Tallaalada dhallinyarada

da'da 14 ilaa 18 sano ah

immunisation

the safest way to protect yourself

Hordhac

Hagahan waxaa loogu talagalay dhallinyarada da'doodu u dhaxayso 14 ilaa 18, iyo waalidiintood. Wuxuu sharraxayaa:

- tallaallada la siiyo dhallinyarada, badanaa inta ay weli ku jiraan dugsiga;
- sababta loogu baahan yahay tallaalladan;
- waxyeellooyinka gaarka ah ee ay leeyihiin;

Hagahan wuxuu sidoo kale ka jawaabayaa qaar ka mid ah su'aalaha ugu badan ee la iska waydiiyo tallaalladan.

Haddii aad qabtid wax su'aalo ah ama aad rabto macluumaad dheeraad ah, la hadal kalkaalisada dugsigaaga, ama dhakhtarka ama kalkaalisada qalliinka dhakhtarkaaga guud. Waxaad sidoo kale booqan kartaa www.publichealth.hscni.net ama www.nidirect.gov.uk/immunisation-vaccines

Waa maxay sababta aan ugu baahanahay tallaal qaadashada?

Barnaamijka qaranka ee tallaalka wuxuu ka dhigan yahay in cudurrada halista ah sida teetanada, gawracatada iyo cudurka dabaysha ay ku dhawaad ka baaba'een gudaha UK. Laakiin cudurradani way soo noqon karaan – wali waxay ku baahsan yihiin Yurub iyo adduunka oo dhan. Taasi waa sababta ay muhiim u tahay inaad naftaada difaacdo. Gudaha UK, inta badan cudurradan waxaa lagu xakameeyaa heerka tallaalka oo sarreeya.

Sidee ayay tallaallada u shaqeeyaan?

Tallaalada waxaa ku jira qayb yar oo ka mid ah bakteeriyada ama fayraska sababa cudurka, ama xaddi yar oo ah kiimikada ay bakteeriyada soo saarto. Tallaalada waxay u shaqeeyaan qaab ah inay kiciyaan habdhiska difaaca jirka si uu u sameeyo unugyada difaaca jirka (walxaha la dagaallama caabuqyada iyo cudurrada). Sidaas darteed haddii aad la kulanto caabuqa, unugyada difaaca jirka ayaa aqoonsan doona oo ku ilaalin doona.

Ilaalinta nafsadaada waxay la macno tahay ilaalinta dadka kale

Marka tiro ku filan oo dadwaynaha ka mid ah laga difaaco cudur gaar ah iyadoo la isticmaalayo tallaal, tani waxay gacan ka gaysataa ka hortagga faafitaanka cudurka ee bulshada dhexdeeda. Tani waxaa loo yaqaanaa difaaca dadwaynaha (difaac kooxeed). Markaad qaadato tallaal, waxaad gacan ka gaysan kartaa inaad difaacdo asxaabtaada iyo qoyskaaga kuwaas oo laga yaabo inay nugul yihiin ama aan la tallaali karin waxaadna sidaas ku yaraynaysaa suurtagalnimada faafitaanka cudurka.

Tallaalka teetanada, gawracatada iyo cudurka dabaysha (Td/IPV)

Td/IPV, oo loo bixiyo hal duritaan ahaan, wuxuu kor u qaadaa difaaca markii aad ilmo ahayd ka heshay tallaalka teetanada (T), cawracatada (d) iyo cudurka dabaysha (IPV - tallaalka cudurka dabaysha ee aan firfircoonayn).

Waa maxay cudurrada Td/IPV uu ka hortagi doono?

Teetanada

Teetanada waa cudur xanuun badan oo saameeya muruqyada wuxuuna sababi karaa dhibaatooyin neefsasho. Wuxuu saameeyaa habdhiska neerfaha wuxuuna sababi karaa dhimasho. Teetanada wuxuu yimaadaa marka jeermiska laga helo ciidda iyo digada ay galaan jirka iyagoo u maraya meelaha uu jirka ka jeexan yahay ama ka gubsan yahay. Uma kala gudbi karo qof-ka-qof laakiin had iyo jeer wuxuu ku dhex jiraa ciidda.

