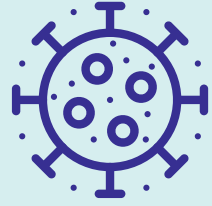




# Waxan kula tallineynaa inaa qadato tallaalka Koronafiruska

Dhamaan dadka qaba cudurka sonkorowga/ macaanka (Diabetes) waa inaa qadataan tallaalka koronafirus. Warbixintaan Waxay quseysaa qofka qabo sonkorowga nooca kobaad iyo nooca labaad.

# Marabtaa inaad waxbadan ka ogaato tallaalka Koronafirus?



Qofka Sonkorowga qabo waxaa uheystaa qatar halis ah, markuu kudhaco cudurka Koronafiruska, markaa xanuunsatit waxaa dhib ah inaad xaddidi waydo cabirka dhiiggaada sonkarta.

## Oggolaanshaha tallalka

- Maamulayaasha dawooyinka ee Yurub iyo Noorway waxay ansaxiyaan talaalada Koronafiruska.
- Waxaa jira shuruudo adag oo loogu talagalay tayada, saameynta iyo badbaadada ubada.
- Tallaal waxaa la oggol yahay oo keliya haddii dheefaha loo arko inay aad uga weyn yihiin halista bulshada. Ee fa'iidadaaad uu badantahay.
- Tallaalka waxaa lagu tijaabiyay daraasado ballaaran oo lagu sameeyay kumanaan kun oo qof.

## Sidee tallaalku u shaqeeyaa?

- Tallaalka waxaa lagaga durayaa cirbad gacanta kore, Wa inaa qaadataa 2 jeer tallaalka, si aad u hesho difaac adag.
- Dadka badankood waxay helaan difaac 1-2 toddobaad kadib tallaalka labaad.

- Tallaalku wuxuu jirka barayaa inuu aqoonsado oo uu iska difaaco cudurka loo yaqaan 'koronavirus'.
- Waxyaabaha uu ku jiro tallaalku si dhakhso leh ayey uga baaba'aan jirka, laakiin jirku weli wuu xusuustaa sida uu isaga difaaci karo firuska.
- Markaad tallaalka qaadato, waa inaad weli raacdaa xeerarka xakameynta infekshinka koronafiruska. Sababtoo ah ma ogin inaad wali sidid cudurka, xitaa tallaalka ka dib.

## **Dhibaatooyinka uu keeni karo tallaalka:**

Tallaalka waxaa lagu tijaabiyay cilmibaarid ballaaran oo lagu sameeyay kumanaan kun oo qofood.

## **Wax yeellooyinka caadiga ah waa:**

- Xanuun iyo baraar yar meesha cirbada lagu duray
- Daal
- Madax xanuun
- Jir Xanuun
- Qarqaryo iyo Qandho

Wax yeellooyinkan waa kuwo caajis wato , laakiin way baabi, i maalmo yar kadib. Qofka qabo sonkoroowga waa innuu la socdaa cabirka dhiiggiisa si taxadar leh, ka dib markaad tallaalka qaadatid haddii aad ogaatid in sonkorta dhiiggaaga innaay saraayso, waa inaad la xiriirtaa dhakhtarkaaga si lagu daaweeyo.

## Sidee lagu helaa tallaalka

- Tallaalka koronafirus waa lacag la'aan, wuxuu u furan yahay qof kasta oo ku nool Norway, oo ay ku jiraan ajaanibta ajnabiga ah oo Norway ka shaqeyaan oo jiinsiyado kale heystaan.
- Waxaa kula soo xiriiri doona dhaqtarkaaga ama degmadaada taleefan ama qoraa (SMS), Goortaad heli doonto tallaalka. Ka eeg macluumaad dheeraad ah bogga degmadaada.

Waa lacag la'aan tallaalka, laakiin Ururka cudurka Sonkorowgu (Diabetesforbundet) wuxuu kugula talinayaa qof walba inuu qaato tallaalka, gaar ahaan kuwa qaba cudurka Sonkorowga/ macaanka.

Waxaad ka aqrisan kartaa macluumaad dheer ah oo kusaabsan Koronaha iyo talaalka halkan riix:

<https://www.diabetes.no/sok/?q=vaksine>

<https://www.fhi.no/sv/vaksine/koronavaksinasjonsprogrammet/>

## Xigasho

Diabetesforbundet (Uruurka sokorowka ee Norway).

Folkehelseinstituttet (wasaarada cafimaadka ee Norway).