



## Macluumaadka Tallaalka Fayraska Koroonka

### Talaalka COVID-19 ee Ilaalintaada

Jaleecida/Daymada macluumaadka ugu muhiimsan:

- Tallaalka Korona waxaa lagugu siinayaa lacag la'aan. Iyadoo ay weheliso diyaargarawgu iyo shaqada talaalka ka dib, waxay qaataan isugayn ku dhawaad hal saacad.
- Waxaad heli doontaa laba tallaalka mudo dhowr toddobaad ah gudahood. Iska difaacida/Iska caabinta fayraska koroonka waxa lagu gaadhi doonaa hal usbuuc gudihiis ka dib marka aad hesho talaalkaaga labaaad.
- Waa lagu soo sheegi doona ama waa lagusoo ogaysiin doonaa taariikhda talaalkaaga.
- Balan kuma samaysan kartid ama kuma qabsan kartid taleefanka ama xarumaha talaalka.
- Shakhsiyadka ka tirsan kooxo halis ah oo khaas ah iyo sidoo kale daryeelka kalkaaliyaha iyo shaqaalaha caafimaadka ayaa la talaali doona marka hore.
- Haddii ay tahay inaad qabto wax saameyn ah kadib talaalka fayraska koroonka, fadlan la xirii xarunta talaalka ama dhakhtarka qoyskaaga.

### Ujeedada talaalka COVID-19

Ujeedada talaalka kasta waa in ay ka ilaaliso kuwa qaatay talaalka cuduro gaar ah.

Sababta/Ujeedada talaalka fayraska koroonka waa inuu kaa ilaaliyo caabuqa COVID-19, iyo, haddii ay dhacdo in aad cudurka qaado, kaa ilaaliso cawaaqib xumo.

Natiijada ka dhalatay talaalka, difaacada ayaa horumar ku dhex sameeya jidhka dhexdiisa. Waxaa lagu magacaabaa ama loogu yeedhaa antibodies. Nidaamyadan difaac ee jidhka gudihiisa ah waxay awood u leeyihiin inay aqoonsadaan waxyaabaha kiciya cudurka waxaanay u tilmaamaan habka difaacada si uu uga adkaado caabuqa. Sidaa awgeed, shakhsiyadka la talaalay waxay isla markiiba la dagaallami karaan fayraska koroonka ee jidhka soo galay haddii ay dhacdo xaalad caabuq. Sidaas awgeed, shakhsiyadkani ma xanuusan doonaan ama si daran oo aad ah uguma xanuunsan doonaan COVID-19.

### Waa maxay sababta ay tahay in lagu talaalo?

Uma baahnid in lagu talaalo; ma jiro talaalka khasab ahi. Tani waxay ka dhigan tahay ama tan macnaheedu waxa weeyaan in go'aanka ah in lagu talaalo iyo inkale aad adigu gebi ahaanba iska leedahay. Si kastaba ha ahaatee, waxaa jira dhowr sababood oo ay tahay in aad qaadato talaalka fayraska koroonka. Irbada/Duritaanka wuxuu kaa ilaalin doonaa adiga iyo dadka kale infekshanka ama caabuqa COVID-19. Dhimista/Yareynta tirada cudurada COVID-19 waa mid taagan in la talaalo dad badan intii suura gal ah, taas oo ugu dambeyntii noo oggolaanaysa inaan ka adkaanno faafitaanka.

Uma baahnid inaad ku bixiso wax lacag ah talaalka.



## Talaalka isku xigxiga — Yaa la talaalayaa goorma

Iyadoo taas la siinayo hada kaliya cadad xadidan oo talaalka ah ayaa la helayaa, shuruudo ayaa la dajiyey oo goorma kumaa la talaali karaa. Dadka sida ugu dhakhsiyaha badan ugu baahan, ayaa la talaali doona marka hore. Tan waxaa ka mid ah dadka waayeelka ah (ka weyn 60), shakhsiyaadka daryeelaya, taageeraya iyo daaweynta dadka xanuunsan ee u baahan daryeel, kuwa la xidhiidha haweenka uurka leh iyo shakhsiyaadka u baahan daryeelka kalkaalinta iyo sidoo kale shakhsiyaadka qaba xaalado hore u jiray.

