

## SU'AALAH A CAADI AHAAN LA ISKA WAYDIIYO TALLAALKA HARGABKA

### ***Waa maxay sababta aan u qaadanayo tallaalka hargabka?***

Tallaalka hargabka waa habka ugu fiican ee looga hortagi karo in lagu xanuunsado fayruska hargabka, oo uu ku jiro fayruska H1N1. Wuxuu tallaalka ka caawiyaa awoodda jidhka uu isaga difaacayo hargabka oo caafimaad loo qabi lahaa. Waxaa gaar ahaan muhiim u ah in ay is tallaalaan dadka khatarta badan ugu jidha dhibaatooyin uu hargabka u keeno iyaga iyo kuwa ka ag dhow.

Dadka badankooda uu hargabka ku dhaco waxaa ku dhaca xanuun fudud oo socda qiyaastii muddo toddobaad ah. Balse,

- carruurta yar,
- haweenka uurka leh,
- dadka ay da'dooda kor u dhaaftay 65 sano, iyo
- Dadka da' kasta ku jira oo qaba xaaladaha caafimaadka joogtada ah

Waxay khatar badan ugu jidhaan xanuun daran oo keeni kara in isbitaal ay galaan iyo mararka qaarkooda in ay geeri ku timaad. Xittaa xaaladaha fudud ee hargabka waxay noqon karaan kuwo aan fiicnayn oo keena in shaqada ama dugsiga maalmu laga baaqdo. Marka ay dadku oo iska tallaalaan hargabka, waxaa hoos u dhacaya hargabka ku faafaya bulshada. Taasi ayaa ah arrin dhammaanteen inoo wanaagsan iyo gaar ahaan dadka khatarta ugu weyn ugu jidha xanuun daran.

### ***Miyaan markale is tallaalayaa haddii aan iska tallaalay H1N1 sanadkii hore?***

Xarumaha Kahortagga iyo Maamulka Cudurrada (CDC) wuxuu dadka kula taliyaa in ay hargabka iska tallaalaan sanad kasta. Difaaca aad ka hesho tallaalka wuxuu soconayaa xilliga hargabka uu socdo hase ahaatee muddo kaddib awooddeedu hoos ayeey u dhacaysaa, sidaa darteed waa in la is tallaalo sanad kasta. Tallaalka hargabka ee sanadka wuxuu kaa difaacayaa fayruska H1N1 iyo labada nooc kale ee fayruska hargabka ee dunida ku wareegaya.

### ***Miyaan u baahnay in la i tallaalo haddii uu hargabka hore iigu dhacay?***

Wareegga fayruska hargabka in yar ayuu ka duwan yahay sanadba sanadka xiga. In lagaa baaro nooc gaar ah oo hargabka, ma ogaan kartid waxa keenay in aad xanuunsato. In aad sanadkan

iska tallaasho hargabka wuxuu idinka caawinayaa adiga iyo dadka kale haddii lacalla waxa hore idinku dhacay aanu ahayn hargabka. Haddii uu hargab kugu dhacay, wuxuu tallaalka kaa badbadaadinayaa noocyada kale ee hargabka faafa.

### ***Ma waxaan u baahnahay laba tallaal mise hal tallaal sanadkan?***

Haddii ay da'daadu tahay 9 sano ama ay ka badan tahay, waxaad sanadkaan u baahan tahay hal tallaal oo kaliya. 2009 waxay ahayd sanad caadiga ka baxsan, mid aan qaanuun ahayn. Sanadkaasi, fayruska hargabka faafa ee H1N1 laguma ogaan waqtigii la filayey si loogu daro markii ay soo saarayeen tallaalka hargabka xilliga, sidaa darteed waxaa muhiim ahaa tallaal dheeraad ah ee looga badbaado H1N1. Sanadkani, fayruska hargabka faafa ee H1N1 waxaa lagu daray tallaalka hargabka xilliga.

Dhammaan carruurta jira 6 bilood illaa 8 sano waxaa lagula taliyaa in la siiyo laba ah tallaalada hargabka 2010-11 aan ka ahayn haddii hore looga tallaalay.

1. ugu yaraan 1 ah tallaalka hargabka xilligaa ee 2009 H1N1 iyo
2. ugu yaraan 1 ah tallaalka hargabka xilliga wixii ka horreeyay tallaalka xilliga 2009-2010 ama 2 ah tallaalka hargabka xilliga ee hargabka xilligii hore.

