



COVID-19, oo sidoo kale loo yaqaan koronafayras, dad ayuu ku dhacay adduunka oo dhan. Marka laga tago xirashada afaabyada, ilaalinta kala fogaanshaha 6 fuudh iyo maydhista gacmaha, **tallaaladu waa wax muhiim ah oo gacan ka gaysanaya yaraynta faafidda COVID-19.**

Tallaaladu waxay ka caawiyaan jirkaagu inuu la dagaalamo fayraska waxayna kaa ilaaliyaan inaad ku bukooto. Mar kasta oo dadka badan la tallaalay waxaa si dhakhso ah aynu u soo afjari karno safmarka COVID-19.

Waa kuwan dhawr shay oo ay tahay inaad ka ogaato tallaalada COVID-19:

1. Tallaalada COVID-19 waxay jirkaaga baraan sida loola dagaalamo fayraska aad ku bukooto.

Tallaalada COVID-19 cudurka ka qaadi maysid. Tallaaladu waxay ka dhigaan jirkaagu inuu u fahmo inaad cudurka qabto adigoon runtii qabin. Habdhiska difaaca, oo ah qaybta jirka u qaabilsan la dagaalanka xanuunada, ayaa ka falcelisa tallaalka iyadoo samaysa antibodhiyo. Antibodhiyadu waa borotiino cudurka ku gaar ah kuwaasi oo la dagaalama fayraska markii ay arkaan. Wax kamid ah tallaaladu lama saameeyaan ama falgalaan DNA-ga qofka.

2. Daraasado ayaa muujiyey inay badbaado yihiin waxtarna leeyihiin.

Ka badan 117,000 oo qof ayaa ka qaybgalay tijaabooyinka caafimaad ee saddexda tallaal ee hadda jira – ka badan 43,000 oo qof ayaa ka qaybgalay tijaabada caafimaad ee Pfizer-BioNTech, halka 30,000 oo qof ka badan ay kaqaybgaleen tijaabada caafimaad ee Moderna iyo 44,000 oo qof oo kaqaybgalay tijaabada caafimaad ee Johnson & Johnson. Dad badan oo kala duwan, oo ay kujiraan dadka waayeelka ah iyo dadka madow, Dadka waddanka loogu yimi iyo dadka aan caddaanka ahayn, ayaa ku jiray tijaabooyinka caafimaad. Dhammaan saddex tallaalba waa ammaan sidoo kalena waxtar ayey leeyihiin kahortagga cisbitaal dhigidda iyo geerida. Kani waa heerka sida caadiga ah la isticmaalo si loo qiimeeyo tallaalada kale sida tallaalka hargabka.

Tallaalada maray tijaabooyin caafimaad, waxa u ansixiyey isticmaalka xaaladda gurmada ah Maraykanka. Maamulka Cuntada iyo Daawada waxaana ku taliyey khabarada caafimaadka iyo caafimaadka dadwaynaha ee heer qaran iyo halkan Vermont. Mararka qaar, markii tallaal si degdeg ah loogu baahan yahay, sida tallaalada COVID-19, cilmibaarayaashu waxay mideeyaan tallaabooyin si ay u kordhiyaan

xawaaraha hannaanka ansixinta. Tani kama dhigna inay ka boodaan tallaabooyin muhiim ah, laakiin waxay gacan ka gaysataa in hannaanku si dhakhso badan u dhaqaaqo.

Waxyaalaha ay ka kooban yihiin tallaalada COVID-19 waa la mid waxyaalaha laga helo tallaalada kale. Waxa ku jira borootiino, dux, cusbo, iyo polysorbate. Tallaalada mRNA (Pfizer-BioNTech iyo Moderna) waxay sidoo kale leeyihiin sonkoro iyo polyethylene glycol. **Ma laha** nudo uurjiif, waxsoosaarka hilibka doofaarka, ukun, gelatin, xaydh, ama waxyaalaha khaayiska ka hortaga.

3. Tallaalada waxa la soosaaray kadib tobanaan sano oo cilmibaaris ah.

In kastoo koronafayraska gaarka ah ee keena COVID-19 uu cusub yahay, saynisyahanadu waxay darsayeen tallaalada koronafayraso kale muddo ah tobanaan sano. Cilmibaarista tallaalada koronafayras waxay bilaabmeen 2003 muddadii lagu jiray safmarka SARS-ka (Severe Acute Respiratory Syndrome) wuxuuna sii socday ilaa 2012 markii uu qarxay safmarkii MERS (Middle East Respiratory Syndrome). Markii COVID-19 la ogaaday, indhaha caalamku waxay ku jeesteen tirtiridda fayraskan cusub, oo ay la socoto maalgalin aad u tiro badan, waxay gacan ka gaysatay kordhinta hannaanka cilmibaarista si loo sameeyo tallaal badbaado leh oo waxtar leh.