Waxaa jira 4 kooxood oo tallaah ah (1 ilaa 4). Isticmaal miiska si aad u ogaato kooxda aad ka tirsan tahay:

<b>Kooxda Tallaalka 1 Mudnaanta ugu sareysa</b>	<b>Kooxda Tallaalka 2 Mudnaanta Sare</b>	<b>Kooxda Tallaalka 3 Mudnaanta kor loo qaaday</b>	<b>Kooxda Tallaalka 4</b>
Waayeelka ka wayn 80	Waayeelka ka wayn 70	Shakhsiyaadka ka wayn 60 sano jir	Shakhsiyaad caafimaad qaba oo ka yar 60
Dadka degan hawlgabka iyo guryaha kalkaalinta	Bukaanka qaba iloowshiiyaha ama aan waxba xasuusan karin cudurada neerfaha maskaxdaxanuunka dhimirka, cuduro dhanka dhimirka ama waalida ah oo culus	Shakhsiyaadka qaba xaaladaha hore u jirey (cudurka wadnaha, sonkorowga, iwm.)	
Shaqaalaha xanaanada ee ka shaqeeya bukaan-jiifka, bukaan jiifka qayb ahaan iyo daryeelka bukaan socodka	Kansarka iyo bukaanada qaba xanuun dhanka sambabka ah, shakhsiyaadka leh shaxda isleegta ee dhererka iyo miisaanka ee ka badan >40	Shaqaalaha xarumaha caafimaadka ee halista ay ugu jiraan inay qaadaan xanuunka ay hooseyso	
Shaqaalaha xarumaha caafimaadka ee halis sare ugu jira in ay soo gaadho ama ay qaadaan.	Bukaanka la ildaran sonkorowga ama macaanka ama xanuun mudo soo jiidamayey ee dhanka beerka/kalyo xanuunka	Shakhsiyaad goobaha ay khuseyso ee u shaqeeya hay, adaha dawlada	
Shaqaalaha caafimaadka oo daryeel siinaya shakhsiyaadka khatarta sare leh	Bukaanada galay qaliinada dib u beerida xubnaha	Shakhsiyaadka goobaha ay khuseyso ee u shaqeeya shirkadaha iyo kaabayaasha muhiimka ah	
	Dadka xidhiidh dhow la leh haweenka uurka leh iyo shakhsiyaadka qaarkood ee u baahan daryeelka kalkaalinta	Shakhsiyaadka ka shaqeeya raashinka tafaariiqda ah	
	Shaqaalaha iyo dadka degan goobaha qaxootiga ama guryaha hoy la'aanta	Shaqaalaha xarumaha adeega caruurta iyo dugsiyada aan ku jirin talaalka Kooxda 2	
	Shaqaalaha xarumaha daryeelka caruurta, xarumaha daryeelka maalinlaha ah iyo dugsiyada hoose, gaarka ah ama horumarinta	Shakhsiyaadka qaba khatarta caabuqa si aad ah u korodhay sababo la xiriira shaqadooda iyo xaaladaha nololeed	
	Shaqaalaha kalkaalinta ee u adeega bukaanada qaba xanuunka dhimirka		
	Dhakhaatiirta iyo shaqaalaha kale ee la leh kulan joogto ah la bukaanada, dhiigga iyo adeegyada bixinta dhiiga, shaqaalaha xarunta caafimaadka ee khatarta sare ugu jira qaaditaanka.		
	Bilayska iyo fulinta sharciga ee khatarta sare ugu jira infekshanka		
	Shakhsiyaadka ka shaqeeynaya daryeelka caafimaadka bulshada		

