

# Tallaalka COVID-19 ee loogu talagalay ilmaha jira 5 ilaa 11

*Su'aalaha & jawaabaha  
waalidiinta iyo walliyada*

Nofeembar 2021

**Public Health**  
Seattle & King County



# Maxaa ilmaheyga tallaalka u qaadan?

Caruurta waxay qaadi karaan COVID-19 waxayna u gudbin karaan dadka kale hadduu ku dhaco, xattaa haddaysan lahayn wax calaamado ah.

Kiisaska ugu badan ee COVID-19 ee caruurta ma darna, laakiin mararka qaar, COVID-19 wuxuu keeni karaa **caabuqyo halis ah** oo isbitaal-jiifin loo baahdo.

Caruurta sidoo kale waxay feyraska ka qaadi karaan **saameyno muddo-dheer** oo loo yaqaano COVID-dheere.

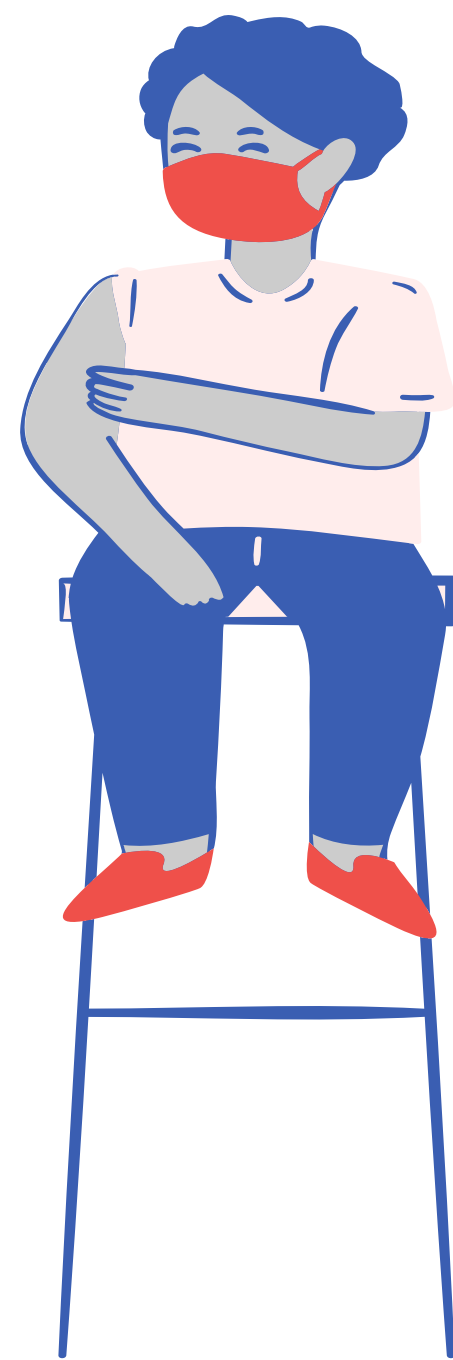
Bulsho ahaan, markastoo dad badan tallaalka sii qaataan, kulligeen badqabkeenu waa sii siyaadayaa.

# Tallaalka ilmaha ammaan & waxtar ma yahay?

Haah. FDA waxay go'aamisay tallaalku inuusan helin **wax walaacyo badbaado oo halis ah** oo lagu arkay daraasadaha caafimaad wuxuuna **waxtar ahaa 90%** in ka badan xagga ka-hortagista xanuunka karoona-feyraska ee ciyaalka.

# Tallaal **nooceeya** baa caruurta diyaar u ah?

Hadda, **tallaalka Pfizer** oo **keliya** baa loo oggolaaday isticmaalka degdega ee caruurta jira 5 ilaa 11.



# Tallaalka ciyaalka ma wuxuu la mid yahay tallaalka 12 jirka iyo qofkii ka weyn?

Maya. Tallaalka Pfizer waa mid **si khaasa caruurta loogu sameeyay.**

Tallaalka caruurta waxaa loo sameeyay qaab la mid ah kan kale, laakiin waa irbad ka yar:

- **10 mikrogaraam** oo ciyaalka loogu talagalay
- **30 mikrogaraam** oo dadka waaweyn/dhallinyarada loogu talagalay

Qofkasta wuxuu qaataa labo irbad, oo saddex isbuuc u dhexeyso.



# Waa maxay **maadooyinka** ku jira tallaalka ciyaalka?

Maadada firfircoon, **mRNA**, waa isla midda ku jirta tallaalka Pfizer ee 12+ iyo midda ilmaha jira 5 ilaa 11.

Tallaalka Pfizer ee ilmaha 5 ilaa 11 jira waxaa ku jira “amino alcohol” taasoo tallaalka ku caawisa inuu **heelkulka la qaboojiyay muddo ku sii badbaado**. Tallaalka 12 iyo wixii ka weyn loogu talagalay waxaa ku jira maadooyin kale oo ka ilaaliya inuu halaabo/qurmo (potassium chloride, potassium phosphate, iyo sodium phosphate {maadooyin}).

Labada nooc ee tallaalka Pfizer waxaa sidookale ku jira xeyr isku mid ah (lipids {dufan}), sodium chloride (cusbo) iyo sucrose (sonkor).

# Tallaalka ciyaalka ma **bilaash** baa?

Haah. Tallaalka COVID-19 waa **bilaash** marwalba.

Tallaallada COVID-19 waxay si **qarash** **la'aan** ah diyaar ugu yihiin qofkasta oo ku nool Mareykanka, ayadoo la eegeyn ceymis ama xaalad socdaal/sharci-haysasho.

# Ma fili karaa ilmahayga inuu yeesho **waxyello** (side effects)?

Ilmahaaga waxaa laga yaabaa inuu dareemo sida ay dareemaan markey qaataan tallaallada kale ee caruurta. Kuwaan waa calaamado caadi ah oo ah jirkoodu difaac inuu dhisayo.

Waxyellooyinka waa ka mid noqon karaa:

- **Gacan xanuun**
- **Jidh xanuun**
- **Qandho**

Waxyellooyinka macquulkaa waxay jiraan mudo-gaaban waxayna caadiyan tagaan 1-2 bari.





# Ma jiraa xiriir u dhexeeya **wadne-bararka (myocarditis)** iyo tallaalka ciyaalka?

Kiisas naadir ah, waxaa la helay dadka inay qaadaan bararka murqaha wadnaha ah markii lagu tallaalay tallaallada mRNA ku jirto. Bararka waxaa loo yaqaanaa myocarditis wuxuuna si dhaqsaa ugu tagaa daaweynta.

Tijaabada tallaalka caruurta, **ma jirin kiisas wadne-barar** ah oo la helay muddadii dabagalka ee saddexda bilood kadib tallaalista.

Tijaabada caafimaad ee tallaalka wey socotaa, CDC iyo FDA'na waxay leeyihiin nidaamyada u meeleysan si lagu sii wado la-socoshada iyo ogaanshaha falcelinno macquul ah ama waxyeello kale oo aan caadi ahayn.

# **Xaggee** baan ka heli karaa **tallaalka ciyaalka jira 5 ilaa 11?**

**Caddadka tallaalka ciyaalka markahore waa xaddidnaan doonaa.** Markii tallaalku diyaar yahay, waxaa laga heli doonaa meelo badan oo ah isla meelihii tallaalka COVID-19 ee dadka waaweyn laga helo, iyo rugo iskuul oo gooni ah.

Si aad u heshid goob kuu dhaw, isticmaal goob-tilmaamaha Tallaalka Gobolka WA:

**<https://vaccinelocator.doh.wa.gov>**

# Maxaan sameeyaa si aan ugu diyaargarobo booqashada tallaalka cunuggeyga?

- **Cunuggaaga ha xirto gacmo-gaab** ama gacmo-dheere si fudud loo laabi karo.
- **Daacad u noqo cunuggaaga:**  
Ilmahaaga wuxuu u baahanyahay inuu ogaado inuu qaadanayo irbad. Irbaddu wey xanuujin muddo-yar ama waxay dareemi sidii qandhuufo.
- **U soo qaad buug ama boonbalo yar** ilmahaaga si u isticmaalo inta lagu jiro ballanta iyo waqtiga yar ee sugitaanka kadib tallaalista.



# Waa igu adagtahay in aan tago goob tallaal. Ma jirtaa **caawin**?

- **Kalkaalin-og:** Hadaad caawimaad u baahan tahay, soo iimeel-garee [publichealthaccommodations@kingcounty.gov](mailto:publichealthaccommodations@kingcounty.gov) ama soo wac 206-477-3977.
- **Caawin Luuqad:** Hadaad u baahan tahay turjumaad luuqadeed, soo wac Xarunta Wicitaanka COVID-19 ee King County: 206-477-3977, 8 a.m.-7 p.m. Fadlan sheeg luuqadda aad rabto markii lagaa qabto.
- **Gaadiid bilaasha:** Hadaad u baahantahay qaaditaan adiga ama ilmahaaga ballanta tallaalka lagu geeyo, booqo [bit.ly/vaxride](https://bit.ly/vaxride) ama wac 425-943-6706 (Isniin-Jamce, 8:30 a.m.-4 p.m. Turjumaad, u taabo 5).

[kingcounty.gov/vaccine/somali](https://kingcounty.gov/vaccine/somali)

Public Health  
Seattle & King County

