



UK Health  
Security  
Agency



## Hage ku saabsan tallaalka cudurka COVID-19 loogu talagalay haweenka uurka leh ama naasnuujiya

**Tallaalka cudurka COVID-19 ayaa si xooggan loogu talinayaa haweenka uurka leh iyo kuwa ilme naasnuujiya waxaana ugu talinaya Kulliyadda Boqortooyada ee Takhaatiirta Dhalnada iyo Cudurrada haweenka (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists) iyo Kulliyadda Boqortooyada ee Ummulisoooyinka (Royal College of Midwives). Tallaallada koronafayrus (COVID-19) ee diyaar ka ah Ingiriiska ayaa ah habka ugu badbaado badan uguna waxtar badan ee la idinku badbaadiyo adiga iyo ilmahaaga dhallaanka ah.**

### **Talada ku saabsan tallaalka cudurka COVID-19 waqtiga uurka la sido**

Talada Guddiga Wadajir u ah Tallaallada (Joint Committee on Vaccination and Immunisation) (JCVI) ayaa ah in haweenka uurka leh ay halis dheeraad ah ugu jiraan cudurka COVID-19 ee daran. Xoojiyaha xilliga dayrta ayaa loogu baaqayaa ama loo soo bandhigayaa dadka halis dheeraad ah ugu jira dhibaatooyinka ka yimaadda caabuqa COVID-19, ee laga yaabo in aanan loo xoojinin xoogaa bilood. Waxaa tan ka mid ah haweenka uurka leh. Marka ay tirada caabuqyada COVID-19 korodho waqtiga jiilaalka, xoojiyahani waa in uu adiga kaa caawiyo in aad iska yarayso halista gelitaanka isbitaalka oo lagu jiiyo cudurka COVID-19. Xoojiyuhu waxuu weliba dadka ka badbaadin karaa

caabuqa nooca Omicron ee sahlan laakiin badbaadinta noocaas ahi waqti dheer ma socoto

Waxaa laguugu baaqayaa tallaalka si la idiin badbaadiyo adiga iyo ilmahaaga dhallaanka ah. Ingiriiska gudhiisa, in ka badan 250,000 oo haween ayaa la tallaalay ka hor intii aanay dhalin, oo ugu badnaan la siiyey tallaallada Pfizer iyo Moderna.

Tallaalladani waxay taariikh fiican u leeyihiin badbaadada marka la siiyo haweenka uurka leh iyo dhallaankooda. Tallaallada cudurka COVID-19 kuma jiro fayruska koronafayrus ee nool oo caabuq ma qaadsiin karaan haweeneyda uurka leh ama ilmaheeda aanan dhalanin ee caloosha ku jira.

Caddaynta ka jirta tallaallada cudurka COVID-19 ayay si joogto ah dib ugu eegaan Ururka Caafimaadka Adduunka (World Health Organization) iyo hay'adaha nidaaminta Ingiriiska, Maraykanka, Kanada iyo Yurub.

Tallaalka COVID-19 ayaa ah habka ugu badbaado badan uguna waxtar badan ee ay haweenku naftooda iyo dhallaankooda kaga badbaadiyaan cudurka COVID-19 ee daran. Haweenka aanan la tallaalin ee uuraysta ayaa si xooggan loogu dhiirrigelinayaa in ay u yimaaddaan tallaalkooda.

**Haweenka uurka leh ee hore loo tallaalay waa in ay helaan qiyaasta xoojinta xilligan dayrta.**

## Sababta aad ugu baahan tahay tallaalka haddii aad uur leedahay

Haddii aad qaaddo cudurka COVID-19 inta dambe ee uurka, adiga iyo ilmahaaga aanan dhalanin ayaa halis dheeraad ah ugu jira cudur daran oo aad ugu baahataan daawaynta isbitaalka, iyo taageerada daryeelka xooggan.

