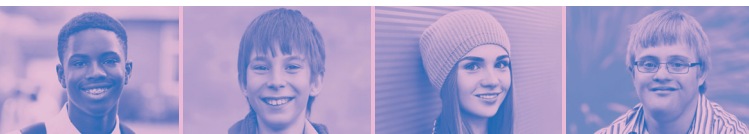


What to expect after your COVID-19 vaccination:
Advice for children and young people - Somali



Waxa la filan karo kadib

**qaadashada tallaalka
COVID-19**

**Hage loogu talagalay
carruurta iyo dhallinyarada**



**Wax badan ka ogow
www.nidirect.gov.uk/covid-vaccine**



Adeegga caafimaadka wuxuu tallaalka COVID-19 siinayaa dhammaan carruurta iyo dhallinyarada u-qalma.

Buug-yarahaan wuxuu
kuu sheegayaa waxa la
filan karo kadib marka
aad qaadato tallaalka.

Waxyeellooyinka gaarka ah

Si la mid ah dhamaan dawooyinka kale, tallaalku wuxuu keeni karaa waxyeellooyin gaar ah. Waxyeellooyinka gaarka ah badankood waa kuwo fudud oo waqti gaaban qaata, oo qof walbana kuma dhacaan. Waxyeellooyinka gaarka ah ee caamka ah waa isku mid waana inay ahaadaan kuwo socda keliya maalin ama laba maalmood. Tallaalka Pfizer wuxuu u badan yahay inuu keeno waxyeellooyin gaar ah kadib qaadashada qiyaasta labaad marka loo eego qiyaasta/dooska koowaad.

Waxyeellooyinka gaarka ah ee ugu caamsan ee lala kulmo maalinta koowaad ama labaad waxa ka mid ah:

- in garabka lagaa durey aad ku yeelato xanuun, dareen culus iyo jilicsanaan
- daal dareemid
- madax xanuun, jir xanuun iyo qarqaryo

Waxaad sidoo kale yeelan kartaa astaamo u eg kuwa hargabka adigoo sidoo kale la kulmaya qarqaryo iyo gariir ilaa hal maalin ama labo maalmood. Si kastaba ha noqotee, heer-kulka sareeya wuxuu sidoo kale tilmaami karaa inaad qabto COVID-19 ama infekshan kale.

Waad nasan kartaa waxaanad qaadan kartaa baarasatamool (raac talada qiyaasta ku jirta baakadka) si aad iskaga caawiso in aad roonaato.

Waxyeellooyinka gaarka ah ee aan caamka ahayn waxaa ka mid ah qanjidhada kilkisha oo barara ama kuwa qoorta ee hal dhinac la ah gacanta lagaa talaalay. Waxyeellooyinkan gaarka ah waxay socon karaan ilaa 10 maalmood, laakiin haddii ay intaas ka sii dheeraadaan u tag dhakhtarkaaga.

Waxa la sameeyo haddii aad ka welwelsan tahay waxyeellooyinkaaga gaarka ah

Astaamahan caadi ahaan waxay socdaan wax ka yar toddobaad. Haddii astaamahaaga ay u muuqdaan inay ka sii darayaan ama haddii aad ka walaacsan tahay, adiga ama waalidiintaada waxaad wici kartaa GP-gaaga ama Adeegga Shaqeeya Xilliyada Ka Baxsan Saacadaha Shaqada. Haddii aad talo ka raadsato dhakhtar ama kalkaaliye caafimaad, xaqiiji inaad u sheegto tallaalkaaga (tus kaarka tallaalka) si ay si habboon qiimeyn kuugu sameeyaan.

Waxaad sidoo kale waxyeellooyinka gaarka ah ee laga shakiyey ee ka yimaada tallaalkada iyo daawooyinka kaga soo warbixin kartaa nidaamka Kaarka Jaalaha ama adigoo ablikeeshinka Kaarka Jaalaha ah (Yellow Card) kala soo degsanaya coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk.



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

Miyay jiraan dhibaatooyin kale oo soo raaca oo daran

Dhawaan, kiisaska caabuqa wadnaha (oo loo yaqaanno caabuqa muruqa wadnaha ama caabuqa lakabka wadnaha) ayaa si dhif ah loo soo sheegay kadib qaadashada tallaallada COVID-19.

Kiisaskaan waxaa badanaa lagu arkay ragga da'a yarta ah dhowr maalmood gudahood kadib qaadashada tallaalka. Inta badan dadkan ayaa si dhakhso ah u bogsaday waxayna dareemeen caafimaad kadib nasasho iyo daaweyn fudud. Waa inaad si dhakhso leh GP-gaaga ama Waaxda Gurmardka uga raadsataa talo caafimaad haddii aad la kulanto:

- laab xanuun
- neeftuurid
- dareenka wadnaha ku boodaya, babbanaya, ama xoog kuu garaacaya

Miyaad COVID-19 ka qaadi kartaa tallaalka?

COVID-19 kama qaadi kartid tallaalka laakiin waxaa suurtagal ah inaad qaado COVID-19 oo aadan ogaanin inaad qabto astaamaha illaa laga gaaro xilliga ballanta tallaalkaaga. Astaamaha ugu muhiimsan ee COVID-19 ayaa ah mid ka mid ah kuwan soo socda:

- qufac cusub oo joogto ah
- heerkul sareeya
- luminta, ama isbeddelka, dareenka caadiga ah ee dhadhanka ama wax urinta (cudurka anosmia).