Gawracatada

Gawracatada waa cudur halis ah oo badanaa ku bilaabma cuna xanuun isla markaana si dhakhso ah u kobca si uu u sababo dhibaatooyin la xiriira neefsashada. Wuxuu dhaawici karaa wadnaha iyo habdhiska neerfaha, xaaladaha aadka u darana, wuxuu sababi karaa dhimasho. Kahor inta aan la soo bandhigin tallaalka gawracatada, waxaa jiray ilaa 1,500 oo kiis oo cudurka gawracatada ah sannad kasta ee gudaha Waqooyiga Ireland.

Cudurka dabaysha

Cudurka dabaysha waa fayras weerara habdhiska neerfaha wuxuuna si abadan ah u curyaamin karaa muruqyada. Haddii uu saameeyo muruqyada laabta ama maskaxda, cudurka dabaysha wuxuu sababi karaa dhimasho. Kahor inta aan la soo bandhigin tallaalka cudurka dabaysha, ilaa 1,500 oo kiis oo curyaannimo ah oo uu sababay cudurka dabaysha ayaa sannad walba ka dhacayay Waqooyiga Ireland.

Haddii la iga tallaalay cudurada teetanada, gawracatada iyo cudurka dabaysha markii aan ilmo ahaa, weli ma ka difaacanahay?

Waxaa laga yaabaa inaad weli haysato xoogaa difaac ah, laakiin waxaad u baahan tahay xoojiyahan si aad u dhammaystirto tallaalladaada caadiga ah uuna kuu siiyo difaac muddo dheer ah.

Immisa tallaal oo xoojiye ah ayaan u baahanahay inaan qaato?

Waxaad u baahan tahay wadar ahaan shan qiyaasood oo tallaallada teetanada, gawracatada iyo dabaysha ah si aad u dhisto oo aad u joogtayso difaacaaga. Waa inaad soo qaadatay:

- saddexda qiyaasood ee ugu horreeya markii aad ilmo ahayd;
- qiyaasta afraad markii aad jirtay inta u dhaxaysa saddex iyo shan sano, ka hor intaadan bilaabin dugsiga;
- qiyaasta shanaadna hadda.

Caadiyan uma baahnid wax ka badan shan qiyaasood oo tallaalka teetanada, gawracatada iyo dabaysha ah inta aad nooshahay, laakiin waxaa laga yaabaa inaad u baahato qiyaaso dheeraad ah oo tallaallada ah haddii aad booqanayso waddamo gaar ah. Kala xiriir kalkaalisada xarunta GP-gaaga.

Haddii aad u malaynayso inaad seegtay qaadashada mid ka mid ah qiyaasahaaga, la hadal kalkaalisada dugsiga ama dhakhtarkaaga.

Tallaalka MenACWY

Waa maxay cudurka qoorgooyahay 'meningococcal'?

Cudurka 'meningococcal' waa cudur naadir ah laakiin halis gelinaya nolosha oo ay sababto bakteeriyada 'meningococcal' oo loo kala qaybiyo dhowr kooxood. Kuwa ugu caansan waa A, B, C, W iyo Y. Dhallaanka, carruurta yaryar, dhallinyarada iyo dadka waawayn ayaa khatarta ugu badan ugu jira cudurka 'meningococcal'. Cudurka 'meningococcal' wuxuu sababi karaa meningitis (caabuqa maskaxda) iyo sepsis (caabuq dhiigga ku faafo).

Waa maxay meningitis (caabduqa maskaxda) iyo septicaemia (summowga dhiigga)?

Cudurka meningitis waa barar khatar ah oo ku dhaca xuubka ku wareegsan maskaxda iyo lafdhabarta. Waxay noqon kartaa natiijo ka dhalatay caabuq uu sababo bakteeri ama fayras ama natiijo ka dhalatay dhaawac. Septicaemia waa marka bakteeriyada ay gasho dhiigga oo ay sababto sumowga dhiigga. Labadan xaaladoodba waxay kicin karaan 'sepsis'. 'Sepsis' waa jawaab celinta habdhiska difaaca jirka oo aad u daran oo halis ah oo ka dhan ah caabuq kasta waxayna sababi kartaa dhaawac gaarista unugyada jirka, cillad ku imaanshaha xubnaha jirka iyo dhimasho.

Waa maxay sababta hadda la ii siinayo tallaalka MenACWY?

