# TALLAALKA HARGABKA H1N1 EE 2009KA

## LA DHIMAY, FIRFIRCOONI

**(Tallaalka Sanka lagu buufiyo)**

## WAXA AAD U BAAHANTAHAY INAAD OGAATO

Oraahyo badan oo ah xog ku saabsan tallaalka ayaa lagu heli karaa isbaanish iyo luuqado kale: Eeg http://www.immunize.org /vis

### 1 Waa maxay hargabka H1N1 ee 2009

Hargabka H1N1 ee 2009 (oo loo yaqaan Hargab Doofaarka) waxaa keena fayruuska hargabka oo nooc cusub ah . Wuxuu ku baahay waddamo badan. Sida fayruusyada kale ee hargabka,

H1N1 2009 wuxuu qofba uga gudbaa qof kale isagoo u maraya qufaca, hindhisada, iyo mararka qaarkood taabashada sheeyada fayruusku gaaray. Calaamadaha lagu garto fayruuska waxaa kamid ah:

- Daal
- Qandho
- Canu xanuun
- Murqo xanuun
- Dhaxan /qarqaryo
- Qufac
- Hindhiso

Dadka qaar waxay isku arkan shuban iyo matag.

Inta badan dadku toddobaad gudihiis ayey cafimaad dareemaan. Hase ahaatee dadka qaar waxaa ku dhaca xannun halis ah oo asiiba sanbabaha iyo jiroyiin kale oo Qatar ah. Dadka qaar cusbitaal ba la dhigo qaarna waaba ay geeriyoodaan.

### 2 Sidee H1N1 2009 uga duwanyahay kan caadiga ah hargab (xilliyeedka)?

Fayruusyada hargabka caadiga ah sanadba sanad ayuu isu beddela, hase ahaatee si isu dhaw ayuu xiriir ugala dhaxeeyaa midba midka kale.

Dadka ay hore ugu dhaceen caabuqyada hergabka waxay badanaa xoogaa adkaysi ah u leeyihiin fayruusyada hergab xilliyeedka. (jirkooda wuxuu dhistay karti ay kula dagaalamaan fayrisyada).

Fayruusyada hergabka H1N1 ee 2009 waa fayruus nooc cusub ah aad ayuu uga duwanyahay fayruusyada hargab xilliyeedka.

Dadku inta badan waxay leeyihiin adkaysi aad u yar ama umaba laha (jirkooda uma diyaarsana inuu la dagaalamo fayruuska).

### 3 Tallaalka Hargabka H1N1 2009

Tallaalo looga badbaado hargabka H1N1 ee 2009 ayaa la helaa.

- Tallaaladan waa sida tallaalada hargab xilliyeedka.
- Waxaa la rajaynayaa inay ammaan u yihiin sida kuwa hargab xilliyeedka.
- Kama ay hortagi doonaan xanuunada “sida hargabka oo kale ah” ee ay keenaan fayuusyada kale.
- Kama ay hortagi doonaan hargab xilliyeedka. ***Waa inaad sidoo kale qaadataa tallaalka hargab xilliyeedka, haddii aad doonayso inaad ka nabad gasho hargab xilliyeedka.***

Tallaalka **firfircoonidiisa la dhimmay ee** (**Live, Attenuated ee sanka lagu buufiyo**) ama loo yaqaan (LAIV) waa tallaal sanka lagu buufiyo. **Xaashidan waxay ku fahfahinaysa sida tallaalka firfircoonidiisa la dhimmay , u shaqaynayo.**

Tallaal **la dilay ama aan nooleyn** ayaa sidoo kale la helaa, taasoo loo bixiyo sida cirbad laysku duro. Waxaa lagu faahfaahiyaay xaashi gooni ah.

Tallaalka LAIV ee hergabaka H1N1 ee 2009 kuma jiraan thimerosal ama maadoyiin kale. Waxaa loogu shati yeelay dadka jira 2 ilaa 49 sanadood.

Fayruuska tallaalka waa la nuqsaamiyey firfircoonidiisa si aanu jirro u keenin.

### 4 Yaa uu bahan in uu qato tallalka 2009 H1N1 iyo goorma

**KUMA**

LAIV waxaa loo idmay dadka jira 2 ilaa 49 sanadood ee aan uurka lahayn oo aan ku sugnayn caafimaadka qaar cayiman (eeg shanta tiro ee hoose). Kooxaha lagula taliyey inay LAIV qaataan marka hore waa kuwa caafimaadka qabo oo:

- jira 2 ilaa 24 sanadood.
- jira 25 ilaa 49 sanadood oo

- la nool ama daryeelaya canug yar oo ka yar 6 bilood, ama
- ka shaqeeya daryeel caafimaad ama shaqaalaha gargaarka caafimaadka degdegga ah.

