TALLAALKA HARGABKA H1N1 EE 2009KA

NOOCA AAN NOOLEEYN ("tallaalka hargabgka)

WAXA AAD U BAAHANTAHAY INAAD OGAATO

Macluumaad tirro badan oo ka hadlaya tallaalka ayaad ka heli kartaa luqada Spanish-ka ah iyo waliba luuqado kale. Waxaad booqataa boggan internetka ku yaal ee: http://www.immunize.org/vis.

1 Waa maxay Hargabka H1N1 ee 2009-ka?

Hargabka H1N1 2009-ka (loona yaqaan Hargab-doofaareedka) waxa keena ama uu ka yimaadaa nooc cusub oo ka mid ah fayraska Hargabka keena. Wadamo badan ayuu ku faafay cudurkan.

Sida faayruusyada kale ee Hargabka keena, Hargabka H1N1 ee 2009 waxaa uu ku faafa ama la'isu gudbiyaa marka uu qofku qufaco, hindhisoodo, iyo mararka qaarkood taabashada waxyaabaha uu fayruuska gaaray.

Calamadaha lagu garto Hargabka H1N1 ee 2009-ka waxaa ka mid noqon kara (hadii aad isku aragtid):

- Daal ama tamar-darro (daciifnimo)
- Qandho
- Dhuun-xanuun
- Murqo-xanuun
- Qarqaryo/ inaad dhaxmooto
- Qufaco
- Hindhiso

Dadka qaarkood ayaa shuban iyo matag isku arka.

Dadka badankooda waxa ay ka soo kabtaan hargabka ama cafimaad ay dareemaan isbuuc gudihiis. Laakiin dadka qaarkood ayaa waxaa ku dhaca namooniya ama cudurro kale oo halis ah. Dadka qaarkood waxaa la seexiyaa cisbitaalka, qaarkalena waaba ay dhintaan.

2 Sidee ayuu Hargabka H1N1 ee 2009-ka uga duwanyahay Hargabka caadiga ah (hargab-xilliyeedka)?

Fayruusyada hargab-xilliyeedka keena waxa ay isbedelaan sanad walba, laakinse waxaa ay yihiin kuwo aad isugu dhow oo an waxba kala duwaneeyn.

Dadka uu horay ugu dhacay caabuqa (infekshanka) hargabka waxa ay inta-badan leeyihin hab ay iskaga difaacaan fayruusyada hargab-xilliyeedka (jirkooda ayaa sameeysta iska caabin uu kula dagaalami karo fayruusyada hargab-xilliyeedka).

Hargabka H1N1 ee 2009-ka waa hargab fayruus cusub ka yimaada. Waxa uu aad oga duwanyahay fayruusyada keena hargab xilliyeedka.

Dadka intooda badan waxa ay u leeyihiin hargabkan H1N1 ee 2009-ka qaab difaaceed tayadiisu ay yartahay ama maba laha wax qaab difaaceed ah oo ay iskaga caabin karaan hargabkan? (jirkooda ayaan u diyaarsaneyn in uu hargabkan la dagaalamo si uu oga badbaado).

3 Tallaalka Hargabka H1N1 ee 2009-ka

Tallaalada looga hortago Hargabka H1N1 ee 2009-ka waad heli kartaa .

- Tallaaladan waxaa loo sameeyaa sida loo sameeyo tallaalada looga hortago hargab xilliyeedka ah.
- Waxaa la rajeeynayaa in tallaaladan ay yihiin kuwa aan dhib u gaysanin qofka, waxa ay xaga tayada iyo daaweeynta kala midyihiin tallaalada loogu talagalay hargab xilliyeedka.
- Tallaaladan kama horjoogsan -karaan cudurrada Hargab xillyeedka shabaha oo ay keenan fayruusyo kale.
- Tallaladan kaama horjoogsankaraan (inuu kugu dhaco) hargab xilliyeed. Waa inaad tallaalka hargab xilliyeedka aad qaadatid, waa hadii aad dooneysid in aad ka nabadgashid hargab xilliyeedka.

Tallaal aan nooleyn (tallaal uu ku ku jiro fayruuskii oo la dilay ama bakhtiisan) ayaa lagu durayaa muruqa, sida tallaalka sanadlaha ah ee hargab xilliyeedka. Warqadan waxa ay kuu sharxaysaa tallaalka aan nooleyn.

Tallaalka nool oo sanka laga qaado (kasoo ah tallaal sanka lagu buufiyo) waa la heli karaa. Tallaakan

sanka laga qaato waxaa lagu sharaxay warqad kale oo ka duwan warqadan.