Halista guud ee cudurka COVID-19 idiinka timaadda adiga iyo ilmahaaga cusub ayaa yar laakiin waxay korodhay mawjadihii ama wareegyadii kaladuwanaa ee cudurka COVID-19. Waxaa weliba si dhakhso badan isku beddeli karta halista qaadista caabuqa waxaana la filayaa in ay korodho waqtiga jiilaalka.

Tallaallada cudurka COVID-19 waxay adiga badbaadin ama difaac farabadan kaa siinayaan cudurka laakiin heerka badbaadinta ayaa hoos u dhaca waqti ka dib. Xataa haddii aad hore u heshay tallaallada cudurka COVID-19 ama aad qaadday cudurka laftigiisa, xoojiyaha xilliga dayrta ayaa muhiim ah si adiga iyo ilmahaaga dhallaanka ah la idiinka caawiyo in aad nabad qabtaan oo aad badbaaddaan bilaha jiilaalka ee soo socda marka la filayo in uu cudurku kordho.

Waxaa jira macluumaad niyaddu ku degto oo ku saabsan badbaadada tallaallada cudurka COVID-19 ee la siiyey haweenka uurka leh ee jooga Ingiriiska, oo lagu tallaalay in ka badan 250,000 oo haween ka hor intii aanay dhalin, iyo waddamo kaloo badan oo ay ku jiraan Maraykanka iyo Austaraliya.

### Waqtiga xoojiyaha xilliga dayrta

Waa in laguugu baaqo ama lagu soo bandhigo ballan ku beegan inta u dhexeysa bisha Setembar iyo bisha Diisembar, iyadoo horta loo yeero dadka halista ugu badan ku jira.

### Waa in aad hesho xoojiyahaaga ugu yaraan 3 bilood ka dib qiyaastadii tallaalka ee ugu dambaysay.

Waxaa laga yaabaa in aad isla waqtigaas heli karto tallaalkaaga ifilada ama hargabka. Waxaa muhiim ah in lagu dhawro ama lagu badbaadiyo waqtiga aad uurka siddo si adiga iyo ilmahaaga dhallaanka ah nabadda la idiinku ilaaliyo. Ha sugin ilaa ka dib marka aad dhasho.



## Arrimaha halista u keena haweenka uurka leh

Haddii aad qabto xaalado caafimaad oo dahsoon sida:

- dhibaatooyinka difaaca dabiiciga ah ee jirka
- cudurka neefta ama naqaska
- dhiigkarka
- cudurka wadnaha
- cudurka macaanka ama sonkorowga



### Ama haddii aad:

- leedahay culays siyaado ah
- ka weyn tahay 35 jir
- ku jirto saddex biloodlaha saddexaad ee uurka (dhaaftay 28 toddobaad)
- ka soo jeedo asal jinsiyadeed laga tiro badan yahay oo madow ama Aasiyan ah
- tahay qof aanan la tallaalin ama qayb ahaan la tallaalay



### Waxaad cudurka COVID-19 ugu jirtaa halis ka badan haweenka aad isku da' tihiin ee aanan uur lahayn.

Haweenka uurka leh ee qaba xaalado caafimaadeed oo dahsoon ayaa halis dheeraad ah ugu jira in ay dhibaatooyin xun kala kulmaan cudurka COVID-19.

## Haddii aad uur leedahay

Halisaha cudurka COVID-19 uga yimaadda haweenka uurka leh iyo dhallaankooda aanan dhalanin iyo sida ay u fududdahay in caabuqa la qaado ayaa isku beddelay noocyada kaladuwan ee ka soo baxay cudurka COVID-19. Annagu ma saadaalin karno noocyada cusub ee soo bixi doona, markaa waxaa muhiim ah in aad hubiso in si fiican lagu badbaadiyo ama lagu difaaco haddii aad uur leedahay. Waxaa jirta caddayn tilmaamaysa in tallaalka la bixiyo waqtiga uurka la sido uu caawin karo in laga hortago in dhallaanka isbitaalka loo jiifiyo cudurka COVID-19 6da bilood ee ugu horreeya nolosha. Waxaa tan sabab u ah in difaaca dabiiciga ah ee hooyadu uu u gudbi karo dhallaanka caloosha ku jira oo ay tani bixin karto difaac ama badbaadin waqti gaaban ka dib dhalmada.

