



MAXAY YIHIIN TALLAALADU?

**Waxaa Kobciyey
Asian Media Access
and Spitfire**

Qof-kasta isbeddal ayuu ku sameeyey nolosheenna waxaana taas keenay cudurka COVID-19. Qaab-nololeedkeena maalinluhu way kala duwan yihiin, sida shaqada ama waxbarashada laga helayo guriga, xirashada afsaabka wejiga, ama in saaxiibada iyo qaraabadaba laga fogaado masaafo dhan ilaa lix fiit.

Tallaalku waa mid ka mid ka mid ah aaladaha bulshooyinkeena 'lagaga badbaadinayo cudurka COVID-19. Tallaaladu waxay nidaamkeena difaaca jirka uga dhigan yihiin sida suunka badbaadada oo kale. Nidaamka difaaca jirka waa hanaanka difaaca jirka kaasoo uu kula dagaalamo xanuunada isla mar ahaantaana ilaaliya caafimaad-qabka. Si la mid ah sida aynu u xirano suunka badbaadada si aynu ugu badbaadno haddii uu baabuurku la kulmo shil oo kale ama uu burburo, ayuu tallaalku gacan uga geystaa inaynu ilaalino caafimaadkeena marka ay faafaan cuduro la mid ah COVID-19 oo kale.

Tallaaladu waxay jirkeena ku tababaraan in nidaamka difaaca jirka si habsami ah ula dagaalamo xanuunka. Haddji aynu fayriska qabanno, jirkeenu si deg-deg ah ayuu uga falcelinayaa. Tani waxay innaga badbaadinaysaa inaynusi daran u xanuunsanno ama aynaynu u baahanno inaynu isbitaaal galno.

Marka uu jirkeenu yaqaanno sida loola dagaalamo fayriska, taas iyada ah waxaa loogu yeeraa difaaca jirka. Tallaaladu dad farabadan ayey siiyaan difaaca jirka, taasoo macneheedu yahay inuuna fayrisku si dhib yar ugu faafi karin dadweynaha gudahooda. Marka ay fayrisyadu faafaan, waxay isu baddali karaan qaabab cusub. Tallaaladu waxay gacan ka geystaan hakinta inay fayrisyadu isu baddalaan qaabab cusub kuwaasoo keeni kara dhibaato dheeraad ah.



Tallaaladu waxay muddo ka badan 100 sano bulshooyinka ka caawiyeen sidii ay ay ula dagaalami lahaayeen fayrisyada. Tallaalada waxaa lagula dagaalamay furuqa, jadeecada, iyo dabeysha waana sababta keentay in maanta loo hakiyey in fayrisyadan dilaaga ahi ku faafaan bulshada gudaheeda. Iyadoo aqoonyahanuhu ka anba-qaadaya waayo-aragnimada laga helay furuqa iyo fayrisyada kale, waxay hormariyeen tallaalo badbaado leh oo waxatar leh kuwaasoo lagula tacaalayo cudurka COVID-19. Tiknolojiyadda iyo walxaha ku jira tallaalka COVID-19 waxaa baaritaan lagu soo sameeyey muddo tobanaan sano ah.

Sadexda shirkadood ee kala ah (Pfizer, Moderna, and Johnson & Johnson) ayaa hormariyey tallaalada cudurka COVID-19 kuwaasoo ah kuwo badbaado leh isla mar ahaantaana waxtar leh. Walxaha ku jira tallaaladu waxay la mid yihiin walxaha ku jira cuntada oo kale. Waxaa laga sameeyey mRNA, dufan, sonkor, iyo cusbooyin. Si la mid ah sida cuntada oo kale, walxaha uu tallaalku ka kooban yahay jirkaaga way ka baxayaan kadib marka ay shaqadooda qabsadaan. mRNA waa maaddo loogu talo-galey inay tallaalada Pfizer iyo Moderna la falgalaan. mRNA waana atam nidaamka difaaca jirka siisa tilmaamo la raacayo oo tusaya qaabka loola dagaalamo fayriska. Atamyadan aan keenin wax dhibaato ah waxay nidaamyadeena difaaca jirka u suurtagelinayaan inay qaab camali ah ula dagaalamaan cudurka COVID-19 isla mar ahaantaana inay kobciyaan difaaca jirka.

