

Wasaarada Caafimaadka

Waxa aad u baahan tahay inaad ka ogaato wax ku saabsan ballanta tallaalka COVID-19.

Nooca 2.0 – Maarso 29, 2021

Fiiro: Dhokumentigan waa isku darka la cusboonaysiiyay ee dhokumentiyadii hore, cinwaankoodu ahaa “Waxaadu baahan tahay inaad ogaato ka hor ballantaada tallaalka COVID-19” iyo “Xaashida Tallaalka Daryeelka Ka dib”.

Hagitaanku waxa uu bixiyaa macluumaad bilow ah oo keliya. Dhokumentigan looguma talo gelin inay bixiyaan ama beddelaan meesha talada caafimaadka, cudur aqoonsashada ama daawaynta, ama talada sharciga ah.

Waxaa lagu aqoonsaday inaad u qalanto inaa dhesho tallaalka COVID-19.

Fadlan akhri dhokumentigan si aad u ogaato waxa la filayo ballantaada tallaalka soo socota.

U diyaar garowga Tallaalka COVID-19

Maxaan u baahanahay ballantayda inaan u soo qaataa?

- Kaadhkaaga caafimaadka/kaadhka Qorshaha Caymiska caafimaadka Ontario (OHIP), Haddii aanad haysan kaadhka OHIP, keen nooc kale oo aqoonsi leh sawir ay dowladdu bixiso sida liisanka wadista, baasaboora, Kaadhka Heerka sharci, ama kaadhka kale ee caafimaadka gobolka. Weli waa lagu tallaali karaa haddii aanad haysan kaadhka CHIP.
- Diiwaankaaga tallaalka, haddii la heli karo, si loo raad raaco tallaalkaaga COVID-19.
- Qaab xasaasiyad ah, haddii loo baado
- Qalab kasta oo taakulo ah oo aad u baahan karto (tusaale, iskuutar, kursi curyaan, bakooraad) iyo sheeyada si ay kaaga caawiyaan inaad wakhtiga isku dhaafiso (tusaale, teleefanka gacanta, buug).

- Muraayadaha akhriska iyo/ama qalabka kaalmada, haddii loo baahdo.
- Maaskarahaaga.
- Qof taageero ah, haddii loo baahdo (tusaale, turjubaan, qof ku caawiyo adiga muddada tallaalka).

Maxaan u baahanahay inaan sameeyo si aan ugu diyaar garoobo ballantayda?

- Akhri [Xaashida Macluumaadka Tallaalka](#) oo la socod sii adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka haddii aad qabto wax su'aalo ah oo ku saabsan taariikhdaada caafimaadka ama xasaasiyadaha.
- Qaado dawadaada caadiga ah oo cun cuntooyinka sida caadiga ah Hubi inaad haysato shay la cuno ka hor inta aanad iman rugta caafimaadka si aad uga hortagto dareenmida suuxdin marka lagu tallaalo.
- Xidho garan sare oo dabacsan ama garan markaas adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka waxay si fudud ugu banayn kartaa gacanta sare si loo tallaalo.
- Ha xidhan wax alaab ur leh.
- **Haddii aad leedahay [astaamaha COVID-19](#), waa inaanad soo xaadirin rugta caafimaadka. Soo wac rugta caafimaadka oo raac tilmaamaha.**
- Ha iman wax ka badan 10 daqiiqo ka hor ballantaada si la isaga ilaaliyo cidhiidhiga xaga rugta caafimaadka.
- Waxaad sidoo kale u baahan kartaa inaad dibada ku sugto ballaantaada ka hor. Fadlan xidho dharka cimilada ku habboon.

Maxaan ka filan karaa marka aan imaado ballantayda?

