

Helida Tallaalkaaga COVID-19: Waxa laga filanayo

Tallaalada waa mid ka mid ah qaababka aan ula dagaalami karno cudurka safmarka COVID-19 oo uga illaalino daryeelka iyo fayd qabka bulshooyinkeena.

Illaalinta

Tallaalada COVID-19 waa bilaash waxaana loo heli karaa qof walba oo ku nool New Zealand.

Tallaalada waxay illaaliyaan nafsadaada oo ka hortagaan cudurka iyaga oo la shaqeynaya difaacyada jirkaaga dabiiciga ah si markaas aad diyaar ugu noqotid la dagaalanka fayraska, haddii uu ku gaaro.

Tallaalka COVID-19 wuxuu ku shaqeeyaa isaga oo kicinayo difaacaaga jirka si u soo saaro difaacyada jirka iyo unugyada dhiiga ee u shaqeeyo si kasoo horjeedo COVID-19.

Qaadashada tallaalka COVID-19 waa tallaabo muhiim ah oo aad qaadi kartid si aad uga illaalisid nafsadaada saameynaha fayraska.

Markii lagu tallaalo, sii wad inaad taxadartid si aad uga hortagtid faafinta COVID-19. Wada dhaq gacmahaaga oo qalaji gacmahaaga. Ku qufac ama ku hindhis suxulkaaga oo guriga joog haddii aadan caafimaad qabin. Tani waxay kugu caawineysaa ka illaalinta nafsadaada, qoyskaaga balaaran iyo dadka kale.

Sii wad isticmaalida app-ka raadraacaha COVID, daar Bluetooth mobeelkaaga, oo waxaad rabi kartaa inaad xiratid daboolka wejiga ama maaskaraha.

Badbaadada

Medsafe kaliya waxay siisaa ogolaanshaha tallaalka lagu isticmaalayo New Zealand markii lagu qanco badqabkeeda iyo wax ku oolka ku filan isticmaalka. Dhammaan tallaalada COVID-19 waxay marayaan isla baaritaanka badqabka oo waa inay buuxiyaan isla heerarka adag.

Tallaalka Pfizer

Tallaalkan kama qaadaysid COVID-19. Waxaad u baahanaysaa labo kuure, ugu yaraan saddex todobaad kala durugsan. Si loo hubiyo inaad haysatid illaalinta ugu wanaagsan, hubso inaad heshid labada kuure ee tallaalka.

Haddii aadan sameeyn karin balantaada, dib u balami sida ugu dhaqsaha badan ee suurtoogalka ah.

Waxyaabaha laga fekerayo ka hor inta aadan helin tallaalkaaga

Haddii uu kugu dhacay falcelinta xasaasiyada daran ama dhow oo tallaal walba ah ama irbid walba ee waqtiga la soo dhaafay, fadlan kala hadal tan qofka ku tallaalayo.

Haddii aad qaadanaysid daawooyinka dhiiga qafiifiyo ama aad qabtid cudurka dhiig baxa, fadlan ogeysii qofka ku tallaalayo.

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19



Haddii aad uur tahay, fadlan la hadal tallaalkaaha, GP (Dhaqtarka Qoyska) ama umulisada.

Hadeer ma siineyno tallaalka Pfizer kuwa ka hooseeyo 16 sanno jirka.

Haddii aad qabtid aastaamaha COVID-19, is baar oo guriga joog illaa aad ka heshid natiijoyinkaaga. Waa lagu tallaali karaa markii aad heshid natiijada baaritaan aan laga helin.

Maxaa dhaca tallaalka ka dib?

Waxaad u baahneysaa inaad sugtid ugu yaraan 20 daqiiqo tallaalkaaga kadib si markaas shaqaalaha caafimaadka u hubiyaan inaad laheyn falcelinta saxaasiyada halista ah.

Waxaad u baahan kartaa in lagu kormeero muddo dheer haddii aad la kulantay falcelino daran ee tallaalka ama waxyaabaha kale ee waqtiga la soo dhaafay, aad wado dheer ku safreysid tallaalkaaga kadib.

Saameynta caafimaadka imaan kara

Sida dhammaan daawooyinka, tallaalka waxay ku sababi kartaa saameynada caafimaadka dadka qaar. Kuwaan waa caan, caadi ahaan waa kuwa degen oo aana raagin waqti dheer oo aanan kaa joojinayaan inaad qaadatid kuure labaad ama aadista nolol maalmeedkaada.

Falcelinada badanaa laga warbixiyay waa xanuun aaga cirbada ah, madax xanuun iyo dareemida caajis ama daalan.

Murqu xanuun, dareemida guud ahaan wanaag la'aan, qarqaryo, qandho, dhabar xanuun iyo lababada sidoo kale way dhici karaan. Tani waxay muujisaa in tallaalka shaqeynayo. Kuwaan waxaa caadi ahaan la wargeliyaa kuure labaad kadib.

Qaar ka mid ah saameynta caafimaadka ayaa si ku meelgaar ah u saameyn kara awoodaada gaari lagu kaxeeyo ama lagu isticmaalo mashinada.

Falcelinada xasaasiyada halista ah way dhacaan laakin aad ayay dhif u tahay. Tallaalka ayaa way way tababaran yihiin inay maareeyaan kuwaan.

Taageero iyo macluumaad dheeraad ah

Haddii aad la kulantid aastaamo noqon karo inay la xidhiidhaan COVID-19, sida qufac cusub oo joogto ah, heerkul sareeya/qandho ama luminta ama isbadelka dareenkaaga caadiga ah ee dhadhanka ama urta, guriga joog oo hel baaritaanka COVID-19.

Haddii aadan hubin wax ku saabsan aastaamahaaga ama haddii ay ka sii daraan, ka soo wac Khadka caafimaadka tooska ah **0800 358 5453**.

Haddii aad qabtid walaac dhow ee ku saabsan badbaadadaada, soo wac **111**, oo hubi inaad u sheegtid inaad qaadatay tallaalka COVID-19 si markaas ay si ku haboon kuugu qiimeeyaan.



Helida warbixinta saxda ah waa muhiim.

Ka taxadar warbixin qaldan ee warbaahinta bulshada iyo meelaha kale.

Waxaad ka heli kartaa warbixin saxan oo la aamini karo ee:

covid19.govt.nz/vaccine
health.govt.nz/covid-vaccine

ama ka soo wac Qadka caawinta **0800 358 5453**.

New Zealand Government

Unite
against
COVID-19

 **MINISTRY OF
HEALTH**
MANATŪ HAUORA