	Pfizer-BioNTech	Moderna	Johnson & Johnson
Maaddo firfircoon:	mRNA	mRNA	Dullin wax gudbiya (qeyb ka mid ah fayriska oo aan firfircoonayn taasoo gacan ka geysata xoojinta nidaamka difaaca jirka)
Waxaa loogu talo-galey da'da:	5+	18+	18+
Qiyaasta laga qaadanayo:	2 + booster	2 + booster	1 + booster
Heerka Waxtarnimada:	95%	95%	67%

Mid kasta oo ka mid ah tallaaladu wuxuu soo maray sadex xilli oo cilmi-baariseed iyo tijaabin si ay suurtagal u noqoto in hubanti looga dhigo inay yihiin kuwo badbaado leh isla mar ahaantaana waxtar leh. Sidoo kale tallaalka kasta wuxuu qaatay laba fasax oggolaansho. Mid ka mid ah oggolaanshuhu wuxuu kasoo baxay Laanta Qaabbilsan Maamulka Cuntada iyo Daawooyinka ee loo yaqaan the Food and Drug Administration (FDA), taasoo ah laanta dawaldda u qaabbilsan hubinta badbaadada daawooyinka. Fasaxa kale ee oggolaanshuhu wuxuu kasoo baxay Cuddiga Qaabbilsan Talo-siinta ee Qaabbilsan Habdhaqanada Difaaca Jirka kaasoo loo yaqaan from the Advisory Committee on Immunization Practices. Laamahani waa khubaro qaabbilsan arrimaha caafimaadka iyo daawada kuwaasoo habeeya hagayaasha jiheynta waa la xiriira qaabka badbaadada leh ee loo adeegsanayo tallaalada.



Laga soo bilaabo tan iyo markii la meel-mariyey tallaalada bishii Diseembar 2020, dalka Mareykanka gudhiisa waxaa tallaalada qaatay dad ay tiradoodu ka badan tahay 255 milyan oo qof. Tani waa sababta keentay in hadda si badbaado leh dib loogu soo noqon karo iskuulada. Sidoo kale waxaa hadda suurtagal ah inaynu si badbaado leh shakhsi ahaan ugu booqan karno dadka aynu jecel nahay. Qaadashada tallaaku waa bilaash wayna fududahay. Adigoo aan bixinin wax lacag ah waxaad awoodi kartaa inaad tallaalka ka heshid shaybaarada maxalliga ah, farmasiyaasha iyo xarumaha caafimaadka ee ku yaala deegaankaaga. Uma baahnid caymiska caafimaadka ama warqadda aqoonsiga si aad u qaadatid tallaalka.

Kadib markaad qaadatid cirbadda tallaalka, waa wax iska caadi ah inaad dareentid xoogaa xanuun ah. Waxaa dhici karta inaad xooga axanuun ah ka dareentid gacantaada, madax-xanuun, daal, xanuunka murqaha, qarqaryo, qandho, ama lalabbo. Astaamahani waxay muujinayaan inuu tallaalku si habsami ah shaqeynayo. Jirkaagu wuxuu la qabsanayaa qaabka loola dagaalamo fayriska.

COVID-19 waa mid si gaar ah khatar ugu leh dadka waayeelka ah iyo dadka qaba mushkilooyin kale oo la xiriira dhinaca caafimaadka. Dadkan jirkoodu si habsami ah ulama dagaalami karo fayriska. Tallaaladu waxay dadkan ka caawin karaan inay ka badbaadaan fayriska Haddii uu qoyskaaga ku nool yahay qof waayeel ah ama qof qaba mushkilooyin caafimaad, qaadashada tallaaku waxay badbaadinaysaa caafimaadkooda iyo adiga caafimaadkaaga labadaba.

Labadii sano ee ugu danbeeyey waxaa aad u kordhay heerka COVID-19. Hase ahaatee waxaad awoodi kartaa inaad koontarooshid ama xakamaysid caafimaadkaaga isla mar aahaantaana aad ilaalisid bulshada deegaankaaga adigoo xog dheeraad ah ka baranaya arrimaha la xiriira tallaalka. Dhakhaatiirta iyo kalkaaliyayaashu waxay diyaar u yihiin inay ka jawaabaan su'aalahaaga islama ahaantaana ay fududeeyaan wixii cabashooyin ah ee aad qabtid. Sidaa darteed, xubnaha qoyska iyo saaxiibada waayo-aragnimadooda la xiriirta arrimaha tallaalka. Tani waxay kaa caawin kartaa inaad go'aan ka qaadatid inay tallaaladu yihiin kuwo ku habboon adiga iyo bulshada deegaankaaga.

**ROLL UP YOUR SLEEVES,
VACCINE ADVOCATES!**

STAY SAFE MN

- ✓ Get your shot
- ✓ Share on social media
- ✓ Encourage at least 3 other people to get vaccinated