Hadba marka tallaal badan la helo, dadka kale ee caafimaadka qaba ee jira 25 ilaa 49 waa in la tallaalaa.

Ogoow: Inkastoo kooxaha qaarkood ay tahay inaanay qadan LAIV-tusaale dumarka uurka leh, dadka qaba dhibaatooyinka caafimaad ee muddada dheer, carruurta jira 6 bilood ilaa 2 sanadood.
- Waa muhiim in la tallaalo. Waa inay qaataan tallaalka hergabka.

Dawladda dhexe waxay tallaalkan siinaysaa qofkii doona. Si kastaba ha ahaatee, qaanuunka gobalka iyo loo shaqeeyaasha qaarkood ayaa laga yaabaa inay dadka qaar shardi ugu dhigaan.

**GOORMA**

Tallaalka qaado sida ugu dhaqsiiyaha badan ee tallaalka loo helo.
Carruurta ilaa 9 sanadood jirta wa inay qaataan **labo jeer** oo tallaalka ah oo ay labo bilood u dhaxayso. Carruurta waaweyn iyo dadka qaangaadhka ah waxay u baahanyihiin hal jeer oo kaliya.

## 5 Dadka qaar waa inaany qaadan tallaalka ama sugaan

Waa inaadan qaadan tallaalka LAIV ee H1N1ka 2009 haddii aad qabto **(Xasaasiyad Nafta halis gelin karta)** oo aad ku tahay **ukunta,** ama shay kale oo tallaalka ku jira. *U sheeg qofka tallaalka bixinaya hadddii aad qabto xasaasiyadda halista ah.*

Tallaalka LAIV ee H1N1ka 2009 waa inaan la siinin kooxahan soo socda

- carruurta ka yar 2 sanadood iyo dadka qaangaadhka ah ee jira 50 ama ka weyn.
- dumarka uurka leh
- qof kasta oo difaaca jirkuusu daciifay
- qof kasta oo qaba dhibaato caafimaad oo wakhti dheer sida

- wadno xanuun - cudurka kalyaha ama beerka
- sanbabo xauun - dhiig la'anta, cudurrada dhiiga
- sokorow - neef

- carruurta da'ada yar 5 jir ee qabta neefta oo mar ama labo jeer arrimo xiiqdheer labadii sanadood ee la soo dhaafay lagu arkay.
- qof kasta oo qaba xanuunqo murqo ama dareeno (xanuunka dareenka maskaxda ee cerebral palsy) oo keeni kara dhibaatooyin neefsasho ama wax liqid,
- qof kasta xariir dhaw la leh qof nidaamka dareenka jirkiisu *si xun daciifay* (oo daryeel ugu baahan bay'ad ammaan ah, sida qaybta ka badelidda ama abuuritanka lafdhabarka
- carruurta yar iyo kuwa e da'dooda u dhexeysa 13 ilaa 15 sano oo wakhti dheer qaadanaya aspirin.

Haddii aad si dhexdhexaad ah ama halis ah jirrantahay, waxaa laga yaabaa in lagula taliyo inaad sugto intaad ka bogsanayso ka hor intaanad qaadan tallaalka. Haddii aad qabto hargab aan halis ahayn ama jirro kale, badanaa looma baahna inaad sugto.

U sheeg dhakhtarkaaga haddii ay weligaa kugu dhacday:

- xasaasiyad naftaada halis gelin gaadhay kadib markaad qaadatay tallaalka hargab xilliyeedka,
- cudurka guillain-Barre (oo ah Jirro si daran ku curyaami karta , sidoo kale loogu yeero GBS).

Kuwani waxaa laga yaabaa inaanay sabab u noqon inaad ka fogaato tallaalka, hase ahaatee shaqaalaha caafimaadka ayaa kaa gargaari kara inaad go'aan ka garto.

Tallaalka LAIV ee H1N1 waxaa isku mar la bixin karaa sidaa tallaalada kale intooda badan. U sheeg dhakhtarkaaga haddii aad qaadatay tallaal bishii la dhaafay ama aad qorshaynayso inaad qaadato bisha xigta. Tallaalka H1N1 ee LAIV iyo tallaalka hargabka caadiga ah ee LAIV waa inaan isku mar la bixinin.