In kasta oo qandho ku dhici karto maalin ama laba maalmood gudahood kadib qaadashada tallaalka, haddii aad qabto astaamo kale oo COVID-19 ah ama qandhadaadu ay sii dheeraato, guriga joog oo isku diyaari inaad baaritaan iska qaado.

Waxa la samayn karo



Qaadashada tallaalkaaga kadib, waa in lagu siiyaa kaarka diiwaanka. Inta badan dhalinyarada waa inay difaac wanaagsan ka helaan hal

qiyaas oo tallaalka COVID-19 ah; laakiin haddii lagugula taliyay inaad u baahan tahay qiyaas labaad, ballantaada xigta waxay ahaan doontaa qiyaastii 8 illaa 12 toddobaad kadib. Qiyaasta/ dooska labaad wuxuu ku siin doontaa difaac waara.

Kaarkaaga xafido. Haddii aad u baahan tahay qiyaas labaad, ha iloobin inaad ilaaliso ballantaada xigta.

Haddii aadan caafimaad qabin xilliga ballantaada

Haddii aad xanuunsan tahay, waxaa fiican inaad sugto illaa aad ka bogsato si aad u qaadato tallaalkaaga.

Waa inaad ka xaadirin ballanta tallaalka haddii aad ku jirto isgo'doomin, aad sugayso natiijada baaritaanka COVID-19 ama aad ku jirto muddo 4 toddobaad gudahood ah markii ugu horreysay ee la xaqiijiyay natiijada baaritaankaaga ee ah inaad qabto COVID-19.

Talaalku maku difaaci doonaa?

Tallaalka COVID-19 ee aad qaadatay ayaa la muujiyey inuu yareynayo fursadda ah inaad la xanuunsato cudurka COVID-19.

Malaayiin qiyaasood/doos oo tallaalka ah ayaa dunida oo dhan la siiyay. Tallaalka aad ayuu waxtar ugu leeyahay carruurta iyo dhalinyarada.



Waxay qaadan kartaa dhowr toddobaad si jirkaaga uu xooggaa difaac ah uga helo tallaalka. Si la mid ah dhamaan dawooyinka, ma jiro tallaalka si buuxda waxtar u leh, sidaa darteed waa inaad sii waddo taxaddarrada lagu taliyay si looga fogaado infekshinka.

Dadka qaarkiis wali waxaa laga yaabaa inay qaadaan COVID-19 iyagoo tallaalka qaatay xitaa, laakiin tani waa inaysan noqon mid aad u daran.

Waxa aad samayn karto kadib markaad qaadato tallaalka

Tallaalku kama qaadi kartid infekshinka COVID-19, wuxuuna yareyn doonaa fursadda ah inaad xanuunsato. Sidaas darteed waa muhiim inaad sii wado raacitaanka tilmaamaha qaranka ee hadda jira. Waxaad sii wada kartaa aaditaanka dugsigi, kuleejka ama shaqada kadib markaad qaadato tallaalka.

Si aad u difaacdo naftaada iyo qoyskaaga, asxaabtaada iyo saaxibbadaada waa inaad weli:

- ka fakartaa kala fogaanshaha bulshada
- xirato waji shareer marka lagu taliyo
- gacmahaaga u dhaqdo si taxaddar leh marar badan
- fur dariishadaha si ay hawo nadiif ah uga soo gasho
- raac tilmaamaha hadda jira ee ah www.nidirect.gov.uk/coronavirus



Sida COVID-19 uu u faafo

COVID-19 wuxuu ku faafaa dhibco laga neefsado sanko ama afka, qaasatan marka la hadlayo ama la qufacayo. Waxaa sidoo kale la qaadi karaa marka aad taabato indhahaaga, sankoaga iyo afkaaga kadib markaad soo taabatay walxo iyo sagxado ku wasakhaysan fayraska.

Macluumaad dheeraad ah

Fadlan akhri buugyaraha macluumaadka tallaalka si aad u hesho wixii faahfaahin dheeraad ah ee ku saabsan tallaalkaaga, oo ay ku jiraan waxyeelooyinka gaarka ah ee suurtagalka ah, adigoo ka raadinaya Kaarka Jaalaha ee Korona fayras.

Waxaad sidoo kale wixii waxyeelooyinka gaarka ah ku soo wargelin kartaa isla boggaas internetka ama adigoo soo degsanaya ablikeeshinka Kaarka Jaalaha ah. Wixii macluumaad dheeraad ah waxaa laga heli karaa www.nidirect.gov.uk/coronavirus



Macluumaadka wuxuu sahan yahay waqtiga daabacaadda. Si aad u hesho noocii ugu dambeeyay ee buugyarahan iyo isagoo ah qaabab kale booqo websaydhka PHA www.publichealth.hscni.net

© Xaquuqda Daabacaadda 2021

Waxaa macluumaadkan asal ahaan soo saartay Hay'adda Badbaadada Caafimaadka Ingiriiska (UK Health Security Agency) waxaana lagu isticmaalaa Shatiga Dawladda ee Furan (Open Government Licence) v3.0

 **Public Health Agency**

Public Health Agency
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.
Tel: 0300 555 0114 (local rate).
www.publichealth.hscni.net

Find us on:

