MA OGTAHAY XAQIIQADA IFILADA?

NHS

Flu vaccine help us help you

Uma maleynayo in aan qaadan doono tallaalka ifilada maadaama uu kuu keeni karo ifilada, sababi karo waxyeelo ama iga dhigi karo mid ka sii xanuun badan qofka qaba astaamaha ifilada.

Suuragal ma ahan in ifilo laga qaado tallaalka maxaa yeelay kuma jiraan fayrasyo nool.

In kasta oo ay run tahay in dad aad u tiro yar ay la kulmi karaan astaamo fudud oo ifilo u eg tallaalka ka dib, ama xitaa gacanta oo xannuunta, arintani waa uun jirka oo aqoonsanaya tallaalka diyaarinayana habka difaaca jirka waana in aysan sii socon in ka badan 24 saacadood.

Waxaan aaminsanahay in qaadashada tallaalka ifilada uu iga dhigayo mid sidii hore uga nugul qaadista 'Covid-19' maadaama uu tallaalka ku jiro coronavirus.

Arintani gebi ahaanba run ma aha. NHS-ta waxaa ay dooneysaa in ay kugu hayso xaalad badbaado ah oo wanaagsan. Tallaalka ifilada waa ka ilaalinta ugu wanaagsan ee aan u hayno kuwa ugu nugul labada cudur ee 'Covid-19' iyo ifilada, oo labaduba u horseedi kara jirro daran ama xitaa dhimasho kuwa halista ugu badan ugu jira. Sannadkan NHS waxay kaloo ay ku bixinaysaa tallaal bilaash ah oo dadka la nool qof halis sare ugu jira coronavirus.

TALLAALKA IFILADA EE SANKA LOOGA BUUFIYO CARRUURTA KALA XIRIIR GP-GAAGA. TALLAALKA DADKA WEYN KALA XIRIIR FARMASIILAHAAGA AMA GP-GAAGA.

Tallaalka ifilada miyuu sidoo kale iga ilaalin doonaa Covid-19? Waxaan maqlay in aan labada xanuun hal mar kugu wada dhici karin.

Tallaalka ifilada kaama ilaalinayo Covid-19. Balse waxaa uu kaa caawinayaa in uu kaa ilaaliyo ifilada, oo ah jirro xun ahna caabuq halis noqon kara mararka qaarkoodna u keeni kara dhibaatooyin u horseeda daaweyn isbitaal kuwa halista ugu badan ugu jira.

Waxaa sidoo kale jira in ay islamar kugu dhici karaan caabuqyada Covid-19 iyo ifiladaba. In lagaa caawiyo ka ilaalinta ifilada waxay si gaar ah muhiim u tahay xiligan uu jiro Covid-19 maxaa yeelay dadka u nugul Covid-19 sidoo kale waxay halis ugu jiraan dhibaatooyinka ka dhasha ifilada.

Waxaan qaatey tallaalka ifilada sannadkii hore sidaa darteed uma baahni in aan mar kale sannadkan qaato.

Tallaalka ifilada ma aha mid nolosha oo dhan kaa ilaalinaya ifilada.

Inaad qaadatey tallaalka xagaagii hore, macnaheeda ma aha in aad sannadkan ka boodi kartid. Ifilada waa caabuq si joogta ah isu bedbedela, tallaal cusub ayaana sannad walba la soo saaraa si la isugu dayo in laga hortago noocii ugu danbeeyey. Xattaa haddii uu sannadkan kugu dhacay ifilo, waa in aad weli qaadataa tallaalka.

Waxaa la ii sheegey in aanay ahayn inaan tallaalka qaato haddii aan uur leeyahay ama aan nuujinayo – arintani ma run baa?

Waa shey dabiici ah in aad taxadar lahaatid marka aad uurka leedahay, balse waxaa dhab ahaantii muhiim ah in aad qaadatid tallaalka maadaama uu caawinayo in uu adiga iyo ilmahaaga idinka ilaaliyo in uu idinku dhacdo ifilo.

Haddii ay kugu dhacdo ifilo inta aad uurka leedahay, dhab ahaantii waxaad halis ka badan ugu jirtaa dhibaatooyin, sidaa darteed waxaan kugula talin lahayn in aad kala hadasho GP-gaaga qaadashada tallaalka ifilada iyo wixii kale ee walaac ah ee aad qabtid.

Tallaalka wax halis ah kuma keenayo hooyooyinka nuujinaya ama dhallaankooda.

Tallaalka ifilada waxaa uu ka soo horjeedaa caqiidadeyda diinneed ama mooralka aan aaminsanahay, maadaama uu gelatine ku jiro-sidaa darteed ma qaadan karo xattaa haddii aan doonayo in aan qaato.