4. Tallaalka COVID-19 waa hal ama laba talaal taasi oo ku xiran nooca tallaalka.

Tallaalka Pfizer-BioNTech waa laba jeer oo qiyaastii 21 maalmood u dhaxayso. Tallaalka Moderna waa laba jeer oo qiyaastii 28 maalmood u dhaxayso. Tallaalka Johnson & Johnson waa halmar. Dhammaan saddexduba waxay qaataan 14 maalmood in jirkaagu si wanaagsan ula dagaalamo fayraska keena COVID-19.

5. Saamaynaha xun waxay muujinayaan in tallaalku shaqaynayo.

Qaar kamid ah kaqaybqaatayaasha tijaabooyinka caafimaad ee tallaalba waxay muujiyeen jawaab difaac oo xooggan taasi oo sida badan horseeda woxogaa saamayno xun ah. Tallaalada labada jeer ah, marka labaad ayaa horseedi kara jawaab difaac oo ka xooggan ka hore, taasi oo ka dhignaan karta in saamayn ka daran oo caafimaad daro uu yeesho. Tani waa caadi waana sida jirkaagu u barto la dagaalanka COVID-19. Afarta saamaynaha caafimaad darada xun ee ugu caansan waa xanuun ka jira barta qofka laga mudo, daal, madaxanuun iyo murqo xanuun. Waxay ku baaba'aan dhawr maalmood. Dadka qaar ayaa xasaasiyad ka qaaday tallaalka, laakiin tani way yar tahay.

6. Dadka intooda badan ee leh xaalado caafimaad darro waa inay wali qaataan tallaal.

Daraasadaha caafimaad, tallaalada COVID-19 xagga waxtarka dadka leh xaaladaha caafimaad darro iyo kuwa aan lahayn isku mid ayay ahaayeen. Xaqiiqdii, dadka leh caafimaad darrooyinka qaar aad ayey ugu dhaw yihiin inay aad ugu bukoodaan haddii uu ku dhaco COVID-19, markaa tallaaliddu xataa aad ayey muhiim ugu sii tahay. Haddii aadan hubin inay tahay inaad tallaalka qaadatao iyo in kale, kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaad wixii caafimaad darro ah ee aad qabto. Haddii aadan lahayn bixiye daryeel caafimaad, wac 2-1-1 si laguugu xiriiriyo rug caafimaad oo kuu dhaw.

7. Waxaad u baahan tahay inaad sii waddo qaadista tallaabooyinka aad kaga hortagayso COVID-19 kadib markii lagu tallaalo.

Wakhti ayey qaadataa in tallaalku baro jirkaaga la dagaalanka COVID-19, markaa waxa dhici karta inaanu tallaalku ku ilaalinayn ilaa ay gaarayso dhawr todobaad kadib markaad qaadatao inta jeer ee tallaalka aad qaadanayso looga baahan yahay. Ma garanayno wali inaad si kama' ah aad u faafinayso fayraska kadib markii lagu tallaalay. Ilaa dad ku filan laga tallaalayo oo wax badanna aynu ogaanayno, waxaynu u baahannahay raacidda tilmaamaha badbaadada sida xirashada afsaabyada, kala fogaanshaha 6 fuudh iyo dhaqista gacmaha, gaar ahaan markaynu ka ag dhawnahay dad aan la tallaalin ama dad halis badan ugu jira inay aad ugu bukoodaan COVID-19.

8. Waxaad raadin kartaa haddii aad mutaysatay tallaalka hadda, iyo halka aad ka heli karto haddii aad mutaysatay.

Websaytka Waaxda Caafimaadka waxa ku qoran macluumaad ku saabsan cidda mutaysatay tallaalka COVID-19 hadda, iyo cidda marka xiga mutaysan doonta. Markii aad mutaysato, waxaad awood u yeelan inaad qabsato ballan tallaal. Waxaanu ku wadaagi macluumaadka cusub websaytkayaga, warbaahinta bulshada, iyo warka.

9. Tallaalada COVID-19 waa bilaash.

Tallaalada COVID-19 waxa lagu siiyaa dadka reer Vermont bilaa lacag, xataa haddii aadan lahayn caymis caafimaad. Bixiyaha ku siinaya tallaalkaagu waxa dhici karta inuu ka qaado khidmad hawleed caymiskaaga, laakiin waxa lagu dammaanad qaadayaa tallaalka COVID-19 adigooon wax lacag ah bixin.

Wax badan ka ogow healthvermont.gov/COVID19vaccine vb.