Haweenka uurka leh ayaa lagu daraa kooxda halis caafimaadeed ku jira ee ka mid ah barnaamijka tallaalka cudurka COVID-19. Haweenka aanan la tallaalin ee uuraysta ayaa si xooggan loogu dhiirrigelinayaa in ay helaan 2da qiyaasood ee ugu horreeya tallaalka. Haweenka uurka leh ee hore loo tallaalay waa in ay qiyaas xoojiye qaataan xilligan dayrta.

## Uur qaadista

Uma baahnid in aad iska ilaaliso in aad uur qaaddo ka dib tallaalka cudurka COVID-19. Daraasado ciilmisaynis oo kaladuwan ayaa lagu ogaaday in tallaallada cudurka COVID-19 aanay saamayn ku lahayn bacrinka ama dhalayska ragga ama dumarka, fursadaha aad u haysato in aad uur qaaddo ama halista aad ugu jirto ilme dhiciska. Qiyaas ahaan 100,000 oo haween oo jooga England ayaa helay tallaalka cudurka COVID-19 ka hor intii aanay uur qaadin oo uu ka dib ilmuhu u dhashay.

## Naasnuujinta

Waxaa si fiican loo yaqaannaa faa'iidooyinka ku jira naasnuujinta.

Guddiga JCVI ayaa ku taliyey in tallaalka la heli karo waqtiga ilme la naasnuujinayo. Waxay tani waafaqsan tahay talooyinka laga bixiyey Maraykanka iyo Ururka Caafimaadka Adduunka. Haweenka la tallaalo waxay soo saaraan unugyo jirka difaaca oo caawiya in iyaga laga badbaadiyo cudurka COVID-19. Unugyadan difaaca jirka ayaa weliba ku jira caanaha naaska oo caawin kara badbaadinta dhallaanka la naasnuujiyo. Tallaalka laftigiisu ma galo caanaha naaska.

## Waa maxay tallaalka adiga laguugu baaqi doono?

Waxaa lagu siin doonaa qiyaasta xoojiyaha tallaalka ay samaysay shirkadda Pfizer ama Moderna. Waxaa laguugu baaqi karaa ama lagu soo bandhigi karaa nooca isku darsan ee la cusboonaysiiyey ee tallaalladan xoojiyaha – tallaallada isku darsan waxaa ku jira nuska qiyaasta tallaalkii hore oo lagu daray nuska qiyaasta tallaalka ka hortaga nooca fayruska ee Omicron Wixii khuseeya dad aad u tiro yar takhtarkaaga ayaa ku talin kara in la isticmaalo badeeco tallaalka kale.

Tallaalladii hore iyo kuwa la isku daro ayaa labadooduba si aad u fiican u xoojiya badbaadinta ama difaaca, inkastoo tallaallada la isku daro ay soo saaraan unugyo jirka difaaca oo ka yara badan oo ka hortaga qaar ka mid ah noocyada fayruska ee Omicron.

Maadaama aanan annagu saadaalin karin noocyada cudurka COVID-19 ee waddanka dhex wareegi doona jiilaalkan, guddiga JCVI ayaa go'aamiyey in labada nooc ee tallaalka loo isticmaali karo dadka qaangaarka ah, iyo in uusan qofna dib u dhigin tallaalka si uu u helo tallaallada isku darsan. Markaa waxaa adiga laguugu baaqi doonaa ama lagu soo bandhigi doonaa tallaalka kugu habboon waqtiga habboon.

Fadlan aqbal tallaalka laguugu baaqi islamarka suurogal kuu ah – waxaa muhiim ah in aad hesho xoojiyahaaga oo aad kordhisato difaaca ama badbaadinta aad ka haysato cudurka ama jirrada daran ka hor xilliga jiilaalka.