Isha: <https://corona.rlp.de/de/impfen>



## Halkee lagaa talaali karaa

**Waqtigan xaadirka ah, waxaad ka heli kartaa talaalka xarumaha tallaalka ee gaarka loo qoondeeyey ama loo qorsheeyey.** Goobaha guriyeynta qaxootiga iyo xarumaha daryeelka xanaanada waxaa booqan doona kooxo wareega ama socda oo laga maamulo xarunta talaalka. **Wajiga labaad, waxaa la qorsheeyey in sidoo kale laga maamulo talaalada xafiisyada dhakhaatiirta .**

## Samaynta ama Qabsashada balamaha:

Haddii aad hadda ku nooshahay ama ka shaqeyneyso xarun guriyeyn oo loogu talagalay qaxootiga, shaqaalaha caafimaadka ayaa booqan doona qaybta guriyeynta si ay kuu tallaalaan. Xaaladdan, uma baahnid inaad ballan ka sameysid xarunta tallaalka. Fadlan ka hel macluumaadkan xaruntaada guriyeynta.

Haddii kale, tusaale ahaan. haddii aad ku nooshahay guri aad adigu leedahay, goobta balanta ee talaalka iyo sida aad u heli karto balan waxay ku xidhan tahay gobolka federaalka ah ee aad ku nooshahay. Qaar ka mid ah gobolada Jarmalka waxa aad ku heli doontaa waraaq casuumaad ah boostada ama shaqo-bixiyahaaga ayaa kuusoo sheegi doona. Haddii aad heshay warqad casuumaad ah, waxaad balan talaalkaaga ah ku samaysan kartaa qaabka onlaynka ama taleefanka. Gobolada kale ee Jarmalka waxa ay ku daabici doonaan qaabka onlaynka iyo warbaahinta cida la talaali karo iyo goorma.

Inta badan gobolada Jarmalka, waxaad samayn kartaa balan adigoo isticmaalaya qaabka onlaynka ah ee internetka: <https://www.impfterminservice.de/impftermine> ama telefoonka adigoo garaacaya 116 117.

Wixii macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan samaynta balamaha, fadlan booqo goobta ama bogga ee gobolkaaga federaalka:

**Fadlan ha aadin ama ha tagin xarunta talaalka ilaa aad ka samaysato balan. Waxaa lagu talaali karaa kaliya hadii aad haysato balan la xaqiijiyey!**

## Ma helaysid talaal hadii

- Aad ka yartahay 16 sani jir,
- Aad uur leedahay (haddii aad leedahay khatar caabuuq oo sii kordheysa, tusaale ahaan shaqadaada, la hadal dhakhtar si uu u qiimeeyo khatarta saamiga ee ku aadan talaalka fayraska koroona)
- Waxaad qabtaa qandho ama
- Waxaad xasaasiyad ku leedahay mid ka mid ah maaddooyinka tallaalka.

## Dukumiintiyada looga baahan yahay tallaalka

Waa inaad keentaa dukumiintiga aqoonsiga ee tallaalka, sida kaararka aqoonsiga shakhsiga ama baasaboorka. Xarumaha ayaa bixin doona shahaado loogu talagalay dadka degan xarumaha guryaha qaxootiga iyo xarumaha kalkaalinta. Shakhsiyaadka u qalma talaalka sababtoo ah xirfadooda waxay u baahan doonaan shahaadada loo shaqeeyaha.

Fadlan sidoo kale soo qaado **xaqiiqinta balanta xarunta talaalka iyo hadii aad haysato iyaga, baasaaboorka kaaga talaalka iyo kaarka caymiska.**



## Nidaamka talaalka

Marka hore, shaqaalaha caafimaadka waxay heli doonaan xogtaada shakhsiyeed. Intaa ka dib, dhakhtarku wuxuu bixin doonaa macluumaad faahfaahsan oo ku saabsan talaalka waanu kula talin doonaa.