Tallaalka MenACWY wuxuu ka hortaggaa cudurka meningococcal ee kooxda A, C, W iyo Y. Dhawaan, waxaa jiray koror weyn oo ku yimid cudurka meningococcal ee kooxda W ee UK, taasoo sababtay dhowr dhimasho oo dhallaanka iyo dhalinyarada ah. Maadaama aad tahay qof da'yar oo dhalinyaroah, waxaad khatar sare ugu jirtaa inaad qaaddo cudurka meningococcal ee kooxda W, sidaas darteed waxaad u baahan tahay in lagu tallaalo si aad naftaada u ilaaliso.

Cudurka Meningococcal kooxda C hadda waa naadir maadaama tallaalka MenC la soo saaray 1999. Si kastaba ha ahaatee, difaaca laga helayo qiyaasta tallaalka MenC ee la siiyo dhallaanka ayaa hoos u dhacda marka la gaaro da'da qaangaarnimada, waana sababta aad ugu baahan tahay qiyaas xoojin ah. Tallaalka MenACWY wuxuu ku siin doonaa difaac ka dhan ah kooxaha meningococcal ee A, W iyo Y wuxuuna kor u qaadi doonaa difaacaaga ka dhanka ah cudurka MenC. Tallaalka wuxuu sidoo kale yareeyaa khatarta ah inaad qaaddo bakteeriyada sidaas darteedna wuxuu difaacaa dadka kale ee kugu xeeran.

Su'aalaha caamka ah

Sidee la ii siin doonaa tallaallada?

Waxaad lagu siin doonaa hal duritaan oo loogu talagalay tallaal kasta waxaana lagaa duri doonaa cududa sare. Qofna ma jecla duritaanka, laakiin waa mid aad u dhakhso badan. Irbadda la isticmaalo waa mid yar waxaad dareemaysaa oo keliya muditaan yar. Haddii aad ka walwalsan tahay duritaanka, u sheeg kalkaalisada ama dhakhtarka ka hor intaadan qaadan tallaalka.

Ma jiraan sababo ay tahay inaan la i tallaalin?

Waxaa jira sababo aad u tiro yar oo ay tahay inaan lagu tallaalin. Waa inaad u sheegtaa dhakhtarkaaga ama kalkaalisada haddii aad:

- qabto heerkul aad u sarreeya ama qandho;
- qabto qalal ama suuxdin;
- qabto falcelin xun oo ka dhan ah tallaal kasta;
- qabto xasaasiyad daran;
- qabtay xanuun dhiigbax ah;
- martay daawaynta kansarka;
- qabto cudur kasta oo saameeya habdhiska difaaca jirka (tusaale ahaan kansarka dhiigga, HIV ama AIDS);
- aad qaadanayso wax daawo ah oo saameysa habdhiska difaaca jirka (tusaale ahaan, steroids-ka dooska sareeya leh ama daawaynta la bixiyo ka dib marka qofka lagu beero xubin ama daawaynta loogu talagalay kansarka);
- aad uur leedahay;
- uu qabo cudur kale oo halis ah.

Kuwaas had iyo jeer macnaheedu maaha in ilmahaaga aan la tallaali karin, laakiin waxay ka caawinayaan dhakhtarka ama kalkaalisada inay go'aamiyaan tallaalada ugu fiican ee uu qaadan karo ilmahaaga iyo haddii ay u baahan yihiin inay ku siiyaan talooyin kale. Taariikhda xanuunada qoyska marnaba sabab uma aha in ilmaha aan la tallaali karin.

Ma jiraan waxyeellooyin gaar ah?

Waa wax caadi ah in barar iyo casaan noqosho lagala kulmo meesha lagaa duray. Mararka qaar buro/barar yar oo aan xanuun lahayn ayaa soo baxa, laakiin taasi ayaa inta badan iska baaba'da dhowr toddobaad gudahood. Inta badan saamaynta aadka u daran waa kuwo dhif ah laakiin waxaa ka mid ah qandho, madax-xanuun, wareer, dareemid xanuun iyo qanjirada oo barara.

Haddii aad dareento xanuun ka dib qaadashada tallaalka, waxaad qaadan kartaa barastamool. Si taxaddar leh u akhri tilmaamaha ku qoran baakadka oo qaado qiyaasta saxda ah ee loogu talagalay da'daada. Haddii aad u baahato, qaado qiyaas labaad afar ilaa lix saacadood ka dib. Haddii heerkulkaaga uu wali sarreeyo ka dib qaadashada qiyaasta labaad, la hadal dhakhtarkaaga.

