



TALAALKA COVID-19 AASAASIYAADKA

Talaallada COVID-19 ayaa ah kuwo badqab iyo waxtar leh.

Tallaalka waxaa loo sameeyaa in laga hortago cudurada. Tallaallada COVID-19 waxay u sheegayaan jirkaaga sida loo aqoonsado loolana dagaalamo fayraska COVID-19. Tallaallada COVID-19 kama qaadi kartid COVID-19. Tallaallada COVID-19 waxay aad ugu fiican yihiin inay kaa difaacaan qaadista cudurka COVID-19. Haddii aad u jirato caabuqa COVID-19 kadib marka lagu tallaalo, waxaa aad u yar inaad aad ula xanuunsato aadna gasho isbitaal.

Talaallada COVID-19 ayaa si taxadar leh loogu tijaabshay dad qoomiyado kaladuwan ka kala socda kahor intaan loo ogolaan isticmaal degdeg ah. Tobanaan kun oo Dadka Madoowga, Laatiinka, Hindi Ameerikaanka, iyo Aasiyaanka ah ayaa ka qaybgalay daraasadaha talaallada Pfizer, Moderna, iyo Johnson & Johnson. Waxaan ognahay in bulshooyinka, oo ay la jiraan bulshooyinkeena naafada ah iyo kuwa LGBTQ+, badanaa laga reebo faa'iidooyinka daawada laakiin ay waajahaan isir nacayb joogto ah oo horay u jiray, naxdin caafimaad, iyo xadgudub. Arimahaan ayaa uga sii dara saamaynta COVID-19 ku leeyahay bulshooyinka waxayna adkeeyaan muhiimada in talaalku shaqeeyo uuna badqab u leeyahay qof kasta. Taasi waa sababta cilmi baarayaasha caafimaadku ay usii wadaan inay kormeeraan talaallada si looga eego badqabka kadib marka lagu tallaalo dadwaynaha.

Maxay tahay sababta ay tahay naad qaadato talaalka COVID-19?

- **Ka difaac** naftaada fayraska COVID-19.
- **Taageer bulshadaada.** Gacan ka gayso joogtaynta furnaanta ganacsiyada, dugsiyada, iyo goobaha kale.
- **Talaalka Bilaash** ayuu ku helayaa qof kasta. Caymiska iyo aqoonsiga soo galootinimadu muhiim maahan.
- **Naga caawi inaan soo afjarno aafada cudurka.**

Qofkee qaadan kara talaalka



Dhammaan dadka Minnesota ee ku jira kooxaha da'da talaalka loo ogolaaday ayaa u qalma inay helaan talaalka COVID-19. Kuwaan waxaa ku jira dadka qaba xaaladaha caafimaadka, soo maray COVID-19, iyo dadka leh da'aha, isirada, iyo qoomiyadaha kaladuwan. Haweenka uurka leh iyo dadka nidaamkooda difaacu liito ayaa heli kara talaalka. La hadal dhakhtarkaaga haddii aad qabto su'aalo.

Si aad u hesho tilmaamaha qabsashada balanta, booqo [qaababka loo raadiyo Talaalka COVID-19 \(www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine/findvax.pdf\)](http://www.health.state.mn.us/diseases/coronavirus/vaccine/findvax.pdf).

TALAALKU MALAHAN



- Maadooyin lagaga ilaalinayo inuu halaabo
- Maadooyinka doofaarka ama gelatin
- Ugxan
- Fayraska COVID-19 oo nool

Waxa ay tahay inaad filato marka aad qaadato talaalka

- Dad loo tababaray bixinta talaalka ayaa ku tusi doona sida hanaanku u shaqeeyo, oo kaala hadli doono khataraha ka imaan kara ama waxyeellooyinka, kana jawaabaaya su'aalaha.
- Talaallada COVID-19 qaarkood, waxaad u baahan tahay inaad hesho labo kuuro si lagu difaaco. Haddii aad hesho talaalka Johnson & Johnson, waxaad keliya u baahan tahay hal kuuro.
 - ◊ Dadka qaar ayaa u baahan kara kuuro sadexaad oo talaalka COVID-19 ah haddii ay qabaan xanuuno qaar oo daciifinaaya nidaamka difaaca jirka.
 - ◊ Dadka qaar ayaa u baahan kara kuuro dheeraad ah oo talaalka kamid ah looguna yeero kuurada xoojinta ah.
- Qofka ku siinaaya talaalka ayaa kuu sheegaaya inta kuuro ee aad u baahan tahay iyo goorta aad u baahan tahay.
- Waa lagula socon doonaa xaalkaaga kadib marka lagu talaalo si loo fiirsho in cilado xun ka dhashaan.
- Waxaad heli doontaa kaarka tallaalka marka lagu tallaalo. Tani waxay ku sheegi doonta nooca tallaalka aad heshay.
- Waa dookhaaga inaad qaadato talaalka.



DHIBAATOYINKA KA DHASHA TALAALKA

Dadka qaar ayaa dhibaatooyin ka qaada kadib markay talaalka qaataan. Dhibaatooyinka ka dhasha talaalka ayaa caadiyan sii nagaada hal ama labo maalmood inta badana kaama hor istaagayaan hawl maalmeedkaaga. Waxaad dareemi kartaa:



Gacan xanuun



Murqo xanuun



Daal



Madax xanuun



Qandho/qarqaryo

Haddii aad dareento dhibaatooyin xun, aad isbitaal ama wac 911.

Dhawr badbqabka naftaada iyo dadka kale

Labo asbuuc kadib kuuradaada ugu danbaysa ee talaalka (kuurada labaad ee talaalka labada kuuro ah ama kuurada koobaad ee talaalka halka kuuro ah), waxaa lagu aqoonsanayaa qof si buuxda u talaalan. Waa muhiim inaan sii wadno raacida tilmaanta hadda ee caafimaadka Dadwaynaha si loo yareeyo faafida COVID-19. Ilaa si buuxda lagu talaalo:



Xiro maaskaro.



Faraxalo.



Ka fogoow 6 fuudh dadka kale.



Joog guriga haddii aad jiran tahay.