U sheeg dhakhtarka haddii aad dareemayso xanuun ama hadii aad uur leedahay, xasaasiyad qabtid, ama aanad u dulqaadan talaal hore ama hadii aad qaadatay talaal kale 2'dii todobaad ee la soo dhaafay.

Waxaa lagugu talaali doonaa oo kaliya haddii aad si cad u oggolaato talaalka iyo haddii aysan wax dhibaato ahi soo bixin. laguma talaali doono ilaa aad saxiixaaga ku qorto foomka ogolaanshaha, kaas oo aad ku xaqiijineyso codsigaaga ah in lagu talaalo.

Talaalku wuxuu ku socon doonaa qaab la mid ah sida talaalada kale ee ka hortaga: Sharci ahaan, waxaa la duri doonaa gacantaada qaarka sare Taas ka dib, waxaad ku sii jiri doontaa **qolka kormeerka ilaa 30 daqiiqo**. Tani waxay xaqiijineysaa inaad fiican tahay ka hor inta aanad guriga tagin.

**Si loo hubiyo in talaalku uu waxtar leeyahay, waa inaad heshaa laba irbadood.** Dhowr todobaad waa in ay u dhexeeyaan talaalka koowaad iyo kan labaad. Talaalku si dhamaystiran waxtar uma yeelanayo ilaa markaas. Nidaamka talaalka labaad wuxuu la mid yahay midka koowaad.

Inkastoo aad ka difaacantahay xanuunka COVID-19 qaadashada talaalka labaad ka dib, **hadana wali waxa aad ku faafin kartaa fayraska duruufo ama xaalado gaar ahoo** aad qaadsiiin kartaa dadka kale. **Sidaas awgeed, waxaa muhiim ah in xitaa ka dib talaalka labaad, in aad sii wado in aad u hogaansato xeerarka nadaafada:** si kale haddii loo dhigo, xiro maaskaro ama af xidhashada, si joogto ah u dhaq gacmahaaga iyo masaafada bulshada.

## Dareen-celinta talaalka iyo saameynta soo raacda

Dadka intooda badan si fiican ayey ugu dulqaataan talaalka. Si kastaba ha ahaatee, waxaa laga yaabaa in shaqsiyaadka qaarkood ay yeeshaan dhibaatooyin fudud talaalka ka dib, sida barar, maqaarka oo gaduud noqda ama meesha la duray oo xanuunta, xumad ama qandho, daal, madax xanuun ama jidh xanuun, shuban ama matag.

Si kastaba ha noqotee, falcelintani waa calaamado wanaagsan oo ah in talaalku shaqeynayo. Waxay caadi ahaan soo baxaan laba maalmood gudahood talaalka ka dib waxaanay ku dhamaadan waxaan ka badneyn maalin ama laba.

Ilaa hadda, saamaynta qabriga iyo cabsida nolosha waxay u dhaceen si dhif iyo naadir ah. Si kastaba ha noqotee, haddii talaalka aad qaadatay uu ku dhamaado xanuun ama saamayn daran uu keeno, wac dhakhtarka si degdega.

## Macluumaad dheeraad ah

Haddii aad qabto su'aalo ku saabsan talaalada, la tasho **khadka dhexe ee talaalka Waaxda Caafimaadka Federaalka : 116 117**

Macluumaadka guud iyo jawaabaha su'aalaha soo noqnoqda ee la xidhiidha fayraska koroona iyo talaalka fayraska koroona waxaa laga heli karaa boggaga internetka ee soo socda:

[Bundesministerium für Gesundheit: Informationen zum Impfen](#)

[Integrationsbeauftragte der Bundesregierung: Informationen zum Coronavirus in unterschiedlichen Sprachen](#)

[Robert Koch-Institut: Infoblatt zur Corona Impfung mit Vektorimpfstoffen](#)

[Robert Koch-Institut: Infoblatt zur Corona Impfung mit mRNA-Impfstoffen](#)