Xusuusnow, haddii aad ka yar tahay 16 sano waa inaadan qaadan daawooyin ay ku jiraan aspiriin.

Waa inaad dhakhtarkaaga u sheegtaa haddii aad la ildaran tahay dhibaato kasta oo laga yaabo inay la xiriirto tallaalkaaga.

Kuwan keliya miyaa tallaalladada aan u baahanahay inaan hadda qaato?

Tan iyo sannadkii 2019 tallaalka fayraska papillomavirus ee aadanaha (HPV) waxaa la siiyay dhammaan dhalinyarada da'doodu u dhaxayso 12 ilaa 13 sano (sanadka dugsiga 9) si looga difaaca kansarrada la xiriira HPV oo ay ku jiraan kansarka ilmo-galeenka (gabdhaha) iyo kansarka afka, cunaha, futada iyo xubnaha taranka (wiilasha iyo gabdhaha) iyo burooyinka xubnaha taranka. Si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah eeg www.nidirect.gov.uk/articles/hpv-vaccine-adolescents-aged-12-13-years-old

Waa fikrad wanaagsan inaad la tashato kalkaalisada ama dhakhtarka si loo eego in dhammaan tallaalladaada ay yihiin kuwo cusboonaysiisan, tusaale ahaan tallaalka MMR.

Tallaalka MMR

MMR wuxuu ka hortaggaa jadeecada (M), qaamo-qashiirka (M) iyo Jadeeco-jarmalka (R; jadeecada Jarmalka).

Waa muhiim inaad qaadato laba qiyaasood oo tallaalka MMR ah si loo xaqiijiyo inaad si buuxda uga difaacan tahay jadeecada, qaamo-qashiirka iyo jadeeco-jarmalka.

Haddii aad u malaynayso in arrintani ay ku khuseyso, waa in lagu siiyaa qiyaasta labaad isla waqtiga aad qaadanayso tallaalada Td/IPV iyo MenACWY. Haddii kale, weydii dhakhtarkaaga ama kalkaalisadaada.

Haddii aadan waligaa qaadan tallaalka MMR, waa inaad hadda qaadataa hal qiyaas, qiyaasta kalana waa inaad qaadataa bil gudaheed.

Jadeecada, qaamo-qashiirka iyo jadeeco-jarmalka dhammaantood waxay yeelan karaan dhibaatooyin halis ah.

- Jadeecadu waxay sababi kartaa caabuq dhegaha ah, dhibaatooyin xagga neefsashada ah iyo meningitis/encephalitis (caabuq maskaxda ah). Waxay leedahay fursad ah in 1 ka mid ah 2,500–5,000 kiis ay u dhintaan cudurka.
- Qaamo-qashiirka wuxuu sababi karaa dhego-beel, badanaa iyadoo qayb ahaan ama si dhammaystiran looga soo kabsanayo. Wuxuu sidoo kale sababi karaa barar, xanuun badan oo ku dhaca xiniinyaha wiilasha iyo ragga da'da yar, iyo bararka ugxan-sidaha gabdhaha iyo dumarka da'da yar. Kahor inta aan la soo bandhigin talaalka MMR, wuxuu ahaa sababta ugu weyn ee cudurka meningitis-ka ee fayraska ee ku dhaca carruurta.
- Jadeeco-jarmalka waxay sidoo kale sababi kartaa barar maskaxda ah waxayna saameyn kartaa xinjirowga dhiigga. Haweenka uurka leh waxay u keeni kartaa dhicis ama dhibaatooyin caafimaad oo waaweyn oo ku aadan carruurtooda sida indho la'aan, dhego la'aan, dhibaatooyin wadnaha ah ama dhaawac maskaxeed.

Ma jiraan sababo ay tahay inaan la igu tallaalin tallaalka MMR?

Waxaa jira sababo aad u tiro yar oo ay tahay inaan lagugu tallaalin tallaalka MMR, laakiin waa inaad u sheegtaa dhakhtarka ama kalkaalisada haddii aad qabto mid ka mid ah xaaladaha ku qoran bogga 6.

Tallaalka MMR ma leeyahay wax waxyeellooyin gaar ah?