Tallaalada aan nooleeyn ee H1N1 2009 qaarkood ayaa waxa ku jira maadooyin lagu magacaabo thimerosal oo lagu tala galay in ay tallaalka ka ilaaliyaan jeermiska. Dadka qaarkood ayaa soo bandhigay suurtagalnimada in xiriir ka dhaxeeya maadadan thimerosal iyo dhakaakaha(Autism). Sanadkii 2004-kii ayaa koox ku xeeldheer cilmiga caafimaadka oo joogta Mac-adka Barashada Caafimaadka ay dhabogal iyo dib uu baaris ku sameeyeen cilmi baarisyada kala duwanaa ee loo soo bandhigay waxaa ay waayeen wax xiriir ah oo ka dhaxeeya thimerosal iyo dhukaakaha(Autism-ka).

4 Yaa u baahan in uu qaato tallaalka Hargabka H1N1 ee 2009-ka, goorma ayuuse qaadan karaa?

Dadka ugu horeya ee lagula talinayo in ay qaataan tallaalka H1N1 ee 2009-ka waa:

- Haweenka uurka leh
- Dadka la nool ama xanaaneeya ilmaha aadka u yar (muluqa ah) oo ay da'doodu ka yartahay 6 bilood
- Dadka ka shaqeeya qeybaha daryeelka caafimaadeed iyo kuwa daryeelka caafimaadeed ee degdega .
- Qofkasta oo ay da'diisu u dhaxeeyso 6 bilood ilaa iyo 24 sano
- Qofkasta oo ay da'diisu u dhaxeeyso 25 sano ilaa iyo 64 sano oo qabo jirooyin joogta ah ama difaac jirkiisa uu daciifay

Maadama uu tallaalka sameeyntiisa ay soo badaneeyso, dadkaana waa in ayagana la tallala.

- Dadka caafimaadka qaba ee da'doodu u dhaxeeyso 25 sano ilaa iyo 64 sano
- Dadka da'doodu ay tahay 65 sano iyo ka badan.

Xukuumada wadanka ayaa tallaalkan siineeysa qofkii doona in uu-iskiis-u qaato. Laakiin sharciyada gobolka aad degentahay ama cidda aad u shaqeeysid ayaa laga yaabaa in ay u bahdaan in dadka qaarkood ay qaataan tallaalkan.

GOORMA

Tallaalka qaado marka ugu horeeysa oo aad heli kartid.

Ciyaalka ilaa ay kasoo gaarayaan 9 sano waa in ay qaataan tallaalka laba goor, ayadoo labada tallaal loo dhaxeeysiinayo bil. Ciyaalka ka weeyn 9 sano iyo dadka qaangaarka ah waxa ay baahan yihiin hal mar in la tallaalo.

5 Dadka qaarkood waa in aanay qaadan tallaalkan ama ay u yara kaadiyaan

Waa in aadan qaadan tallaalka Hargabka H1N1 ee 2009-ka hadii aad leedahay xasaasiyad **daran (naftaada halis-galineysa) oo xasaasiyadaas aad ku qabtid ukunta, ama maadooyinka kale ee lagu daray tallaalka.** *U sheeg qofka ku tallaalaya hadii aad leedahay xasaasiyad daran.*

Sidoo kale u sheeg hadii waligaa ay kugu dhacday ama/kacday:

- Xasaasiyad naftaada halis-galisay kadib tallaal xilliyeedka markii aad qaadatay
- Guillain Barre Syndrome cudurka looyaqaan (ee sida daran wax u curyaamiya oo marka magaciisa lasoo gaabiy ah GBS).

Xaaladaha aan soo sheegnay waxaa lagayaaba in aysan ahayn sababo looga dheeraado tallaalka, laakinse shaqaalaha caafimaadka ka shaqeeya ayaa kugu kaalmeeyn kara in aad go'aan ka gaartid in aadan qaadan iyo in kale.

Hadii uu si sahlan ama si darran xanuun kuu hayo, waxaa laga yaaba in laguula taliyo in aad uu yara sugtid inta aad kasoo kabanaysid (ama ka caafimaadyso) inta aadan qaadan tallaalka. Hadii aad qabtid hargabka fudud ama xanuuno kale, badanaa uma aad baahnid in aad sugto.

Haweenka uurka leh ama naasnuujinaya ubadkooda, waxaa ay helikaraan Tallaalka bakhtiisan ee Hargabka H1N1 ee 2009-ka.

Tallaalka bakhtiisan ee H1N1 ee 2009-ka waxaa isku mar lala qaadankaraa tallaalo kale oo ka duwan tallaalkan oo ay ka midyahay tallaalka hargab xilliyeedka loogu talagalay.

6 Waa maxay Dhibaatooyinka ama halista ka imaan karta qaadashada tallaalka Hargabka H1N1?

Tallaalku, sida daawooyinka ay u keeni karaan xanuun halis, sida xasaasiyad aad u darran ayuu asna u keeni karaa. Laakiin tallaal kasto inu keeno

cuduuro halis ah ama dhiimasho aad iyo aad bay u yartahay.

Fayruuska Bakhtiisan ee H1N1 2009-ka tallaalkiisa la socda waa mid la bakhtiiyey, sidaa daraadeed hargab kama aad qaadi kartid tallaalka.