Adeeg bixiyayaasha daryeelka caafimaadka waxay ka feejignaanayaan si looga hortaggo faafida COVID-19 marka la bixinayo tallaalka. Shaqaalaha rugta caafimaadka waxay qaadi doonaan feejignaan kasta si loo xaqiijiyo caafimaadkaaga iyo badbaadada muddada booqashadaada. Tallaabooyinka caafimaadka dad waynaha, sida kala fogaanshaha jidhka, nadiifinta gacmaha, xidhashada maaskaraha waxa uu ku diyaar ahaan doonaa xaga rugta caafimaadka. Dhammaan adeeg bixiyayaasha daryeelka caafimaadka, shaqaalaha kale iyo booqdayaasha waxay u baahan yihiin inay raacaan dhammaan tallaabooyinka caafimaadka dad waynaha gudaha rugta caafimaada. Fadlan akhri oo raac calaamado kasta ama tilmaamaha lagu bixiyay rugta caafimaadka.

- Waxaa lagu waydiisan doonaa inaan bixiso OHIP kaaga ama kaadhkaaga Sharciga (ama aqoons kasta oo kale oo sawir leh oo dowladdu bixisay) si loo xaqiijiyo ballantaada.
- Waxaa lagu waydiin karaa inaad ka jawaabto su'aalo taxanaha ah si aad u aragto haddii aad qabto calaamadaha ama astaamaha la xidhiidha COVID-19 ka hor gelida rugta caafimaadka.
- Waxaa lagu waydiin doonaa su'aalo ku saabsan taariikhda caafimaadka (ee tusaalaha ku saabsan xasaasiyado kale oo aad qabto)
- Waxaa lagu waydiin doonaa si loo xidho maakareetiga marka xaga rugta caafimaad aad joogto, si aad u nadiifiso gacmahaaga, iyo inaad ku dhaqanto kala fogaanshaha jidhka ee kuwa kale (ugu yaraan 2 mitir/6 fuudh).
- Waxaa lagu waydiin doonaa inaad joogto 15-30 daqiiqo ka dib markaad qaadato tallaalka si looga warhayo isbeddelada aan la filayn ee caafimaadkaaga ama falcelinta xasaasiyada.

Bal ka waran haddii aan qabo xasaasiyad?

Daryeelka caafimaadka adeeg bixiyaha xaga rugta tallaalka waxay waydiin doontaa wax ku saabsan xasaasiyadaha. Hubi [Xaashida Macluumaadka Tallaalka COVID-19](#) wixii ah faahfaahinta dheeraadka ah ee waxa uu ka kooban yahay tallaalku, oo ay ku jiraan polyethylene glycol, tromethamine iyo polysorbate.

- Haddii aad leedahay falcelinta xasaasiyada (ay ku jirto falcelinta darran sida xasaasiyada aadka u darran) ee garoojada hore ee tallaalka COVID-19 ama wax kasta oo kale oo ka kooban, waa inaad la tashato khabiirka xasaasiyada/khabiirka difaaca jidhka ka hor intaan lagu tallaalan haddii tallaalka aan loo bixin badbaadadaada.
- Haddii aad qabto xasaasiyada falcelinta gudaha 4 saacadood iyo/ama xasaasiyada darran ee ku dhacday tallaalka ama dawada la isku muddo garoojadaas kama koobna shay ama shay falcelinta unugyada jidhka ee tallaalka COVID-19, waxaad qaadan kartaa tallaalka COVID-19, Waxaa lagu waydiisan doonaa inaad ku sugto gudaha rugta ilaa 30 daqiiqo ka dib tallaalkaaga.
- Haddii aa dleedahay taariikh wayn oo falcelinta xasaadiyada ah iyo/ama xasaasiyada daran, ee cunto kasta, dawo, sun, waxyaabaha lagu daro rinjiga, ama xasaasiyado kale oo aan la xidhiidhin tallaalka COVID-19, aad ka heli kartaa tallaalka COVID-19. Waxaa lagu waydiin doonaa inaad ku sugto gudaha rugta ugu badnaan 15 daqiiqo ka dib tallaalkaaga.

- Haddii aad qabto dhibaatooyinka xasaasiyada sida duufka socda, hindhisada, sanko cuncunka leh iyo indhaha, xiiqda iyo cambaarta waxaad qaadan kartaa tallaalka. Waxaa lagu waydiin doonaa inaad ku sugto xaga rugta caafimaadka ugu yaraan 15 daqiiqo ka dib tallaalkaaga.

Wixii ah tallooyinka faahfaahsan ee shakhsiyaadka qaba xasaasiyada, fadlan la tasho [Tallooyinka Tallaalka ee Mujatamaca Gaarka ah](#) hagitaanka dhokumentiga.

Bal ka waran haddii aan qabo xaalado kale oo caafimaad?

Haddii aad uur leedahay, naas nuujinta, aad qabto xaalada jidhka uu is wareero, ama nidaamka difaaca jidhka ee liita iyaddoo ay sababtay cudurka ama daawaynta, waxaad u baahan kartaa inaad la hadasho adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka ka hor tallaalka. Fadlan la tasho [Tallooyinka Tallaalka ee Mujatamaca Gaarka ah](#) dhokumentiga hagida wixii macluumaad dheeraada ah. Waa inaad kala hadashaa adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka waxa ku saabsan haddii tallaalka uu adiga kugu habboon yahay iyaddoo ku salaysan xaaladaada caafimaadka.

Bal ka waran haddii aan qaato khafiifiyayaasha dhiiga?

Haddii aad qabto dhibaataada dhiig baxa, bararka si fudud ah, ama isticmaasho khafiifiyayaasha dhiiga (tusaale, warfarin or heparin) waxaad heli kartaa tallaalka.

Bal ka waran haddii aan suuxay wakhtigii u dambeeyay ee aan is tallaalay ama aan qabo baqdinta irbadaha?

Haddii aad suuxday, ama aad dawakhdlay tallaaladii hore ama nidaamyadii, ama haddii aad leedahay heer sare oo baqdinta mudditaanka ah, weli waa in lagu tallaalo. U sheeg adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka xaga rugta caafimaadka markaas taageerooyinka habboon waa la bixin kara. Waxaad keeni kartaa qof ku taageera adiga.

Tallaalka COVID-19 Daryeelka Ka dib

Maxaan samaynayaa ka dib helida tallaalka?

- Ka dib tallaalkaaga, waa inaad joogtaa gudaha rugta caafimaadka ilaa 15 ilaa 30 daqiiqo. Tani waa in la hubiyo inaanad qabin falcelinta xasaasiyada. Felcelinta xasaasiyada inta badan ma dhacdo. Shaqaalaha bixinaya tallaalka waxay garanayaan sida loo daweeyo falcelinta xasaasiyada. U sheeg shaqaalaha haddii aad ogaato finanka maqaarka, bararka wejiga ama afka, dhibaatooyinka neefsashada, iyo/ama aad dareento inaanad jirayn.
- Haddii aad ku sugayso gudaha rugta, hubso inaad tagto addoo xidhan maaskarahaaga oo u jirto ugu yaraan 2 mitir/6 fuudh kuwa kale.
- Isticmaal masaxaada gacanta ee alkoolada leh si aad u nadiifiso gacmahaaga ka hor inta aanad ka tegin rugta.
- Ha kaxayn baabuur ama nooc kale oo gaadiidka ah ugu yaraan 15 ilaa 30 daqiiqo ka dib tallaalka (sida uu ku taliyay adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka) ama haddii aad jiro dareemaysid.
- Haddii qof uu kaa soo qaadayo xaga rugta caafimaadka, waa inay ku soo qaadaan ka dib 15 daqiiqo muddada ku sugida gudaha rugta caafimaadka marka ay dhammaato. Qofkaaga taageerada ama darawalka waa inuu raacaa tilmaamaha shaqaalaha rugta caafimaadka halka lagu kulmayo/lagaa soo qaadayo.

Maxaan filayaa dhowrka maalmood ee soo socda?

- Waxaad lahaan kartaa qayb saamaynta xun ee tallaalka ah. Waxay ku baaba'ayaan dhowr maalmood.
- Saamaynta xun ee guud ee tallaalka waxaa ku jira, xanuun, guduudni ama barar halka irbadda lagu mudday ah. Maro diiran oo qoyan halka tallaalka lagu mudday ayaa ka caawin karta boog noqoshada.
- Astamaha kale waxaa ku jiri kara, daalka, madax xanuunka, xanuunka muruqa, qadhdhadyada, xanuunka kala goyska, iyo qandho. Haddii loo baahdo, dawada xanuunka ama qandhada (sida cetaminophen ama ibuprofen) ayaa ka caawin karta xanuunka ama qandhada.
- Saamaynta xun ee khatarta ah ka dib helida tallaalka waa daryeelka. Si kastaba ha ahaatee, haddii ay kugu dhacdo wax ka mid ah falcelinta xun ee soo socota gudaha saddex maalmood helida tallaalka, raadso daryeelka si toos ah ama soo wac 911 haddii si darran u jiran tahay.

- finan
 - bararka wejiga ama afka.
 - neefsashada oo dhib ah
 - midab aad u liita iyo lulo aad u darran
 - qandho badan (ka saraysa 40°C)
 - isku soo rururka muruqyada
 - astaamaha kale ee khatarta ah (tusaale, "biinanka iyo irbadaha" ama kabuubyo).
- Tallaalka AstraZeneca/COVISHIELD waxa uu la xidhiidhaa saamayn xun oo dhif ah oo loo yaqaano sida [difaaca tallaalku keeno xinjorowga dhiiga unugyada dhiiga oo yaraada \(VIPIT\)](#). Haddii ay kugu dhacday wax astaamaha soo socda ah ka dibqaadashada tallaalka fadlan raadi daryeelka caafimaadka degdega ah.
 - neefta oo gaaban
 - xanuunka xabadka
 - bararka ama qabowga gacanta ama lugta
 - xanuunka caloosha oo joogto ah
 - madax xanuun darran ama ka sii daraya ama araga oo aan wanaagsanayn
 - nabaro yaryar oo badan, meelo cas ama basali ah ama qaybo dhiig ah maqaarka hoostiisa.
 - Haddii aad ka walaacsan tahay wax ku saabsan falcelin kasta oo aad la kullanto ka dib qaadashada tallaalka, la xidhiidh adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimamadka. Waxaad sidoo kale la xidhiidhi kartaa [qaybta caafimaadka dad waynaha maxaliga ah](#) si loo waydiiyo su'aalaha ama in laga warbixiyo falcelinta ku ldika ah.

Waxyaabaha lagu xasuusanayo ka dib markaad hesho tallaalka.

- **Sii wad xidhashada maaskaraha, addoo u jirsanaya 2 mitir kuwa kale oo xadidaya/iska ilaalinaya kuwa kale meel ka baxsan qoyskaaga.**
- Ma helin waxa tallaalka kale ah laga bilaabo hadda ilaa ugu yaraan 28 maalmiid ja dib garooja kasta oo tallaalkaaga COVID-19 ah. (iyaddoo adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimaadka kaaga fekero lama huraan mooyaane).
- Haddii aad qorshaynayso inaad uuraysato gudaha 28 maalmood qaadashada tallaalka, waa inaad la hadashaa adeeg bixiyahaaga daryeelka caafimamadka.

- Ku hayso xaashidan (ama diiwaanka tallaalka) IYO risiidhkaaga tallaalka COVID-19 oo daabacan ee tallaalka maanta meel badbaado ah oo u soo qaado tallaalka COVID-19 la socodka ah sida ay ku farto rugta caafimaadka tallaalka (waxa loola jeedaa garoojadaada labbaad ee tallaalka, iyaddoo ku xidhan tallaalka la bixiyay)