BAYAANKA MACLUUMAADKA TALLAALKA

Tallaalka Hargabka

(Tallaalka Hargabka aan noolayn)

Waxaad u Baahan Tahay Inaad Ogaato

2013-2014

Bayaanno Macluumaad Tallaal oo farabadan ayaa lagu heli karaa luqadaha Isbaanishka iyo luqado kaleba. Waxaad eegtaa www.immunize.org/vis

Hojas de información Sobre Vacunas están disponibles en español y en muchos otros idiomas. Visite www.immunize.org/vis

1 Waa maxay sababta la isu tallaalayo?

Hargabka ("flu") waa cudur aad la isku qaadsiiyo oo ku faafa Maraykanka dhammaantiis qaboobe kasta, badanaa inta u dhexeysa Oktoober iyo Mey.

Hagabka waxa keena fayraska hargabka, oo waxa lagu faafin karaa qufaca, hindhisada, ama xidhiidhka isku dhawaanta leh.

Cid kasta ayuu ku dhici karaa hargabku, hase ahaatee halista ku dhicidda hargabka ayaa ugu badan carruurta. Calaamadaha ayaa si lama filaan ah u yimaada oo laga yaabaa inay socdaan dhowr maalmood. Kuwaas waxa ka mid noqon kara:

- qandho/qadhqadhyo
- cune xanuun
- muruq xanuun
- daal
- qufac
- madax xanuun
- sanka oo da'a ama xirma

Hargabka ayaa dadka qaarkood ku xumaan kara marka loo eego kuwa kale. Dadkan waxa ka mid ah carruurta yaryar, dadka da'da 65 jirka ah iyo kuwa ka weyn, haweenka uurka leh, iyo dadka qaba xaaladaha caafimaad qaarkood —sida cudurrada wadnaha, sambabbada ama kelyaha ama marka difaaca jirku yar yahay. Tallaalka hargabka ayaa gaar ahaan muhiim ugu ah dadka, iyo cidii kasta ee ku dhawaansho ula dhaqanta.

Hargabku wuxuu u horseedi karaa oof-wareen, kaas oo uga sii dari kara xaaladaha caafimaad ee uu qofku qabo. Wuxuu carruurta u keeni karaa shuban iyo suuxdin.

Sannad walba **kumanaan qof ayaa u dhinta hargabka gudaha Mayrkanka**, iyada oo intaa in ka badana isbitaalka la dhigo.

Tallaalka hargabka ayaa ah haddaba ka badbaadka ugu wanaagsan ee aan u haysano hargabka iyo ka sii xumaantiisa. Tallaalka hargabka ayaa waliba ka hortaga ku faafinta hargabka ee qof ka qof.

2 Fayraska aan nooleyn ee tallaalka hargabka

Waxa jira laba nooc oo tallaalka hargabka ah:

Adiga waxa lagu siinayaa tallaalka hargabka **aan noolayn** ee aan lahayn haba yaraatee fayras hargab oo nool. Waxa lagu bixiyaa iyada oo irbad duritaan ah, badiyaana loo yaqaan "duritaanka hargabka."

Tallaal hargab oo kale, **oo nool, oo la yareeyay** (la diciifiyay) ayaa lagu buufiyaa sanka. *Waxaa tallaalkan lagu sharrixi doonaa mid kale oo ah Warbixinta Macluumaadka Tallaalka.*

Tallaalka hargabka ayaa lagu talinayaa in la qaato sannad kasta. Carruurta ah da'da 6 bilood illaa 8 sano ayaa ah in la siiyo tallaalka hargabka rnidkuu doono ha noqdee.

Fayrasyada hargabka ayaa had iyo jeer isbeddela. Sannad kasta tallaalka hargabka ayaa loo sameeya si u uga hortago fayrasyada ay ugu badan tahay inay keenaan cuduro sannadkaas. In kasta oo tallaalka hargabku uuna ka hortagi karin dhammaan xaaladaha hargabka, waa difaaceena ugu horreeya ee lagaga hortago cudurka. Tallaalka hargabka aan noolayn ayaa ka hortaga 3 ama 4 fayrasyo hargab kala duwan.

Waxay qaadataa 2 todoobaad inuu difaacu soo baxo kadib tallaalka, oo difaaca ayaa jirayaa dhowr bilood illaa sannad.

Cudurrada qaarkood ee ayna sababin fayraska hargabku ayaa badiyaa lagu khaldamaa inay yihiin haragab. Tallaalka hargabka ayaan ka hortagi doonin cudurradaas. Waxa kaliya ee ay ka hortagtaa hargabka.

"Qiyaas sare" oo ah tallaalka fayraska aan nooleyn ee hargabka ayaa loo heli karaa dadka da'da jira 65 sano iyo inta ka weyn ah. Qofka ku siinaya tallaalka ayaa kuu sheegi kara macluumaad dheeraad ah.

Tallaalka hargabka aan nolayn qaarkood ayaa leh qaddar aad yar oo ah ilaaliye cunto merkuri-ku-saleysan loona yaqaan thimerosal. Daraasado ayaa muujiyay in thimerosal ku jira tallaalladu ayna waxyeello lahayn, laakiin waxa la heli karaa tallaallo aan lahayn ilaaliye.

3 Dadka qaarkood ma aha inay qaataan tallaalkan

Waxaad u sheegtaa qofka tallaalka ku siinaya:

- **Haddii aad yeeladahaay xasaasiyado/aleerjiyo daran (qatar nolosha galiya).** Haddii aad waligaa ku yeelatay dareen-celin alerji oo nolosha halis galisay, kadib markaad qaadatay qiyaas tallaal hargab, ama alerji daran aad ku yeelatay qayb kasta oo ka mid ah tallaalkan, waa inaadan helin qiyaastan. Noocyada tallaalka hargabka badidooda, balse aan ahayn kulligood, waxa ku jira qaddar yar oo ah ukun.
- **Waxaad dhakhtarkaaga u sheegtaa haddii uu hore kuugu dhacay Fowdada Guillain-Barré Syndrome** (xanuun daran oo qallal leh, oo sidoo kale loo yaqaan GBS). Dadka qaarkood ee oo u soo maray GBS waa inayna qaadan tallaalkan. Taas ayaa ah in lagala hadlo dhakhtarkaaga.
- **Haddii aadan caafimaad dareemeynin.** Waxa laga yaabaa inay ku taliyaan inaad sugto illaa intaad roonaaneyso.. Laakiin waa inaad ku soo noqotaa.

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

4 Halista dareen-celinta tallaalka

Tallaalka, sida dawo kasta, waxa dhici karta inay jiraan saamayno soo raaca. Kuwaas ayaa ah badiyaa kuwo sahlan ama iyaga ayaa iskood isaga taga.

Dareen-celinta darani inay dhacdana waliba waa suurtagal, laakiin waa naadir. Fayruska aan noolayn ee tallaalka hargabka ayaan lahayn fayras hargab nool, markaa**suurtagal ma ha inaad ka qaaddo hargab tallaalkan**.

Suuxdin kooban iyo astaamo la xidhiidha (sida dhaqdhaqaqyo gundhin leh gariir) ayaa dhici kara ka dib hawl caafimaad oo kasta, oo uu ku jiro tallaalku. **Fadhiga ama jiifsadka illaa 15 daqiiqo kadib tallaalka wuxuu caawin karaa kahortagga suuxdinta iyo dhaawacyada ay keento dhicistu.** U sheeg dhakhtarkaaga haddii aad dawakh ama wareer aad dareento, ama araggaagu isbeddelo ama dhagahaagu guuxaan.

Dhibaatooyinka aan darnayn ee ka dambeeya tallaalka aan noolayn ee hargabka:

- damqasho, guduudasho, ama meesha tallaalka oo bararta
- xabeeb; damqasho, guduudasho ama cuncun indho; qufac
- qandho
- juucjuuc
- madax xanuun
- cuncunitaan
- daal

Hadday dhibaatooyinkani dhacaan, caadi ahaan waxay billaabmaan isla markaaba tallaalka kadib waxayna socdaan 1 ama 2 maalmood.

Dhibaatooyinka aan darnayn ee ka dambeeya tallaalka aan noolayn ee hargabka:

- Dhallaanka iyo carruurta qaadata tallaalka hargabka fayraska aan noolayn iyo tallaalka oof-wareenka (PCV13) isla mar qura ayaa laga yaabaa inay koradho halis u ahaantooda suuxdinta ay keento xummaddu. Waxaad macluumaad dheeraad ah weydiisaa dhakhtarkaaga. U sheeg dhakhtarkaaga haddii u ilmo qaadanaya tallaalka hargabku u waligii suuxdin (qalal) ku dhacay.

Dhibaatooyinka daran ee ka dambeeya tallaalka hargabka ee aan noolayn:

- **Dareen-celin xasaasiyad daran ah** ayaa dhici karta kadib qaadashada tallaalka (ku dhawaad in ka yar 1 milyan qiyaasta tallaallada).
- Waxa jira suurtagal yar oo ah in tallaalka hargabka aan noolayn ay la socdaan fowdada Guillain-Barré Syndrome (GBS), oo ah in aan ka badnayn 1 ama 2 xaaladood marka loo eego hal milyan oo ah dadka la tallaalay. Waxay middaan aad uga yar tahay xaalado dhib soo kordha oo daran oo ka yimaadahargabka daran, oo looga hortagi karo tallaalka.

Waxa marwalba kormeer lagu hayaa badbaadada tallaallada. Macluumaad intaas dhaafsiisan intaas, booqo **www.cdc.gov/vaccinesafety/**

5 Maxaa dhacaya haddii ay waxyeello ka yimaaddiin?

Maxaa ila habboon inaan u fiirsado?

- U fiirso wixii kasta ee adiga kaa wewelsiiya, sida calaamadaha fal-celinta xasaasiyadda daran, qandhada aad u sarreysa, dabeecadda isbeddelaysa.

  Calaamadaha dareen-celintaxajiinta/ alerjiyada daran waxaa ka mid ah xasaasiyad jidhka ah, waji iyo cune barar, neefta oo ku qabata, wadnaha oo degdeg kuu garaaca, dawakhaad, iyo tabcaanimo. Taasi waxay bilaabmi doontaa dhowr daqiiqo illa dhowr saacadood kadib tallaalka.

Maxaan sameeyaa?

- Haddii aad u maleyso inay tahay ficil-celinta xasaasiyadda daran am xaalad degdeg ah oo aan la sugin karin u wac 9-1-1 ama qofka gee isbitaalka kuugu dhow. Haddii kale, u wac dhakhtarkaaga.
- Markaa wixii ka dambeeya, ficil-celinta waa in waxbixin laga siiyaa Nidaamka Dhacdada Daran ee Tallaalka (VAERS). Dhakhtarkaaga ayaa xereyn kara warbixintan, ama adiga laftaada ayaa sidaas samayn kara adiga oo u mara degelka VAERS ee ku yaal **www.vaers.hhs.gov**, ama adiga oo waca **1-800-822-7967**.

VAERS waxa kaliya ee loogu talagalay in looga warbixiyo falcelinta. Iyagu ma bixiyaan talo caafimaad.

6 Barnaamijka Magdhawga Dhaawaca Tallaalka Qaranka (National Vaccine Injury Compensation Program)

Barnaamijka Magdhawga Dhaawaca Tallaalka Qaranka (VICP) waa barnaamij federaal loo abuuray magdhowga dadka laga yaabo ay wax yeelleeyeen tallaallada qaarkood.

Dadka rumaysan inuu tallaal dhaawacay waxay wax ka ogaan karaan barnaamijka iyo sida loo xereysanayo cabasho iyagoo waca **1-800-338-2382** ama booqda websaaydka VICP ee **www.hrsa.gov/vaccinecompensation**.

7 Sidee baan macluumaad intaas dhaafsiisan u ogaan karaa?

- Weydii dhakhtarkaaga.
- Wac waaxda caafimaadka deegaankaaga ama gobolkaaga.
- La xiriir Xarumaha Xakamaynta iyo Ka hortagga Cudurrada (CDC):
  - U wac **1-800-232-4636** (**1-800-CDC-INFO**)
  - Booqo degelka CDC ee ku taal **www.cdc.gov/flu**

Vaccine Information Statement (Interim)

Inactivated Influenza Vaccine

07/26/2013 Somali

42 U.S.C. § 300aa-26

Office Use Only

Translation provided by the Immunization Action Coalition