



Rijksoverheid

Iska-tallaal caabuqa corona



**go'aanka adiga ayaa leh,
balse xog fiican raadi**

Wax su'aal haddii aad qabto?

coronavaccinatie.nl

2021 waxaa qofwalba oo 18 sano jira ama ka weyn oo ku nool Nederland heli doonaa casumaad si uu isaga tallaalo caabuqa corona. Tallaalku adiga ayuu ku difaacayaa, ugu dambeyna sidoo kale ehelkaaga, saaxiibadaada iyo dadyowga u dhago-nugul ee kugu hareersan. Haddii dadka badidooda ay immuun u noqdaan caabuqa coronada waxaa yaraanaysa baahida in la qaado tallaabooyin kale. Macluumaadkaan tallaalka ee looga hortagayo corona waxaa uu muhiim u yahay qofwalba oo u baahdo in uu istallaalo.

- Anfaciisa
- Nabad-galyadiisa
- Sameyntiisa
- Khatarta isticmaalka
- Noocyada
- Ahmiyadda in lagu tallaalo
- Casummaad
- Sida ay u kala horreeyaan
- Tallaabooyinka ka-ka-hortagga corona



Anfaciisa

Jirkaagu waxaa uu sameynayaa waxyaabo uu isku difaaco

Tallaalka corona ee BioNTech/Pfizer iyo Moderna waa kuwii ugu horreeyey ee suuqa Yurub. Tallaalladaan waxaa ku jira mRNA, oo suurto-galinaysa in uu borotiin sameysmo oo u eg qeyb ka mid ah caabuqa corona. Is-difaaca jirkaaga ayaa garanaya borotiinkan, ka dibna waxaa sameysmaya wax uu jirka isaga-difaaco corona. Haddii uu kugu dhoco caabuqa corona? Markaa waxaa ku difaacaya waxyaabihii jirka uu difaaca u sameystay. Taana waxay yareynaysaa fursadda ah in uu caabuqa xanuun kugu rido.

mRNA-da tallaalka ku jirta jirkaaga ayaa si dabiici ah u burburinaya. Tallaalada mRNA-da mala-fali karaan DNA-gaaga. Markaa wax isbadal ah kuma sameyn karaan hiddahaaga (genen).

Tallaallada BioNTech/pfizer iyo Moderna waxay shaqeynayaa 95%. Taa macneheedu waxa weeye in dadka is-tallaalay 95% uusan ku dheceynin marka loo barbardhigo dadka aanan tallaalka qaadan wali. Qofkasta si isku mid ah uma saameeyo tallaalka. Dadka qaarkood way xanuunsadaan, xittaa iyaga oo qaatay tallaalka. Haddii ay taasi dhacdo xanuunkaaga mid aad u daran ma noqonayo. Sidoo kale dadyowga u-dhago-nugul xanuunka tallaalku waxbuu u tarayaa.

Suuqa Yurub waxaa la ogolaaday in ay tallaalo kale oo ay shirkado kale sameeyeen soo galaan. Ma dooneysaa in aad wax ka ogaato, halkaan garaac www.coronavaccinatie.nl.

Horay makuugu dhacay corona? Waa ay fiican tahay in aad tallaalka qaadato. Waxaa jirta fursad in markale uu caabuqu kugu dhoco.



Nabad-galyadiisa

Nabad-galyada tallaallada ayaa waxwalba ka muhiimsan

Tallaal kasta oo la ogolaaday isticmaalkiisa waxaa horay loogu soo tijaabiyey toban kun oo qof. Tallaalka corona isagana xujadaas waa ay quseysaa. Warshadaha soo saaray tallaalka corona waxay ku qasban yihiin in ay maraan shuruudaha la iska rabo oo dhan si loo ogolaado isticmaalkiisa. Marka waan ognahay in tallaalkaan isticmaalkiisa dhib uusan keeneyn, sidoo kalena si ku-meelgaar ah inooga difaacayo caabuqa corona. Inta difaaciisa uu sii jirayo waa in baaritaan lagu sameeyaa. Sida tallaallada iyo daawooyinka kale waxaa marwalba jira khatar uu keeni karo tallaalkaan. Balse khatarro halis ah oo uu tallaalku sababay ma jiraan.

Hay'adda Yurub ee ilaalisa sameynta daawooyinka ee loo yaqaan Europees Medicijn Agentschap (EMA) iyo hay'adda qiimeysa daawooyinka ee College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) ayaa qiimeynaya tallaallada oo dhan. Waxay baarayaan:

- In tallaallada corona la isticmaali karo;
- In tallaallada corona sidii loogu talo galay u shaqeynayaan;
- Wanaagga tallaalka (wax-tarkiisa)

Hay'adda talo-bixinta caafimaadka (Advies Gezondheidsraad)

Hay'adda talo-bixinta caafimaadka ayaa iyagana fiirineysa in tallaalku uu ka soo baxay shuruudaha laga rabo iyo in uu anfacayo dadka loogu talo galay.