### ***Yaa laga tallaalayaa hargabka?***

Qof kasta oo ay da'diisu ka badan tahay lix bilood ee doonaya in ay ka badbaadaan hargabka ayeey tahay in uu iska tallaalo. Hase ahaatee tallaalka hargabka wuxuu aad muhiim ugu yahay dadka khatarta badan ugu jira in ay aad ugu xanuunsadaan hargabka. (Waxaad eegtaa su'aasha xigta.)

### ***Yaa khatarta ugu badan ugu jira hargabka?***

Dadka khatarta ugu badan ugu jira xanuun daran iyo dhibaatooyin kale in uu u keeno hargabka waxaa ka mid ah:

- Carruurta ay da'doodu ka yar tahay shan sano.
- Haweenka uurka leh
- Dadka da' kasta ku jira oo qaba xaaladaha caafimaadka joogtada ah (sida neefta, xanuunka sambabaha, xanuunka wadnaha, macaanka ama xaaladaha maskaxda iyo nidaam hawleedka dareemayaasha jidhka).
- Dadka da'doodu ay kor u dhaaftay 65 sano

Intaasi waxaa dheer, dadka daryeelka siiya ama ka ag dhow qof kasta uu hargabku u keeni karo dhibaatooyin waa in uu iska tallaalo.

### ***Tallaalka hargabka miyuu leeyahay badbaado?***

Tallaalka hargabka xilliga waa mid ay badbaadadiisu aad u fiican tahay. Muddo sanooyin ah, boqolaal milyan oo dadka Mareykanka ah ayaa ku badbaaday talaalada hargabka xilliga, sidoo kale dhowr milyan oo qof dunida oo idil. Aad ayeey u yar yihiin dhibaatooyin daran ee ka yimaad tallaalka hargabka. Fayrusyada ku jira tallaalka hargabka waa kuwo la dilay, sidaa darteed hargab kama qaadeysid tallaalka. Raaxo la'aanta iyo dhibaatooyinka daran ee laga qaadi karo hargabka waxay aad uga badan yihiin khatarta ka imaan karta tallaalka.

### ***Haweenka uurka leh miyaa laga tallaalayaa hargabka?***

Haa, aad ayeey muhiim u tahay in haweenka uurka leh in iska tallaalaan hargabka. Haweenka uurka leh oo uu hargabka ku dhaco waxaa la soo gudboonaan kara dhibaato caafimaad, oo keeni karta in isbitaal la geliyo iyo xittaa geeri. Haweenka uurka leh ee qaada infakshanka hargabka waxay u badan tahay in ay u baahanayaan in isbitaal marka la barbar dhigo bukaanka kale uu hargabka ku dhaco.

Gacmaha oo ay iska dhaqaan iyo in ay fogaadaan dadka xanuunsan ayeey haweenka uurka leh uga badbaadi karaan hargabka, hase ahaatee tallaalka ayaa ah habka ugu fiican ee looga badbaadi karo hargabka.

**Baaritaanka** sidoo kale wuxuu muujinayaa in haweenka uurka leh 60% in ka badan oo la siiyay tallaalka hargabka waxay difaaca u gudbiyaan ilmaha uurka ku jira, taasoo aad muhiim u ah sababtoo ah carruurta yar lama tallaali karin hargabka illaa ay ka gaaraan 6 bilood. Tallaalka hargabka wuxuu hargabka ka wada badbaadiyaa hooyada iyo ilmaha uurka ku jira. Qaashada tallaalka wuxuu hargabka ka wada badbaadiyaa hooyada iyo ilmaha.

### ***Ma waxaa jira tallaalka gaar ah oo la siinayo haweenka uurka leh?***

Waxaa jira laba nooc oo tallaalka ah. Haweenka uurka leh waa in la siiyo "tallaalka irbadaha", oo caadi ahaan laga siiyo gacanta. Tallaalka hargabka waxaa loo oggol yahay haweenka uurka leh. Nooca kale ee tallaalka hargabka – tallaalka hargabka sanko laga qaato (FluMist) – waa tallaalka uu

ku jiro fayrus nool oo daciif laga dhigay oo aan caadi ahaan la siinin haweenka uurka leh. Noocyada tallaalka hargabka ee la isku diro waxaa ku jira kaydiyeyasha thimerosal, oo uu ku jiro in yar oo macdanta meerkuriga (mercury). Ma jiro wax caddeynayo in thimerosal uu khatar u keenayo haweenka uurka leh iyo ilmaha uurka ku jira. Hase ahaatee, maadaama haweenka qaarkooda ay ka wallaac qabaan khatarta kaydiyeyasha inta ay uurka leeyihiin, waxay warshadaha soo saaraan tallaalka hargabka oo aan lahayn kaydiyeyasha. Waxay CDC kula talisaa haweenka uurka leh in ay qaataan tallaalka leh ama aan lahayn Thimerosal, sidaa darteed waxay haweenka uurka leh waxay hore u su'aali karaan takhtarkooda si uu kala taliyo nooca tallaalka.

### ***Ma waxaa jira tallaalka gaar ah oo la siinayo waayeelka 65 sano ka weyn?***

Nooc cusub oo tallaalka irbadaha ah, Fluzone® High-Dose, ayaa loo oggolaaday in ay isticmaalaan dadka jira 65 sano iyo ka badan. Waxaa loogu talagalay in si fiican looga badbaado hargabka iyadoo lagu daray tiro dheeraad ah oo fayruska la dilay. Balse, ma aha mid laga doonayo dadka ay da'dooda kor u dhaaftay 65 – haddii ay doonayaan, waxay qaadan karaan tallaalka caadiga ah. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Fluzone® HD waxaad ka helayaasaa FDA [halkaan](#).

### ***Imisa tallaalka ayeey carruurta u baahan yihiin?***

Dhammaan carruurta jira 6 bilood illaa 8 sano waxaa lagula taliyaa in la siiyo laba ah tallaalkada hargabka 2010-11 aan ka ahayn haddii hore looga tallaalay.

1. ugu yaraan 1 ah tallaalka hargabka xilligaa 2009 H1N1 iyo
2. ugu yaraan 1 ah tallaalka hargabka xilliga wixii ka horreeyay tallaalka xilliga 2009-2010 ama 2 ah tallaalka hargabka xilliga ee hargabka xilligii hore.

Haddii kale, badbaadada ay helayaan ayaa ah mid dhiman amaba aan badbaado lahayn. Haddii ay suuragal tahay, tallaalka hore waa in la siiyo islamarka uu tallaalka soo baxo. Waxaa tallaalka labaad la siinayaa muddo 28 maalmood ama ka badan tallaalka hore kaddib. Ilmaha ka yar lix bilood waxay ka hooseeyaan da'da tallaalka loogu talagalay.

### ***Waa maxay sababta carruurta ay u baahan yihiin tallaalka dheeraad ah?***

Sida ay qabaan [CDC](#), tallaalka hore wuxuu "awood" siinayaa nidaamka difaaca jidhka iyadoo midka labaadna uu ka difaacayo. Haddii ilmahaagu u baahan yahay laba tallaalka, waxaad hawsha

tallaalka billawdaa xilli hore, si ilmaha ay badbaado u qabaan inta aanu hargabka billaaban in uu ku wareegto dadweynaha. Hubi in aad dabagasho in ilmahaaga la siiyo tallaalka labaad haddii isaga ama iyadu ay u baahan tahay. Caadi ahaan waxay qaadataa laba asbuuc tallaalka labaad kaddib si uu difaaca u hawlgalo.

