





Waxa aad u baahantahay in aad ka ogaato tallaalka Carovirus

**Si uu tallaalku si wanaagsan ugu shaqeeyo oo aad ugu bad baado, Qofkasta waa in uu qaato labo tallaal oo tallaalka coronavirus ah.**

Maka hore tallaalka waxaa lagu billaabayaa dadka u niugul in uu xanuunka ku dhaco, waxaana soo galayo dadka bulshada ku dhaxnool iyo kuwa xabsiyada ku jiro.

Waxaan dooneeynaa in aan sida ugu dhakhso badan ugu tallaalno dadka xabsiyada ku jiro. Sababtoo ah tani waa tillaabo wayn oo noo suurtogalinayso in aan dib ugu noqono noloshii caadiga ahayd. Laakiin wakhti ayeey qaadanaysaa

|  |
| --- |
| **Tallaalka waxaa bixinayo shaqaalaha daryeelka caafimaad ee xabsiga, waxaana dadka loo siinayaa tallaalka sida ay u kala waynyihiin iyadoo loo kala hormarinayo:** |
| Kuwa 80 sano ka wayn  Kuwa 75 sano ka wayn  Kuwa 70 sano ka wayn  Dadka waa wayn ee NHS liiska ugu jiro in ay yihiin kuwo nugul  Kuwa 65 sano ka wayn  Dadka waa wayn oo ay da'dooda ka yartahay 65 sano ee qabo xanuunnada wakhti dheer hayay (liiska eeg)  Haddii aad kooxdaas kamid tahay, kooxda daryeelka caafimaad ayaa kuusoo dirayo warqad ay ballantaada ku qorantahay. Fadlan isku day in aad sabar yeelato oo aad warqadda sugto. Waan ognahay in ay tahay jahawareer, laakiin sidaan waa sida ugu dhakhso badan oo aad tallaalka ku heli karto  Dadka da'dooda ay u dhaxayso 50-64 dib ayaa tallaalka laga siin doonaa, markii tallaalka uu noqdo mid aad loo heli karo. Kuuma sheegi karno xilliga dhabta ah oo aad tallaalka helayso, laakiin saraakiisha caafimaadka waxay rumaysanyihiin in qof walba uu tallaalka heli doono meeshii lagu gaaro dhammaadka guga. |

Waan ognahay in ay tahay arrin jahawareer leh in aanan kusiin karin xilliga dhabta ah oo ugu dambeeyn aad helayso tallaalka. Waan kula wadaageeynaa marka ugu horeeyso oo aan helno wax macluumaad ah oo ku saabsan wakhtiga tallaalka.

|  |
| --- |
| **Xaalad caafimaad waa arrin kaa dhigi karto qof khattar badan ugu jiro in uu xanuunsado haddii uu ku dhaco xanuunka Coronavirus.** |
| * Kansarka dhiiga ( sida leukaemia, lymphoma ama myeloma] * Macaanka/sonkorow * Hilmaanka * Wadna xanuun * Xabad xanuun ama neefta oo ku adag qofka oo ay kamid tahay boronkiito, hawomareenka ama neef aad u daran. * Xanuun kelyaha * Kelyo xanuun * Difaaca jirkiisa uu hooseeyo kaas oo ay sababtay xanuun horay ugu dhacay (sida HIV, hoormoonka jirka, kiimiko ama shucaac * Lafa xanuun, nabarrada ay keento tiibishada, cudur maqaar * Xubin jir lagu tallaalay * Faalig (istaroog) uu horay ugu dhacay ama * Neerfah ama murqaha beerdareeynayo * Qabo naafo daran iyo faham xumo qoto dheer * Haddii aad qabto dhibaato xagga beeryarada, xanuun unugyada ama haddii beeryarada lagaa saaray * Aad u buurantahay (BMI uu yahay 40 iyo ka badan) * Dhimirka aad uga jiran |



Gacmaha Wajiga kala fogaan