Waxyeellooyinka ka dhasha tallaalka MMR aad bay u yar yihiin. Qiyaastii toddobaad ilaa 10 maalmood ka dib qaadashada tallaalka waxaad yeelan kartaa qandho, waxaad yeelan kartaa finan u eg finanka jadeecada, waxaana laga yaabaa inaad ka go'do cuntada marka qaybta jadeecada ee tallaalka ay bilowdo inay shaqeyso. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad xanuun ka dareento kala-goysyada jirkaaga.

Qiyaastii laba toddobaad ka dib markaad qaadato tallaalka MMR, waxaa laga yaabaa, si aad dhif u ah, inaad yeelato dhibco finan nabarro leh u eg oo ay sabab u tahay qaybta jadeeco-jarmalka ee tallaalka. Arrintan ayaa badanaa iska roonaataa keligeed, laakiin haddii aad isku aragto dhibco noocaas oo kale ah, tus dhakhtarkaaga.

Qiyaastii saddex toddobaad ka dib duritaanka waxaa laga yaabaa inaad mararka qaarkood yeelato nooc khafiif ah oo qaamo-qashiirka ah marka qaybta qaamo-qashiirka ee tallaalka MMR ay bilowdo inay shaqayso.

Isbarbardhigga waxyeellooyinka gaarka ah ee tallaalka MMR iyo waxyeellooyinka jadeecada, qaamo-qashiirka ama jadeeco-jarmalka waxay muujinayaan in tallaalka uu aad uga badbaado badan yahay cudurrada.

Xaggee ayaan ka heli karaa xog badan oo ku saabsan tallaallada?

Waxaan isku daynay inaan buug-yarahan ku sharaxno qodobbada ugu muhiimsan ee ku saabsan tallaallada lagu siinayo. Si kastaba ha ahaatee, haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah waxaad ka heli kartaa nuqul ka mid ah warqadda macluumaadka loogu talagalay bukaanada ama PIL oo ku jira websaydka rasmiga ah ee Daawooyinka. Booqo www.medicines.org.uk/emc oo ku qor magaca tallaallada. Laba tallaal oo kala duwan oo ka dhan ah MMR ayaa laga isticmaalaa Waqooyiga Ireland sidaa darteed magacyada labadaba halkan ayaa lagu bixiyay, labaduba waxay bixiyaan difaac isku mid ah:

- Talaalka xoojiyaha ah ee teetanada, gawracatada, cudurka dabaysha: Revaxis
- Tallaalka MenACWY: MenQuadfi
- Tallaalka MMR: MMR VaxPRO[1] ama Priorix

Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa kalkaalisada dugsiga si aad ugala hadasho wixii walaacyo ah ee aad qabto.

[1] Waxaa ku jira maadada jelatiinka ee laga soo qaatay doofaarka. Beddel ayaa la heli karaa - la hadal dhakhtarkaaga ama kalkaalisada si aad u hesho wixii macluumaad dheeraad ah.

Wax ka ogaanshaha meningitis (caabuqa maskaxda) iyo septicaemia (summowga dhiigga)

Bakteeriyada Meningococcal waxay sababi kartaa meningitis (bararka xuubka maskaxda) iyo septicaemia (sumowga dhiigga). Meningitis iyo septicaemia labaduba aad bay u daran yihiin – waxay sababi karaan naafonimo joogto ah iyo dhimasho – astaamahooduna si dhakhso ah ayay u soo ifbixi karaan sidaas darteed waa inaad isla markiiba raadsataa daaweyn. Tallaalka xoojiyaha ah ee MenACWY ee hore loo soo sharraxay wuxuu kaa difaaci doonaa oo keliya qaar ka mid ah bakteeriyada sababta meningitis iyo septicaemia laakiin dhammaantood ma aha, sidaas darteed wali waxaad u baahan tahay inaad ogaato calaamadaha iyo astaamaha.

Maxaan raadiyaa/ka digtoonaadaa?