### ***Hargab miyaan ka qaadi doonaa tallaalka hargabka?***

Maya, tallaalka hargabka lagama qaado hargab. Fayrusyada ku jira tallaalka hargabka waa kuwo aan waxtar lahayn (la dilay), macnahuna waa infakshan lagama qaado. Daraasadaha culumta sayniska, qiimahoodu sarreeyyo, halkaasoo dadka qaarkood laga siiyo tallaalka hargabka iyadoo dad kalena la siiyay tallaalka biyaha cusbada leh, calaamadaha kaliya ay ku kala duwanaayeen wuxuu ahaa xanuun dheeraad ah xagga gacmaha iyo goobta irbadda lagu duray oo guduudatay dadka la siiyay tallaalka hargabka. Marka ay noqoto xanuunka jidhka, xumadda, qufaca, sanko dareera ama xanuunka dhuunta wax isbeddel ah laguma arag labada koox. Tallaalka hargabka ee buufiyaha sanko laga qaato waxaa ku jira fayruska hargabka oo daciif laga dhigay kaasoo aan keenin calaamadaha badanaa ku lug leh xanuunka hargabka sidaa darteed ma uu keeno hargabka. Carruurta, calaamadaha fudud ee ay tallaalka ka qaadaan waxaa ka mid ah sanko dareera, madax xanuun, xabeeb ama hinraagid, matag, murqo xanuun iyo feebaro/xumad. Dadka waayeelka ah, calaamadaha lagu arko waxaa ka mid ah sanko dareera, madax xanuun, xanuunka dhuunta iyo qufac. Xumadda kama mid aha waxyeellada lagu arko dadka waayeelka ah ee la siiyo tallaalka buufiyaha sanko. Caadi waxay waxyeelladu socdaan muddo hal maalin iyo wax la mid ah, hase ahaatee wuxuu hargabka soconayaa muddo ka badan toddobaad.

### ***Waxaan hore u qabay in aan hargab ka qaadayo tallaalka. Sidaa ma dhici kartaa?***

Maya. Hase ahaatee waxaa jira dhowr sababood uu qofka u isku arki karo calaamado la nooc ah hargabka xittaa haddii laga tallaalay hargabka:

- Dadku waxay qaadi karaan fayruska hargabka muddo yar ka hor inta aan la tallaalin ama laba asbuuc gudahood inta uu jidhka uu ka helayo difaac dhammeystiran tallaalka kaddib. Waxaa keeni kara qofka oo uu hargabka ku dhaco inta aanu tallaalka hargabka billaabin in uu difaaco.

- Waxaa suuragal ah in dadka ay qaadan fayrusyada (aan hargabka ahayn) ee wareega xilliga hargabka, kuwaasoo sidoo kale keeni kara calaamadaha hargabka la nooca ah (sida rhinovirus oo keena hargabka caadiga ah). Waxay fayrusyada keeni karaan in aad xanuun dareento, balse ka fudud hargabka.
- Wuxuu qofka qaadi karaa fayrus hargabka oo aan la socon tallaalka la siiyay. Waxaa jiraan noocyo kala duwan oo ah fayruska hargabka, sidaa darteed tallaalka hargabka wuxuu difaacayaa noocyada caadiga ah.
- Tallaalka hargabka xilliga wuxuu hargabka faafa oo ay khabiirada caafimaadka saadiyaan in uu wareegi doono, hase ahaatee waxaa suuragal ah in tallaalka hargabka aanu ku jirin noocyada hargabka wareegaya sababtoo ah tallaalka waa in la soo saaro bilooyin ka hor inta aanu billaabmin xilliga hargabka.
- Ma jirto daawo waxtarkeedu yahay 100%. Nasiib darro, dadka qaarkooda inkastoo laga tallaalay hargabka haddana waxay khatar ugu jiri karaan hargabka. Waxay tani u badan tahay in ay ku dhacdo dadka uu difaaca jidhkoodu liito. Hase ahaatee, xittaa qaar ka mid ah dadka uu difaaca jidhkoodu liito, caadi ahaan tallaalka hargabka wuxuu ka caawini karaa xanuuno ka sii daran xanuunka hargabka iyadoo faa'idooyinkooda uu ka badan yahay khatarta uu hargabka u keeni karo.

### ***Muddo intee la eg ayuu i badbaadin karaa tallaalka hargabka?***

Difaaca tallaalka wuxuu soconayaa hal xilliga hargabka ah. Sanadka xiga tallaalka la sameyn doono waxaa looga badbaadi doonaa fayrusyada hargabka markaasi khatarta leh.

### ***Waa maxay waxyeelada uu tallaalka keeni karo?***

Dadka badankooda ma jiro waxyeello ay kala kulmaan tallaalka hargabka. Haddii ay waxyeello jiraan, waxay u badan yihiin kuwo fudud. Dadka waayeelka ah, waxyeellada ka soo gaadha waxaa ka mid ah xanuun, meesha oo casaan noqota iyo gacanta oo ka bararta meesha laga tallaalay. Tiro yar oo carruurta la siiyo tallaalka hargabka ayaa suuragal ah in lagu arko xumad yar iyo/ama murqo xanuun. Waxyeeladaan waxay caadi ahaan billaabmaan tallaalka kaddib waxayna socdaan 1-2 maalmood.