Sameyntiisa

Dagdagga lagu soo saaray waxba uma keeneyso kalsoonida lagu qabo isticmaalkiisa

Soo saarista tallaallada corona waxay ka dagdagsiiyo badneyd sida caadiga ah. Balse shuruudaha ilaalintiisa nabadgalyo waxba iskama badalin. In ay dhacdo in tallaalladan dhaqso lagu soo saaro waxaa sabab u ah dhowr arrimood:

- Khuburro badan oo adduunka jooga ayaa isugu tagay si ay usoo saaraan tallaalka corona oo lagu niyadsan yahay.
- Saynisyahannada ayaa si isbarbar-joog ah baaritaannada u sameynayay, halka sida caadiga ah ay khubaradaan wajiyada baaritaanka marayo iska kala sugaan. Taas waxay keentay in waqtiga laga faa'iideysto.
- Sidoo kale qiimeynta tallaallada corona si dagdag ah ayaa lagu sameeyey: khuburada ayaa qiimeynayey natiijooyinka markay soo baxaanba.

Soo saarista tallaallada corona waxay marayeen habka ay maraan tallaalla, laakiin wuu ka dagdagsiiyo badnaa.



Khatarta isticmaalka

Khatar aanan waqti dheer sii soconeyn

Tallaal kasta oo aad qaadatao waxaa jira fursad ah in khatar kaaga timaaddo isticmaalkiisa. Tallaalka corona-na waa la mid. Taa waxaa sabab u ah in tallaalka uu keeno in is-difaaca jirku uu shaqo billaabo. Is-difaacaas ayaa sababaya in uu jirku iska-difaaco caabuqa corona, balse waxaa suurto-gal ah in waxyaabo kale uu islamarkaa sababo. Waxyaabahaas uu sababo waxay ku baaba'ayaan hal illaa saddex maalmood gudohood, sida tallaalka hargabka.

Cabashooyinkaan hoos ku qoran ayaad inta badan isku arkeysaa:

- Xanuun halka tallaalka ku dhacay
- Madax-xanuun
- daal
- murqo-xanuun
- xumad ama qandho

Haddii xanuunku ama xumaddu ay aad u daran yihiin, waxaad qaadan kartaa paracetamol.

Khatar daran oo marar dhif ah dhacda

Dhif iyo naadir waxaa dhacda in qofku markuu qaato tallaal in la kulmo khatar uu sababay tallaalku. Balse khatar waqti dheer sii daba-jii tanto badanaa ma dhacdo, maadaama dhowr asbuuc ka dib uu jirkaagu tallaalka burburinayo. Tallaalkii si dabiici ah ayuu jirkaaga uga baxayaa. Ma lagu tallaalay, mana isku aragtay cabasho aanan la dhihi karin way soo hoos galayaan cabashooyinka fudfudud ama waqti dheer aanan ku hayneynin? Ka soo diiwan gali website-ka www.mijnbijwerking.nl



Noocyada

Dhowr nooc ayaa la isticmaali karaa

laga billaabo 2021 waxaa jira tallaallo corona oo shirkado kala duwan soo saareen. Waxaa si fican loo eegayaa tallaalka qofka ku habboon. Tanina waxay ku xiran tahay tallaal kasta kooxda uu munaasibka ku yahay. Tallaallada qaarkood waxay tasaale ahaan munaasib ku yihiin waayeelka iyo dadka jilicsan. Tallaallada waxaa sida ugu badan loo isticmaalayaa kooxda uu isticmaalkooda ku habboon yahay.

Sistemka-diiwaangalinta ayaa lagu qorayaa tallaalka aad qaadatay. Si markaas uu tallaalka labaad u noqdo mid la mid ah kii horay aad u qaadatay. Is-diiwaan-galintu waxay muhiim u tahay si laguugu sameeyo casumaadda tallaalka labaad qaadashadiisa, iyo si loo ogaado inta qof ee tallaalka qaadatay, in uu tallaalku faa'iido leeyahay, amnigiisuna sugan yahay.



Ahmiyadda in lagu tallaalo

Is-tallaalku wuxuu adkeynaysaa in caabuqu uu sii faafo

Is-tallaaliddu ugu horeyn adiga ayey ku difaaceysaa, balse ugu dambeyn ehelkaaga, saaxiibadaada iyo dadyowga jilicsan. Marba markii ay sii badato is-tallaalidda, waxaa adkaaneyso in caabuqa corana uu sii faafo. Markaa waxaa dowladda suurto-gal u noqoneyso in tallaabooyinkii ay qaadday tartiib-tartiib uga soo noqdo. Taana waxay keenaysaa in xorriyaddeennii aan dib u helno.