Inkastoo tallaalka sanka lagu buufiyo ay ku jirto gelatine aad loo farsameeyey (porcine gelatine), tallaalka la isku duri karo ee dadka waaweyn la siinayo kuma jiro.

Waa tallaal aan nooleyn oo aan ku jirin wax fayrasyo nool ah kumana siin karaan ifilo. Waxaa jira noocyo kala duwan oo la heli karo oo ku xiran sida loo sameeyay, weydii GP-gaaga wixii macluumaad dheeraad ah.

TALLAALKA IFILADA EE SANKA LOOGA BUUFIYO CARRUURTA KALA XIRIIR GP-GAAGA. TALLAALKA DADKA WEYN KALA XIRIIR FARMASIILAHAAGA AMA GP-GAAGA.

Aniga iyo qoyskeygaba waxaan leenahay nidaam difaac aad u xoog weyn, waxaana ku noolnahay qaab nololeed aad u caafimaad qaba sidaa darteed uma badna in aan ifilada qaadeyno.

In kasta oo laga yaabo in aad nasiib u leedahay in aad si buuxda ula dagaallami kartid, adiga iyo ilmahaaguba waxaad u gudbin kartaan dad kale oo laga yaabo in ay u nugul yihiin, sida kuwa aadka u yar ama u weyn, haweenka uurka leh ama dadka qaba xaalad caafimaad oo joogta ah.

In kasta oo ifilada uu sababi karo jirro khafiif ah dadka badankooda, qaar ka mid ah waxay u badan tahay in ay ku dhacaan dhibaatooyin daran sida boronkiitada iyo oof-wareenka, iyadoo qiyaastii 11,000 oo qof sannadkiiba ay u dhintaan England gudaheeda.

Tallaalku wuxuu caawiyaa ka hortagga dhibaatooyinkaas iyo baahida loo qabo in la aado isbitaal, gaar ahaan kuwa nugul.

Uma maleynayo in dad badani ay dhab ahaan qaadaan ifilada sidaa darteed qaadashada tallaalka ifilada waa mid aan loo baahnayn.

In kasta oo ifilada uusan u muuqan cudur dilaa ah, haddana isku celcelis ahaan wuxaa uu dilaa qiyaastii 11,000 oo qof England gudaheeda sannadkiiba.

In kasta oo laga yaabo in aad caafimaad qabtid ama keliya uu si sahlan kuugu dhaco, waxaad u gudbin kartaa dadka kale ee laga yaabo in ay u nugul yihiin, sida kuwa aadka u yar ama u weyn, haweenka uurka leh ama dadka qaba xaaladaha caafimaad ee joogtada ah. Ifilada wax uu xataa ku dhex faafi karaa kuwa aysan ka muuqan wax astaamo ah.

La hadal Dhakhtarkaaga cudurada guud ama kalkaalisadaada, ama farmasiilaha xaafaddaada, si aad u qabsato ballan tallaal.

Dadka dhaha waxaa na haya ifilo waxaa keliya oo ay qabaan hargab aad u xun.

Inkasta oo qaar ka mid ah astaamaha ifilada iyo hargabka caadiga ah ay isku mid yihiin, ifilada aad ayuu uga xun yahay hargabka caadiga ah. Astaamaha ayaa caadi ahaan ku yimaada si degdeg ah aadna u daran, iyagoo kugu reebaya murqa xanuun, madax-xanuun, daal, iyo qandho.

Haddii aadan kala hubin in ay tahay hargab ama ifilo, waxay u badan tahay in aysan ifilo aheyn!

Waxaan doonayaa in aan qaato tallaalka ifilada balse waxaan ka welwelsanahay in aniga iyo ilmaheyga ay ku noqoto khibrad baqdin leh (anagoo ka baqeyna shaqaalaha lebisan dharka PPE/ ama ka baqeyna irbadaha).

Caruurta, waxaa tallaalka loo siiyaa iyadoo min hal mar lagu buufinayo duleel kasta oo sanka ah. Ma la ha irbaddo, sidoo kale buufinta waa degdeg, aan xanuun laheyn si degdeg ah ayeyna jirka u gashaa. Waana ay shaqeyneysaa xattaa haddii, tallaalka ka dib, ilmahaagu yeesho duuf dareeraya, hindhiso, ama ay sanka duufsadaan.

Hase yeeshee, haddii ilmahaagu qabo xaalad caafimaad oo neefsashada ah, ama uu xiriir dhow la leeyahay qof ay ku socoto daaweynta kansarka ah ama uu hannaanka difaaciisu adkeyn, waxaa suurtagal ah in adiga iyo ilmahaagaba la siiyo tallaal irbad ah.