Sida daawooyinka kale, aad ayeey u yar tahay in xasaasiyad laga qaado, sidaa darted aad ayeey u yar tahay dhibaatooyinka uu keeno tallaalka hargabka. Khatarta ka imaan karta tallaalka waxay aad uga yar tahay khatarta la socoto xanuunka. Balse, haddii aad qabtid aleerjiyo daran (khatar ku ah nolosha) oo laga qaado ukunta digaagga ama alaab kale oo tallaalka ku jirto, ma aha in lagu tallaalo.

### ***Miyaa laga badbaadaya thimerosal-ka ku jira tallaalka?***

Thimerosal-ku waa kaydiye uu ku jiro macdanta meerkuriga oo laga helo noocyada kala duwan ee tallaalka. Waxaa Thimerosal-ka loo isticmaalaa tallaalada si looga badbaado baktiiriyada. Inkastoo qaar ka mid ah dadka ay wallaac ka qabaan khatar caafimaadkooda uga timaada thimerosal-ka, hore looma arag in uu dhibaatooyin caafimaadka la xiriiira uu keenayo. Daraasad dhammeystiran soo baxday [2004-tii](#) oo ay soo saareen Machadka Daawada ee Akaademiyyadda Sayniska ee Qaranka (Institute of Medicine of the National Academies of Science) waxay ku soo gabagabeeyeen in thimerosal-ka ku jiro tallaalada aanu keenin dhibaato caafimaad, iyadoo dalal caalamka intiisa kale ka tirsan ay gabo-gabo la mid ah soo saareen. Akadeemiyyadda Mareykanka ee Caafimaadka Carruurta, Xarumaha Maamulka Cudurrada ee Mareykanka iyo Machadka Daawooyinka waxay ku soo gabagabeeyeen, marka lagu saleeyo macluumaadka culuumta sayniska, in tallaalka uu ku jiro thimerosal lagu badbaadayo.

### ***Ma helayaa tallaalka hargabka aan lahayn thimerosal?***

Waxaa la helayaa qaar ka mid ah tallaalada hargabka oo aysan ku jirin thimerosal, oo uu ku jiro buufiyaha sanku. Balse, tallaalada hargabka badankooda waxaa ku jira tiro yar oo ah kaydiyaha thimerosal si looga illaaliyo in baktiiriya ku dhasho.

### ***Halkeen ka helayaa tallaalka hargabka?***

- Takhtarkaaga ama Isbitaalka – Haddii aad qabto takhtar aad caadi ahaan u tagto, halkaasi ayaad ka heli kartaa tallaalka hargabka. Goobaha caafimaadka badankooda waxay macaamiishooda la socodsiiyaan goorta iyo meesha laga helo tallaalka hargabka. Haddii aadan hubin in isbitaalka ama takhtarkaaga bixiyo tallaalka hargabka, wac si aad u ogaato.



- Farmashiyeyaasha Ganacsiga – Farmashiyeyaasha badankooda iyo suuqyada cuntada ama noocyada kala duwan ee dukaanada ayaa haatan laga heli karaa tallaalka hargabka. Waxaad eegtaa farmashiyaha deegaankaaga si aad u ogaato waxa laga helo.
- Bukaanku Socod Eegtooyinka Tallaalka ee Dadweynaha – Haddii aadan qabin takhtar aad caadi ahaan u tagto, waxaad tallaalka qiimahiisu jaban yahay ka heli kartaa Bukaanku Socod Eegtada Tallaalka ee Dadweynaha. Tallaalka waxaa la heli karaa markii ballan la sameysto. 426 SW Stark St, 3rd Floor, Portland | 503-988-3828 [MAP](#)

### ***Waa imisa kharashka uu ku kacayo?***

Badanaa xarumaha caafimaadka waxaa laga helaa tallaalka qiimahiisu jaban yahay ama aan lahayn kharash dheeraad ah. Farmashiyeyaasha ganacsiga waxaa laga helaa kharashyo kala duwan. Iyadoo ay ku xiran tahay halka aad tallaalka ka hesho iyo nooca tallaalka aad ka helayso, wuxuu kugu kacayaa kharash u dhexeeya \$0 illaa \$60. Caymisyada qaarkooda waxay bixiyaan qaar ka mid ah kharashka tallaalka hargabka. Wac si aad u xaqiijiso kharashka.