## Tallaallada kale ee lagu baaqo waqtiga uurka la sido

Tallaallada adiga iyo ilmahaaga dhallaanka ah idinka badbaadiya ifilada ama hargabka ee ilmahaaga dhallaanka ah ka badbaadiya xiiqdheerta (pertussis) (qiixdheerta) laga bilaabo dhalmada ayaa weliba lagu taliyaa waqtiga uurka la sido. Tallaalladan kaladuwan si nabad ah ama badbaadsan ayaa loo wada bixin karaa oo la isku raacin karaa ama waxaa loo bixin karaa si kala gooni ah waxaana weli laga heli doonaa badbaadin ama difaac.

Tallaalladaada ifilada iyo cudurka COVID-19 ayaa la wada bixin karaa oo la is raacin karaa maxaa yeelay waxaa kuwaas la bixiyaa waqti isku mid ah sanadka marxalad kastoo laga joogo uurka.

Waxaa muhiim ah in aad hesho tallaalka xiiqdheerta ka dib marka aad uurka ka gaarto 16 toddobaad si aad u hubiso in ilmahaaga dhallaanka ah uu helo badbaadin ama difaac ku filan marka ay dhashaan. Tallaalkan waxaa caadi ahaan la bixiyaa ka dib iskaankaaga ama sawiraaddaada 18 ilaa 20 toddobaad ee uurka markaana waxaad tallaalkan ku heli kartaa ballan kale, iyadoo ku xiran goorta aad uuraysato.

## Miyaad weli qaadi kartaa cudurka COVID-19 ka dib marka aad tallaalka hesho?

Xoojiyaha cudurka COVID-19 ayaa kaa yarayn doona halista in aad si daran ugu bukooto ama ugu jirrato cudurka COVID-19 jiilaalkan. Waxay qaadan kartaa xoogaa maalmood si jirkaagu uu xoojiyaha uga helo badbaadin ama difaac dheeraad ah.

Sida daawooyinka dhammaantood, ma jiro tallaalka si buuxda wax u tara – dadka qaarkood ayaa weli qaadi kara cudurka COVID-19 inkastoo la tallaalay, laakiin waa in caabuqu uu ka sahlanaado.

Ka sokow is tallaallida waxaa jira waxyaabo fudud oo aad ku samayn karto nolol maalmoodkaaga oo kaa caawin doona in aad yarayso faafista cudurka COVID-19 iyo caabuqyada kale ee neefsashada oo aad badbaadiso dadka ku jira halista ugu badan. Si aad macluumaad dheeraad ah u hesho eeg [talada NHS](#).





## Dhibaatooyinka soo raaca

Sida daawooyinka dhammaantood, tallaalladu waxay keeni karaan dhibaatooyin soo raaca oo caadi ah. Dhibaatooyinka soo raaca tallaalka cudurka COVID-19 waa kuwo iskugu siman haweenka uurka leh iyo kuwa aanan uur lahayn. Ma jiraan haliso khaas ah oo loo soo ogaaday haweenka uurka leh, uurkooda ama dhallaankooda. Waxaa waxtar yeelan karta in aad hubiso in aad og tahay waxa aad filan karto ka dib marka aad hesho tallaalka, gaar ahaan haddii aad ilmahaaga dhashay ama leedahay carruur kale oo aad daryeesho.