Carruurta waaweyn, dhallinyarada iyo dadka waaweyn, astaamaha ugu muhiimsan ee **meningitis** waxaa ka mid noqon kara:

- qoor adag (hubi inay dhunkan karaan jilbahooda ama ay fooddooda hore ku taaban karaan jilibkooda);
- madax-xanuun aad u xun (tani kaligeed maaha sabab loo raadsado caawimaad caafimaad);
- nicitaanka nalalka ifaya;
- matag;
- qandho;
- dawakhsanaan, jawaab celin yar ama jahwareer;
- finan;
- qallal ama suuxdin;

oo astaamaha ugu muhiimsan ee **septicaemia** waxaa ka mid noqon kara:

- dawakhsanaan, jawaab celin yar, eber ahaansho dareemid, ama jahwareer (astaan dambe oo lagu ogaado septicaemia);
- xanuunno daran oo ku dhaca gacmaha, lugaha iyo kala-goysyada jirka;
- gacmo iyo lugo aad u qabow;
- gariir;
- neefsasho degdeg ah;
- dhibco casaan ama guduud-xigeen ah oo aan ku baaba'in cadaadis (sameey tijaabada galaaska oo hoos lagu sharraxay). Dhibcahan way adag tahay in lagu arko maqaarka madow, hubi gudaha daboolka indhaha ama saqafka afka, halkaas oo dhibcaha laga yaabo inay si fiican looga arko;
- matag;
- qandho;
- shuban iyo calool xanuun.

Waa muhiim inaad xasuusnaato in qof walba uusan yeelan doonin dhammaan astaamaha la taxay. Haddii qof uu yeesho qaar ka mid ah astaamaha la taxay, gaar ahaan dhibcaha casaanka ama guduud-xigeenka ah, raadso caawimaad caafimaad **oo degdeg ah**. Haddii aadan la xiriiri karin dhakhtarkaaga, ama aad wali ka walwalsan tahay ka dib markaad hesho talo, ku kalsoonow dareenkaaga oo qofka u kaxeey waaxda gurmadka degdegga ah ee isbitaalkaaga kuugu dhow.

Si adag galaas ugu cadaadi finanka. Haddii aad wali finanka ka dhex arki karto galaaska, isla markiiba raadso caawimaad dhakhtar.

Sawirka waxaa bixiyay Meningitis Research Foundation meningitis.org

Sawirka waxaa bixiyay Meningitis Now meningitisnow.org

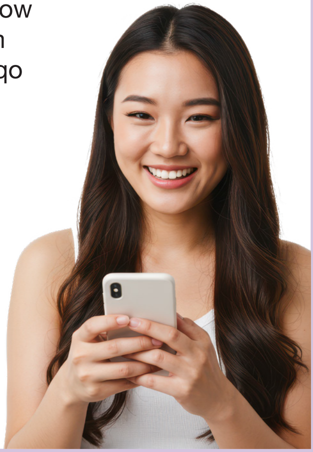
Xaggee ayaan ka heli karaa macluumaad dheeraad ah?

Hay'adaha Meningitis Research Foundation iyo Meningitis Now labaduba waxay bixiyaan macluumaad ku saabsan caabuqa maskaxda (meningitis).

Wac lambarka khadka bilaashka ah ee Meningitis Now oo ah 0808 80 10 388 Isniinta ilaa Khamiista 9.00am ilaa 4.00pm; Jimcaha 9.00am ilaa 1.00pm ama booqo websaydka www.meningitisnow.org

Wac lambarka khadka bilaashka ah ee Meningitis Research Foundation oo ah 080 8800 3344 Isniinta ilaa Jimcaha 9.00am ilaa 5.00pm, iimayl u dir helpline@meningitis.org ama booqo www.meningitis.org

Waxaad sidoo kale talo weydiin kartaa dhakhtarkaaga, kalkaalisada caafimaadka ama booqdaha caafimaadka.



Si aad u hesho wixii faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan dhammaan tallaalada lagu bixiyo gudaha Northern Ireland, booqo

www.nidirect.gov.uk/immunisation-vaccines

Kani waa barnaamijka hadda jira wuxuuna ka duwanaan karaa midkii jiray markii aad yarayd. Gudaha buug-yarahan waxaad ka heli doontaa faahfaahinta tallaallada ay tahay inaad cusboonaysiiso haddii aad seegtay. Arrintaas waxaa lagala xiriiri karaa dhakhtarkaaga guud.

Haddii aad jeclaan lahayd inaad hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan tallaalka, booqo www.publichealth.hscni.net ama www.nhs.uk/vaccinations

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:

Daabacaaddan waxaa laga soo qaatay macluumaad asal ahaan ay soo saartay Hay'adda Amniga Caafimaadka ee UK waxaana lagu isticmaalaa Laysinka Furan ee Dowladda v 3.0

06/25