



## SU'AALO KU SAABSAN TALLAALLADA?

BIXIYAHAAGA DARYEELKA CAAFIMAADKA AYAA HAYA JAWAABO!

Macluumaadka beenta ah ee ku saabsan tallaallada ayaa meel walba yaal! **Dhakhtarkaaga caafimaad ama dhakhtarka carruurta ayaa ah isha ugu wanaagsan ee aad ka heli karto macluumaadka la xiriira caafimaadka cunugaada.**

### XAQIIQOYINKA TALLAALKA

#### TALLAALADU AAD AYEEY AMAAN U YIHIIN.

Waxay maraan daraasad taxadar leh iyo tijaabooyin ka hor intaanay waligood shatiga u siin dadweynaha. Tallaalku, xaqiiqdii, wuxuu badbaadiyaa nolosha wuxuuna baabi'iyaa cudurada.

#### TALAALKU WUU KA FIICAN YAHAY CABUQA DABIICIGA AH.

Xitaa haddii ilmuhu horey ugu dhacay COVID-19, waxaa suurtagal ah in mar kale uu ku dhici karo. Tallaalku wuxuu bixiyaa difaac ka wanaagsan kan dabiiciga ah.

#### DHIBAATOYINKA KA DHASHA TALAALKA COVID-19 WAA KUWO YAR.

Dad badan ayaan haba yaraatee wax saameyn ah ku yeelan. Haddii dadku ay leeyihiin astaamo, kuwa ugu caansan waxay ahaayeen xanuun goobta tallaalka, madax xanuun iyo daal, kuwaas oo sida caadiga ah bilaabma 1-2 maalmood tallaalka kadib waxayna soconayaan 1-2 maalmood. Calaamadahaas waxaa loo qaadan karaa inay yihiin wax fiican maadaama ay calaamad u yihiin in tallaalku shaqaynayo!

#### TALLAALKA COVID-19 SI TOOS AH AYAA LOOGU BAARAY CARUURTA.

Walaaca ku saabsan tallaalka oo si degdeg ah loo soo saaray lama dammaanad qaadayo. Tiknoolajiyadda loo adeegsado tallaallada COVID waxaa la bartay ku howaad 20 sano. Dhammaan tallaallada loo oggolaaday carruurta iyo dhallinyaradu waxay maraan isla baaritaan iyo dib u eegis la mid ah kuwa loo sameeyay dadka waaweyn.

#### TALLAALADA COVID-19 MA KEENO DHALMO LA'AAN.

In kasta oo ay jiraan warbixino soo jeedinaya walaacyada dhalmada, ma jiraan xog ama caddayn taageeraya in tallaalka COVID-19 uu sinaba u saameeyo dhalmada.

#### DADKA QABA XAALADDA CAAFIMAAD EE HOOSEEYA AYAA HALISTA BADAN UGU JIRA DHIBAATOYINKA COVID-19.

Haddii aad leedahay xaalado hoose - sida sonkorowga ama cudurrada wadnaha, tusaale ahaan - waxaad la kulanta xatar ka badan inaad ku bukooto COVID-19 halkii aad qaadan lahayd tallaalka.

#### MALAAYIIN MAREEKAN AH AYAA U DHIMAN KARO COVID-19 HADDII AAN LA TALAALIN.

Heerka dhimashada guud ee COVID waa 2-3 boqolkiiba. Reetka wuxuu u ekaan karaa mid hooseeya, laakiin haddii aad u fiirsato dhammaan dadka, 5-10 milyan oo qof ayaa u dhiman kara COVID.



### HEERARKA CAABUQA



**CAABUQA:** Awood u leh inuu ogaado noolaha jidhkaaga ku jira



**CUDUR:** Cudurka oo leh calaamado



**XANUUN DHEXDHEXAAD AH ILAA DARAN:** Isbitaal dhigis ama ka sii daran

### KA FIKIR TAN...

Fayrasku waa sida quful. Tallaalku waa furaha.



Haddii qufulku isbeddelo, furaha ayaa sidoo kale u baahan doona in la beddelo si loo sii wado furitaanka qufulka. Sidoo kale, noocyada cusub ee fayraska waxay u baahan doonaan tallaallo cusub si ay uga adkaadaan fayraska.



**BOOQO XAQIIQOYINKA FAST VAX SI AAD U HESHO XOGTA AY WADO, XAQIIQOYINKA SAYNISKA EE KU SAABSAN TALLAALADA:**

- Xaqiiqooyin la isku halleyn karo oo ku saabsan badbaadada iyo waxtarka tallaalka
- Fiidiyowiyada dhakhaatiirta carruurta
- Jawaabaha su'aalaha badanaa la isweydiyo
- Jadwalka tallaalka oo la iskula xiriiri karo si aad ula socoto tallaalka ilmahaaga
- Ogeysiisyada wararka saameeya caafimaadka ilmahaaga

<http://fvf.ohioaap.org>



**Wixii macluumaad dheeraad ah, fadlan booqo:**

<https://ohioaap.org/education-cme-moc-ii/preventive-health-program/>