Dadka qaarkood ma doonayaan in ay is-tallaallaan iyagoo ka duulayo waxay aaminsan yihiin ama iyagoo ka walwalayo khataraha ka imaankara is-tallaalista.

Wax su'aal ah oo adiga gaar kuu ah ma qabtaa? Kala hadal markaas dhakhtarkaaga (guriga).



Sida ay u kala horreeyaan

Hay'adda talo-bixinta (Gezondheidsraad) ayaa ka talineysa sida tallaalka qaadashadiisa loogu kala horreynayo

Mar kaliya dadk oo dhan lama wada-tallaalli karo. Si dadka jilicsan ee waddanka loo ilaaliyo, isla markaana hay'adaha caafimaadka aanan culeys loo saarin ayaa laga billaabo janaayo 2021 la billaabay kooxahan soo socda:

- Shaqaalaha gargaarka dagdagga ee isbitaallada (intensive care iyo klliniiga, ambulans-ka, gargaarka dagdagga ee safka hore ee bukaannada COVID-19).
- Shaqaalaha caafimaad ee goobaha dadka bukaannada qaba lagu xannaaneeyo, guryahaha kookooban (kleinschalige woonvormen), goobaha caafimaadka dadka naafada ah, kalkaaliyaasha deegaanka (wijkverpleging) iyo shaqaalaha saacidaadda ee Wmo (Wmo-onder-steuning).
- Goobaha bukaan socodka, waayeelka lagu xannaaneeyo iyo dadka caqliga naafada ka ah ee lagu hayo hay'adaha.

Qorsheynta iyo fulinta is-tallaalistu waxay ku xiran tahay ogolaanshaha, tallaalka faa'iidadiisa iyo helista tallaalka. Qorshaha fulinta ee saxda ah ka eego www.coronavaccinatie.nl.



Casummaad

Haddii waqtigaaga la gaaro waa lagu yeeri doonaa

Haddii la soo gaaro guruubkaaga si lagu tallaalo, markaa waxaad naga heleysaa casumaad. Waxaa laguugu soo diri doonaa warqad ama e-mail. Halkaa waxaa ku qoran waxa lagaaga baahan yahay in aad horay u soo qaadato (sida kaarka aqoonsiga). Iyo halka aad tageyso, tusaale ahaan xarunta GGD-da, dhakhtarka guriga ama dhakhtarrada ka shaqeeya xurumaha waayeelka lagu xannaaneeyo.

Is-tallaalistu qasab ma aha

Adiga ayaa dooranaya in aad is-tallaasho. Is-tallaalistu ma aha mid qasab ah. Si fiican xog u raadso, si doorashadaadu u noqoto mid sax ah.

Waa muhiim in aad og tahay:

- Tallaaku waa bilaash.
- Waxaa lagaa tallaalayaa garabka hoostiisa.
- Tallaalku waxaa uu ka kooban tahay laba is-duris: dhowr asbuuc ka dib markaad is-tallaasho ayaa lagugu durayaa tallaalka labaad.
- Sameyso ballan cusub haddii aad
 - xanuunsan tahay ama xummad ka hor inta aanan lagu tallaalin.
 - cabasho xanuun qabto kuwaas oo ah cabashooyinka lagu yaqaanno caabuqa corona-da.
 - ballantii is-tallaalka aad seegtay ama gaftay.
- Weydii dhakhtarkaaga in aad tallaalkaan qaadani karto haddii
 - is-difaaca jirkaagu xun yahay kaas oo uu sababayo xanuun ama is-ticmaal daawooyin.
 - aad isticmaasho daawooyin dhiigga qulquliyi (bloedverduunners). Ama haddii aad xanuun qabto kaas oo sababayo in xinjirowga dhiiggaaga yaraado.
 - horay aad si xun ugu waxyeelowday tallaalka lagu talaallay.



Tallaabooyinka ka-ka-hortagga corona

ku dhaqan tallaabooyinka

Xittaa xilliyada is-tallaalista dadka socoto waa in aan wada dhowrnaa tallaabooyinka ka hortagga corona, sida:

- 1,5 mitir in la isu-jirsado;
- Qaado maskarada afka goobaha bulshada;
- Ka fogow goobahaa dadku ku badan yahay.

Xattaa haddii aad is-tallaashay waa in aad dhowrtaa tallaabooyinka ka-hortagga corona. Sababtoo ah caabuqu wali waa socdaa, tallaalkuna 100% kuma difaacayo.



Sidoo kale, markaad is-tallaasho, haddii aad cabasho isku aragto tilmaameyso calaamadaha COVID-19 waa in aad isbaartaa. Fursadda uu COVID-19 kuugu dhici karo aad ayey u yar tahay, balse wali waa uu kugu dhici karaa.

Janaayo 28, 2021

Wax su'aal haddii aad qabto?

Eeg markaa www.coronavaccinatie.nl

ama wac 0800 – 1351.