Dhibaatooyinka ka imaan kara tallaalka bakhtiisan ee H1N1 2009-ka waxa ay u dhow yihiin dhibaatoyinka ka imaan kara qaadashada tallaalka hargab xilliyeedka:

Dhibaatooyinka Aan Sii darneyn:

- Xanuun ku qabta, oogada ama jirka oo ku guduuta, jileec, ama barar ku dhaca meeshii (goobtii) lagaa tallaalay
- Suuxdin (oo intabadan ku dhacda dhowr ciyaalka dhowr iyo toban sano jirka ah)
- Madax xanuun, murqo xanuun
- Qandho
- Lallabo

Hadii ay dhibaatooyinkan kugu dhacaan, badanaa waxaad isku arkaysaa waxyar kadib marka lagu tallaalo waxa ayna sii soconayaan 1 ilaa 2 maalmood.

Dhibaatooyinka Halista ah ee aadka u daran:

- Kicitaanka xasaasiyad naftaada halis gelinkarta oo ka imaneeysa tallaalka ma badna. Hadiise ay dhacdo, waxaa ay inta badan ku haynaysaa daqiiqado ama saacado kadib marka lagu tallaalo.
- Sanadkii 1976-kii nooc hore oo ahaa tallaalka hargab doofaaradka ayaa la xiriiriyey in uu sababo cudurka Guillain-Barre loo yaqaan (ee magaciisa lagu soo koobo GBS). Wakhtigaa kadib, tallaalada hargabka lalama xiriirin si cad in ay u sababaan cudurkan GBS loo yaqaan.

7 Ka waran hadii aan isku arko dhibaatooyinka daran?

Maxaan iska eegaa in aan isku arko?

Xaalada aan caadi ahayn, sida qandha heerkulkeedu aad u sareeyo, isbadal akhlaaqdaada ama la dhaqankaga ku yimaada. Calaamadaha lagu garto xasaasiyada aadka u darran waxaa kamid ah neefsashada oo kugu adkaata, ama daciifa ama neefta oo cod xiiqma yeelata, oogada oo goobo bararsan yeelata, midabkaaga oo huruud (jaalo) isu badala, tamar darro, wadnaha oo dedeg u garaacma ama wareer.

Maxaa ila gudboon in aan sameeyo?

- **Dhakhtar waco**, ama qofka u keexe dhakhtarka haddiba.
- **Usheeg** dhakhtarka sida ay wax u dhaceen , tariikhda iyo waliba wakhtiga aad arintaas isku aragtay, iyo markii tallaalka lagu siiyay.
- Ka dalbo cidda caafimaadkaaga kaa bixisa in ay xaaladan sheegaan oo ay qoraan ayaga oo isticmaalaya foomka loogu talagalay ‘Tallaalka dhibaatooyinka ay ka yimaadaan ee loo yaqaan ‘Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS). Ama waxa aad buuxin kartaa isla foomkaas (VAERS) oo laga helo bogga internetka ee **http://www.vaers.hhs.gov**, ama waxaad soo wici kartaa 1-800-822-7967.

VAERS ma bixiso talooyo cafimaadka la xiriira.

8 Magdhowga Dhawacyada ka yimaada Tallaalka

Hadii adiga ama ilmaahaga aad ku xannunsatan tallaalka, sida aad uga dacwoon kartaan arintaas waa ay yartahay madaama sharci ahaan dariiq aad wax ku dacwiisid oo badan aadan arintan u lahayn.

Laakinse, waxaa la sameeyey barnaamij dowlada ka socda oo laagu talagalay dadka qaarkood ee dhibaatooyinka daran ka soo gaadhay tallaalkan, si loogu saacido bixinta qarashka lagu daweeynayo. Waxii macluumaad intaa dhaafsiisan oo la xiriira barnaamijkan, waxaad wacdaa **1-888-275-4772** ama waxaad booqataa bogga internetka ee barnaamijkan oo ah:

http://www.hrsa.gov/countrmeasurescomp/default.htm

9 Sidee ayaan wax intaas dhaafsan u baran ama ogaan karaa?

- Waxaad weeydiisaa dhakhtarkaga: Hadii ay kusiin karaan warqadaha lasocda tallaalka ama inuu kuu sheego meelo kale oo aad macluumaad dheeri ah aad ka heli kartid.
- Waxaad wacdaa qeybta caafimaadka ee magaalaadaada ama gobolkaaga.
- Waxaad la xiriirtaa Xaafiisyada Ururka iyo Ka Hortagga Cudurrada (oo loo yaqaan CDC):
  - Wac 1-800-232-46-36 (1-800-CDC-INFO) ama
  - Waxaad booqataa bogga internetka ee CDC oo ah **http://www.cdc.gov/h1n1flue ama http://www.cdc.gov/flu**
  - Waxaad booqataa bogga internetka ee **http://www.flu.gov**