## 6 Waa maxay halista ka imaan karta LAIVka H1N1 ee 2009

Tallaalka, sida dawo kale oo kasta, wuxuu keeni karaa dhibaato halis ah, sida xasaasiyad daran. Hase ahaatee halista tallaal kasta uu keenaya halis daran , ama dhimasho, si xad-dhaaf ayey u yartahay.

Halista ka imaanaysa tallaalka LAIV H1N1 2009 waxaa la rajaynayaa inay la mid ah tahay tallaalka LAIV ee hargab xilliyeedka:

**Dhibaatooyina aan halis ahayn:**

Carruurta yaryar iyo kuwa qaangarka ah ( 2-17sano) waxay soo sheegeen xasaasiyad aan halis ahayn, oo ay ku jiraan:

- diif, cabudh ama qufac
- qandho
- madax xanuun iyo murqo xanuun
- xiiqlayn
- calool xanuun ama matag mararka qaarkood shuban

Dadka waaweyn qarkood waxay soo sheegeen:

- diif ama sanka oo xirma (cabudh)
- dhuun xanuun
- qufac, dhaxan, daal/tabar la'aan
- madax xanuun

**Dhibaatooyin halis ah:**

- Xasaasiyado nafta halis gelin kara oo tallaalka ka yimaada aad ayey dhif u yihiin. Haddii ay dhacaan, badanaa waa daqiiqado yar gudahood kadib marka tallaalka la qaato.
- Sanadkii 1976dii, nooc hore oo ahaa tallaalka hargab doofaarka oo la nuqsaamiyey ayaa lala xariiriyey xanuunka Cuduurka Guillain-Barre (GBS). Tallaalka LAIV lalama xariirin GBS.

## 7 Maxaa dhacaya haddii ay dhacdo xasaasiyad daran?

**Maxay tahay inaan eegno?**
Ammuur kasta oo khayrul caadi ah, sida qandho sare ama dabeecad baddelanta. Calaamado xasaasiyad daran waxaa ku jiri kara neefta oo kugu adkaata, xabeeb ama xiiqlayn, finan, midab dilan, tabar la'aan, wadno garaac saa'id ah ama wareer.

**Maxaan sammeeyaa?**

- **Wac** dhakhtar, ama qofka dhakhtarka isla markiiba gee.
- **U sheeg** dhakhtarka waxa dhacay, taariikhda iyo wakhtiga ay dhaceen iyo marka tallaalka la siiyey.
- **Weydii** daryeel bixiyahaaga inuu soo sheego xasaasiyadaha isagoo buuxinaya foomka Nidaamka Werinta Falcelinta Xun ee Tallaalka (VAERS). Ama waxaad ka diiwaangelin kartaa warbixintan VAERS shabakadda http://www.vaers.hhs.gov, ama adigoo waco **1-800-822-7967.**

VAERS ma bixiso talo caafimaad.

## 8 Magdhawga Dhaawaca Tallaalka

Haddii adiga ama canuggaagu aad xasaasiyad kala kulantaan tallaalka, kartidaada aad ku dacwoonayso waa ay xaddidantahay qaanuun ahaan.

Si kastaba ha ahaatee, barnaamij dawlad dhexe ayaa loo abuuray si uu kaaga gargaaro bixinta kharashaadka caafimaad iyo kharashaadka kale ee cayiman dadka qaar qaada xasaasiyad halis ah oo uu tallaalkan ka qaado. Xogtii dheeraad ah oo ku saabsan barnaamijkan, wac **1-888-275-4772** ama booqo shabakadda barnaamijka:

**http:///www.hrsa.gov/countermeasurescomp/default.htm.**

## 9 Sidee ku baran karaa xog badan?

- Weydii daryeel bixiyahaaga. Waxay ku siin karaan warqado ku sharxayo tallaalka ama soo jeedin karaan ilo xogeed kale.
- Wac Waaxda caafimaadka deegaankaga ama gobalkaga.
- La xariir Xarumaha Ilaalinta iyo Ka hortagga Cudurrada (CDC):
  - Wac **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** ama
  - Booqo shabakadda CDC ee **http://www.cdc.gov/h1n1flu** ama **http:///www.cdc.gov/flu**
  - Booqo shbakadda **http:///www.flu.gov**

WAAXDA CAAFIMAADKA IYO ADEEGYADA DADKA
XARUMAHA ILAALADA IYO KA HORTAGGA CUDURRADA

Oraahda Xogta Talaalka
2009 H1N1 LAIV 10/2/09