Fadlan akhriso [Tallaalka cudurka COVID-19: waxa aad filan karto ka dib tallaalka](#)

### Dhibaatooyinka soo raaca ee caadiga ah

Isla sida qiyaastaadii hore, dhibaatooyinka soo raaca ee caadiga ah waa iskugu mid dhammaan tallaallada cudurka COVID-19, xataa tallaallada isku darsan ee la isticmaalo dayrtan, waxaana ka mid ah:

- xanuun, culays iyo damqasho aad ka dareento gacanta lagaa muday – waxay tani badi ugu xun tahay qiyaas ahaan 1 ilaa 2 maalmood ka dib tallaalka
- daal la dareemo
- madax xanuun
- damqashada jirka ama calaamado u eeg ifilo ama hargab sahlan

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

Inkastoo ay xummad ama qandho iman karto maalinta ama labada maalmood ee ku xiga tallaalka, haddii aad yeelato calaamado kaloo cudurka COVID-19 ah ama ay xummadu ku hayso waqti ka badan, guriga joog waxaanad u baahan kartaa in aad baaritaan iska qaaddo. Calaamadaha cudurka ee ka dambeeya tallaalku waxay caadi ahaan socdaan in ka yar toddobaad.

Haddii calaamadahaaga cudurku ay u muuqdaan in ay ka sii darayaan ama haddii aad walaac qabto, waxaad wici kartaa NHS 111 ama telefoonka qoraalka u isticmaal lambarka 18001 111. Dhibaatooyinka lagu tuhunsan yahay in ay soo raacaan tallaallada iyo daawooyinka ayaad weliba kaga warbixin kartaa nidaamka Kaarka Huruudda ama jaallaha ah (Yellow Card scheme).

### Ka warbixinta dhibaatooyinka soo raaca

Dhibaatooyinka soo raaca ee lagu tuhunsan yahay waxaa lagaga warbixin karaa nidaamka Kaarka Huruudda ah:

- internetka barta [Nidaamka Kaarka Huruudda ah](#)
- marka nidaamka Kaarka Huruudda ah laga waco lambarka 0800 731 6789 (9ka subaxnimo ilaa 5ta galabnimo)
- marka abb-ka Yellow Card (Kaarka Huruudda ah) laga soo dejisto oo lagu isticmaalo Apple ama Android



### Dhibaatooyinka soo raaca ee xun

Marar aad dhif u ah oo ay timid xaaladda bararka wadnaha (lagu magacaabo myocarditis ama pericarditis) ayaa laga soo warbixiyey ka dib labada tallaalka ee cudurka COVID-19 ee Pfizer iyo Moderna. Mararkan waxaa inta ugu badan lagu arkay ragga da' yar dhowrkii maalmood ee ku xigay tallaalka. Dadka ay taasi saamaysay intooda ugu badan ayaa ka bogsaday oo ka roonaaday ka dib nasasho iyo daawayno sahlan.

Waa in aad dhakhso u raadsato ama u doonato talo caafimaadeed haddii, ka dib tallaalka, aad yeelato:

- xanuunka shafka ama laabta
- neeftuurid
- dareenka wadnaha ku boodaya, babbanaya ama xoog kuu garaacaya

Haddii aad dhibaatooyin soo raaca oo xun yeelatay ka dib qiyaas kaaga horraysay waxaa lagugula talin karaa in aad tallaalka dheeraadka ah iska dayso oo aadan qaadanin ama dib u dhigto. Waa in aad tan kala hadasho takhtarkaaga ama takhasuslahaaga. Fadlan hoosta ka eeg macluumaadka ku saabsan sida looga warbixiyo dhibaatooyinka soo raaca.

### Macluumaad dheeraad ah

Kulliyadda Boqortooyada ee Takhaatiirta Dhalnada iyo Cudurrada haweenka (Royal College of Obstetricians and Gynaecologists) (RCOG) iyo Kulliyadda Boqortooyada ee Ummulisoooyinka (Royal College of Midwives) (RCM) ayaa haya macluumaad kale oo waxtar kuu yeelan kara oo ku saabsan cudurka COVID-19 [tallaallada iyo uurka](#).

Macluumaadka uurka, naasnuujinta, bacrinka iyo tallaalka cudurka COVID-19 oo laga helo [NHS UK](#).

Haddii aad rabto in aad qof kala hadasho tallaalka cudurka COVID-19, fadlan la xirii ummulisadaada, takhtarkaaga, ama kalkaaliyahaaga.

