

Tallaallada



Tallaalku wuxuu la shaqeeyaa habdhiska difaaca jirka ee ilmahaaga si looga hortago cudurrada halista ah. Waa muhiim in carruurta la socdaan tallaallada caadiga ah.

ARDAYDA FASALLADA TK/K-12 WAXAA LOOGA BAAHAN YAHAY INAY TUUSAAN CADDAYNTA TALLAALKA SOO SOGDA:



- Gawracatada, Teetanada, iyo Xiiqdheerta (DTaP, DTP, Tdap, ama Td) - 5 qiyaasood
- Dabaysha (OPV ama IPV) - 4 qiyaasood
- Hepatitis B - 3 qiyaasood
- Jadeecada, Qanjo-bararka, iyo Jadeecada Rubella (MMR) - 2 qiyaasood
- Busbuska (Chickenpox/Varicella) - 2 qiyaasood

ARDAYDA U SOGDA FASALKA 7AAD WAXAY U BAAHANYIHIIN DIIWAANKA:



- Teetanada, Gawracatada, Xiiqdheerta (Tdap) - 1 qiyaas
- Busbuska (Chickenpox/Varicella) - 2 qiyaasood

KAYDI DIIWAANKA TALLAALADA ILMHAAGA:



- Iskuulada, xeryaha xagaaga, kooxaha ciyaaraha, kulliyadaha, safarka caalamiga ah, iyo waxyaabo kaloo badan ayaa laga yaabaa inay u baahdaan diiwaanno tallaal.
- Dadka qaar waxay diiwaannada carruurtooda ku hayaan dukumentiyada kale oo muhiim ah, sida shahaadooyinka dhalashada iyo baasaboorrada.

Keen diiwaanka tallaalka ilmahaaga booqasho kasta oo dhakhtar sameeyo oo weydii dhakhtarka ama kalkaalisada inay qoraan tallaalka, taariikhda, iyo qiyaasta. Waxaad ka codsan kartaa diiwaanka ilmahaaga dhakhtarkooda.



Gacmo dhaqid

Gacmaha oo la dhaqo waxay ardayda iyo qoysaska ka dhigi kartaa kuwo caafimaad qaba. Ficilkani wuxuu ka caawiyaa ka hortagga faafitaanka caabuqyada neef-mareenka iyo caloosha.

SIDA ARDAYDA IYO QOYSASKU AY GACMAHA U DHAQAAN KARAAN:



- **Gacmo qoyan** biyo nadiif ah oo socda (diirran ama qabow), dami tuubada, oo saabuun mari.
- **Gacmaha xoqidda** iyadoo la isku xoqayo saabuunta. Ku xoq dhabarka gacmaha, faraha dhexdooda, iyo ciddiyaha hoostiisa.
- **Gacmaha xoq** ugu yaraan 20 ilbiriqsi. Ma u baahan tahay saacad? Ku luuqee heesta "Happy Birthday" bilowgeeda ilaa dhammaadkeeda laba jeer.
- **Ku raaci gacmaha** si fiican biyo nadiif ah oo qulqulaya hoostooda.
- **Ku qalaji gacmaha** adigoo isticmaalaya tuwaal nadiif ah ama qalajiye hawo ah.



MARKA ARDAYDA IYO QOYSASKU AY GACMAHA DHAQAAN:



- Ka dib nasashada musqusha,
- Kahor qadada,
- Ka dib markii aad dibadda ku ciyaartay, iyo
- Ka dib markay afuufaan sankooda, qufacaan, ama hindhisaan.

Haddii saabuun iyo biyo aan si fudud loo heli karin, isticmaal nadiifiye gacmeed ugu yaraan 60% aalkolo si looga fogaado in la xanuunsado oo jeermiska loo gudbiyo dadka kale.

Anshaxa Neefsashada



Ku celcelinta iyo xoojinta anshaxa neefsashada waxay ka caawin kartaa ardayda iyo qoysaska inay qaadaan oo faafiyaan fayrasyada neefsashada, Covid 19 iyo Duumada.

SI AY U DHAQAAN AQOONTA NEEFSASHADA EE SAXDA AH, ARDAYDA IYO QOYSASKU WAA INAY:



- **Afkooda iyo sankooda ku dabool unug** marka ay qufacaan ama hindhisaan.
- Haddii unugyo aan la heli karin, waa inay ahaadaan kuwo la heli karo **ku qufac ama ku hindhiso xusulkooda**, ee aan gacmahooda ahayn.
- **Iska tuur unugyada la isticmaalay** qashinka.
- **Leexo ama iska tag** inaad qufacdo ama hindhiso.
- **Gacmahooda dhaq, ama isticmaal nadiifiye gacmaha ah**, ka dib markay afuufaan sankooda, qufacaan, ama hindhisaan.



IN DHEERAAD AH, ARDAYDA IYO QOYSASKU WAXAY KARAAN:

- **Xiro maaskaro** si loo yareeyo faafitaanka jeermiska neefsashada.
- **Qaado tallaabooyin si aad u hesho hawo nadiif ah** guryahooda.
 - Daaqadaha furan,
 - Isticmaal nadiifiyeyaasha hawada ee la qaadi karo,
 - Iyo Qabashada isu imaatinno waaweyn oo bannaanka ah.



Dabool qufaca iyo hindhisada oo gacmahaaga nadiifi si aad uga hortagto faafitaanka cudurrada neef-mareenka.

Joogista Guriga Marka La Xanuunsado



Joogista guriga marka la xanuusanayo waxay yareyn kartaa khatarta faafitaanka caabuqyada ardayda iyo qoysaska.

ARDAYDU WAA INAY GURIGA KA JOOGAAN ISKUULKA HADDI AY LEEYIHIIN CALAAMADHA SOO SOCDA:



- **Qandho**, oo ay ku jiraan qandho leh finan cusub.
- **Matag** in ka badan laba jeer 24-ka saacadood ee soo socda.
- **Shuban** taasoo keenta 'shilal', dhiig leh, ama keenta in ka badan laba saxaro oo ka badan waxa ilmuhu caadiyan la kulmo muddo 24 saacadood ah.
- **Nabaro maqaarka ah** kuwaas oo dareere ka daadinaya qayb jidhka ah oo aan daboolnayn oo aan lagu dabooli karin faashad.
- **Calaamadaha fayraska neefsashada** kuwaas oo ka sii daraya ama aan soo hagaagayn.



ARDAYDU WAXAY KU SOO NOQON KARAAN ISKUULKA MARKII:

- **Qandho la'aan** (oo aan la isticmaalin daawada qandhada yareysa) ugu yaraan 24 saacadood.
- **Qandho leh finan cusub ayaa waxaa eegay bixiye daryeel caafimaad** qandhaduna way xallisay.
- **Nabarrada maqaarka ee aan la daboolin ayaa qolof leh, waana la daweynayaa** ka timid bixiye.
- **Mataggu wuu xaliyay** habeenkii waxayna qaban karaan cuntada iyo dareerayaasha subaxdii.
- **Shubanku wuu soo hagaagay**, ma haystaan shilal ama saxaro aan ka badnayn 2 jeer oo caadi ah 24-kii saacadoodba mar ilmaha.
- **Calaamadaha fayraska neef-mareenka ayaa soo fiicnaanaya** ugu yaraan 24 saacadood.





Maareynta Badbaadada ah ee Xayawaanka iyo Xayawaanka

Xayawaanka rabaayada ah iyo xayawaanku waxay qaadi karaan jeermisyo waxyeello leh oo naga dhigi kara kuwo xanuun keena. Ogaanshaha sida si ammaan ah loogu maareeyo xayawaanka rabaayada ah iyo xayawaanka waxay ka hortagi kartaa faafitaanka cudurrada xayawaanka.

SIDA ARDAYDA IYO QOYSASKU AY SI SAX AH U MAAMULAAN XAYWAANKA IYO XAYWAANKA:



- **Had iyo jeer gacmahooda dhaq** ka dib markaad taabato ama aad ag joogto xayawaanka ama qashinka, cuntada, ama agabka.
- **Xayawaanka rabaayada ah iyo agabkooda ka ilaali jikada.** ama meelo kale oo aad cunto ku diyaariso, ku cunto, ama aad cunto.
- **Nadiifi** si habboon u raac xayawaanka.
- **Iska ilaali ciyaarta qallafsan** iyadoo la adeegsanayo xayawaanka si looga hortago qaniinyada iyo xoqidda.
- **Ku raaxayso duurjoogta meel fog oo ammaan ah** si looga fogaado xanuun iyo dhaawac.

QANIINYADA IYO XIRMO ISLA MARKAABA KU NADIIF SAABUUN IYO BIYO, OO RAADSO DARYEEL CAAFIMAAD HADDI:



- Nabarku waa mid daran ama wuxuu noqdaa casaan, xanuun badan, diirran, ama barara
- Xayawaanku wuxuu u muuqdaa mid xanuunsan; ama
- Haddii aadan aqoon xaaladda tallaalka ee xayawaanka.

Waalidiintu waa inay had iyo jeer carruurtooda la socdaan xayawaanka rabaayada ah iyo xayawaanka. Carruurtu waa inaysan dhunkan xayawaankooda, xayawaanka rabaayada ah ku qaban wejigooda, ama aysan xayawaanka rabaayada ah u oggolaan inay leefleefaan wejigooda ama afkooda.

Si Nabad ah u Booqo Badweynta, Harooyinka, iyo Webiyada



Biyaha ka yimaada biyaha dabiiciga ah sida badweynta, harooyinka, ama webiyada, waxay yeelan karaan jeermis naga dhiga kuwo xanuunsada.

SIDA ARDAYDA IYO QOYSASKU AY U DHAQAN KARAAN BADBAADADA MARKII AY BOOQANAYEEN BADAHA, HAROYINKA, IYO WEBIYAASHA:

- Ku dhiirigeli ardayda inaysan:
 - Biyaha liq,
 - Afkooda ku rid ciid, ama
 - Ku saxaro biyaha.



ARDAYDA IYO QOYSASKU WAA IN AYSAN BIYAHA GALIN HADDI:



- Calaamadaha ayaa sheegaya in aagga dabaasha uu xiran yahay.
- Biyuhu waxay u muuqdaan kuwo ka daruuro badan sidii caadiga ahayd, midabkoodu wuu isbeddelay, ama ur xun ayuu leeyahay.
- Waxaa jira roobab culus iyo/ama daadad. Biyaha roobka iyo biyaha daadadka ah waxaa lagu sumeyn karaa saxarada aadanaha iyo xayawaanka.
- Waxay arkaan tuubooyin biyaha ku qulqulaya ama ku wareegsan.
- Shuban bay la ildaran yihiin.
- Waxay leeyihiin jeex ama nabar furan (gaar ahaan qalliin ama daloolin).

Waalidiintu waa inay khadka internetka ka hubiyaan haddii aagga dabaasha hadda la kormeerayo, la-talin lagu hayo, ama loo xiray sababo caafimaad ama badbaado awgood.