Haddii aad ka welwelsan tahay waxa aad filan karto, la hadal GP-gaaga, waxay awoodi doonaan in ay kaala hadllaan inta hawshu socoto, si adiga iyo ilmahaagu aad u ogaataan waxa aad filan kartaan.

TALLAALKA IFILADA EE SANKA LOOGA BUUFIYO CARRUURTA KALA XIRIIR GP-GAAGA.
TALLAALKA DADKA WEYN KALA XIRIIR FARMASIILAHAAGA AMA GP-GAAGA.

Waxaan dareemayaa sidii in aan khatar badan ugu jiri doono qaadista fayraska haddii aan aado si aan u qaato tallaalka ifilada – badbaado ma aha.

NHS-ta ayaa si aad ah uga shaqeyneysa sidii ay uga dhigi laheyd mid badbaado ah munaasabna u ah in tallaalka ifilada, ay xagaagan qaataan dadka ku nool waqooyiga koonfureed ee London.

Kuwa bixiya tallaalka ifilada waxa ay lahaan doonaan tallaabooyin ay kaaga dhigi doonaan mid ku sugan badbaado. Shaqaalaha tallaalka bixinaya waxay xiran doonaan qalab difaaca si aad adiga iyo iyagaba isaga ilaalisaan fayraska.

Waqtiyada ballamaha ayaa sidoo kale jadwal loo sameyn karaa si loo yareeyo tirada dadka aagga sugitaanka, ama waxaa lagaa codsan karaa in aadan hore u imaan.

Ma haleelin in aan qaato tallaalka ifilada sannadkii la soo dhaafay waxaanan dareemayaa sannadkan in laga sii adkayn doono maadaama oo keliya aan ballanta dhakhtarkayga ku heli karo oo keliya taleefoonka ama fiidiyow ahaan.

NHS-ta ayaa si aad ah uga shaqeyneysa sidii ay uga dhigi laheyd mid badbaado ah munaasabna u ah in tallaalka ifilada ay xagaagan qaataan dadka ku nool waqooyiga koonfureed ee London.

Ma ahan oo keliya GP-gaag qofka ku siin kara tallaalka. Farmasiilayaal badan ayaa sidoo kale dadka weyn siiya tallaalada ifilada.

La hadal Dhakhtarkaaga cudurada guud ama kalkaalisadaada, ama farmasiilaha xaafaddaada, si aad u qabsato ballan tallaal.

Xaq uma lihi tallaalka ifilada waxaanan hubaa in ay aad qaali iigu noqoneyso in aan qaato.

Waxaa jira kooxo badan oo dad ah, oo ay ku jiraan daryeelayaal la siiyo tallaalka ifilada bilaashka ah lagana siiyo GP-ga ama farmasiilaha bulshada. Haddii aadan xaq u lahayn tallaalka ifilada ee NHS ee bilaashka ah, weli waad isku ilaalin kartaa tallaalka ifilada adigoo tallaaka ifilada gaarka ah ku qaadan kara illaa £ 15.

Tallaalka ifilada ayaa laga heli karaa farmasiilayaasha ku yaala wadooyinka suuqa iyo dukaamada waaweyn. Hase yeeshee, farmasiilayaasha ayaa mudnaanta siin doona bukaanada halista ku jira ka hor inta aysan bixin tallaalada gaarka ah.

La hadal farmasiilaha xaafaddaada si aad macluumaad dheeraad ah uga ogaatid.

Waxaan doonayey in aan qaato tallaalka ifilada sannadkii hore, balse Dhakhtarkayga cudurada guud ayaa uu ka dhamaaday tallaalka. Ma dooni laheyn in aniga la i tallaalo haddii ay jiri karto yaraansho oo uu jiri karo qof kale oo runtii u baahan.

Dawladdu waxay shaacisay qorshayaal sannadka dabayaaqadiisa in tallaalka ifilada la siin karo dadka ah 50-64 sano jir. Macluumaad dheeraad ah ayaa la heli doonaa dabayaaqada dayrta.

Hase yeeshee, haddii aad tahay da'da 50-64 ee kooxda halista ugu jirta, waa in aadan ka daahin qaadashada tallaalkaaga ifilada.

TALLAALKA IFILADA EE SANKA LOOGA BUUFIYO CARRUURTA KALA XIRIIR GP-GAAGA. TALLAALKA DADKA WEYN KALA XIRIIR FARMASIILAHAAGA AMA GP-GAAGA.