

## Qodobbada hadalka ee jawaabta su'aalaha guud

June 26, 2021

1. **Maxaa isbeddelaya marka gobolka Washington uu "dib u furmo" dhammaadka Bisha Juun?**
2. **Waa maxay caabuqa Delta? Ma u baahanahay inaan sameeyo wax ka duwan wixii hore sidii aan naftayda u ilaaliyo?**
3. **Maxaan samayn karnaa si aan u ilaalino dadka aan weli la tallaalin?**

### Maxaa isbeddelaya marka gobolka Washington uu "dib u furmo" dhammaadka Bisha Juun?

Waxaa jiri doona 3 isbeddel oo waaweyn marka gobolka dib loo furo.

- Marka hore, ma jiri doono wax xaddidaad ah oo ku saabsan tirada dadka ku jiri kara meheradaha iyo meelaha buls hada sida makhaayadaha, dukaamada cuntada, dukaamada, tiyaatarada, iyo matxafyada.
  - Laakin, kullamada waaweyn ee ka dhaca gudaha oo ka badan 10,000 kaqeybgalayaal ayaa lagu xaddidaya 75%, illaa iyo inta caddayn tallaal laga dalbaayo ka qeybgalayaasha.
- Marka labaad, kala fogaanshaha bulshada looma baahnaan doono meel ka mid ah meelaha bulshada sida maqaayadaha, dukaamada cuntada, dukaamada, tiyaatarada, iyo matxafyada.
- Midda saddexaad, inaad ku joogto nabad galyo iyo in aad fahantid halista waxay mas'uuliyad ka saarantahay shakhsiyaadka iyo ururada maadaama xayiraadaha dowladda ay sii baxayaan.
- Waxyaabaha soo socdaa way sii jiri doonaan ka dib marka dib loo furo:
  - Tilmaamaha qaadashada af-xirka isma beddeli doonto waxayna ku sii socon doonaan hagitaanka hadda jira ee lagu sharraxay [Amarka Caafimaadka Gobolka ee la xiriira qaadashada af-xirka](#) iyo [Waaxda Shaqada iyo Warshadaha](#).
  - Qaado af-xir, maadaama dhammaan ganacsiyada iyo ururraduba ay xaq u leeyihiin inay qof walba ka dal badaan inuu xirto af-xir markuu soo galo.
  - Qof kasta oo aan si buuxda loo tallaalin waa inuu sii wadaa xirashada af-xirka marka uu joogo goobaha dadweynaha ee gudaha.
  - Qof kastaa waa inuu sii wadaa xirashada af-xir marka uu joogo isbitaalada iyo goobaha kale ee daryeelka caafimaadka, jeelasha iyo xabsiyada, hoyga dadka guri la'aanta ah, iskuulada iyo goobaha daryeelka caruurta, iyo gaadiidka dad weynaha.
  - Dadka safraya waa inay sii wadaan inay raacaan [talooyinka CDC](#).

**Waa maxay caabuqa Delta? Ma u baahanahay inaan sameeyo wax ka duwan wixii hore sidii aan naftayda u ilaaliyo?**

- Caabuqa Delta waa mid ka mid ah lixda feyraska Karoona "[noocyada walaaca leh](#)" ee gudaha Maraykanka. Aadbuu u faafaa (25-60% ka badan) marka loo eego kan hadda ugu caansan Mareykanka, Alpha.
- Caabuqa Delta ayaa laga yaabaa inuu noqdo feyraska Karoona ugu caansan ee gudaha Mareykanka. Waqti xaadirkaan, noocaan cusub wuxuu gaaray 7% kiisaska cusub COVID-19 ee degmada King, iyo 10% kiisaska cusub ee Mareykanka.
- Tallaalada Pfizer Moderna mRNA waxay wax ku ool yihiin 88% ee joojinta caabuqa Delta **laba toddobaad ka dib irbadda labaad**, sida lagu sheegay daraasadihii ugu dambeeyay. Hase yeeshe, tallaalladaani waxay kaliya waxtar leeyihiin 33% hal irbad ka dib, sidaa darteed aad ayey muhiim u **tahay in si buuxda loo qaato labada irbadoodba**.
- Cilmi-baarayaashu waxay sii wadaan inay daraaseeyaan waxtarka tallaalka halka-irbad ah ee Johnson & Johnson ee kulidkaa noocyada caabuqa Delta, waxaana la filayaa inay sidoo kale bixiso difaac weyn.
- Tallaalku wuxuu ka caawiyaa kahortaga xanuunada halista ah iyo isbitaal-dhigida kuwa uu ku dhaco COVID-19.
- Kuwa heli karo tallaalka in ay si buuxda isu tallaalaan waa habka ugu fiican ee aad naftaa da iyo bulshadaada uga ilaalin karto noocyada kala duwan ee caabuqa Delta iyo noocyada kale ee feyraska Karoona.
- Khatarta ugu weyn ee noocyada kala duwan ee feyraska Karoona wuxuu ku wajahanyahay dadka aan la tallaalin. Faafida baaxada weyn ee noocyada caabuqa Delta ayaa lagu arkay bulshooyinka heerarka tallaalkooda uu hooseeyo.
- Kuwa aan si buuxda loo tallaalin waxay ka caawin karaan naftooda iyo kuwa kaleba inay sii wadaan xirashada af-xirka meelaha dadweynaha ee gudaha, iyagoo ka fogaanaya dadka kale, inay dhaqsaa (deg-deg) [isku baaraan](#) markay jiraan calaamadaha COVID-19 ama u dhawaadaan qof qaba COVID-19.

### [Maxaan samayn karnaa si aan u ilaalino dadka aan weli la taalin?](#)

#### **Dad badan ayaan wali lagu-ilaalinin tallaalka COVID-19**

Weli waxaa jira dad badan oo ku dhaqan degmada King oo aan laga tallaalin COVID-19, xitaa in ka badan 70% dadka jira 16 iyo wixii ka weyn ay dhammaystireen tallaalkooda. Dadka aan si buuxda lagu-ilaalinin tallaalka COVID waxaa ka mid ah:

- in ka badan 300,000 oo carruur ah oo ku nool degmada King oo ay da'doodu ka yar tahay 12 jir oo aan weli u qalmin tallaalka.

- dadka difaaca jirkooda ay daciifiyaan cudurrada sida kansarka, daaweynta caafimaadka, ama daawooyinka
- dadka aan wali awoodin inay is talaalaan caqabado jira awgood sida gaadiid la'aan, xana anada caruurta, ama fasax lacag la bixiyo si ay u helaan talaal ama ay u bogsadaan, iyo
- dadka si la fahmi karo  
u hubin ama aan kalsooni ku qabin nidaamyada daryeelka caafimaadka iyo /  
ama dowladda kadib markay la kulmaan cunsuriyad ama waxyeelo.

**Maxay dadka aan la tallaalin sameyn karaan si ay isu ilaaliyaan:**

Dadka aan la tallaalin waxay u baahan yihiin inay sii wadaan ilaalinta naftooda iyo dadka kale iyagoo raacaya [hagitaanka gobolka Washington](#) oo ay ku jiraan xirasahada af-xirka markay la joogaan dadka kale ee laga yaabo inaan la tallaalin, gudaha iyo kulumada bannaan ka ee dadku ku badan yahay.

Dadka aan la tallaalin sidoo kale waa inay qaadaan taxaddarro kale, oo ay ka mid yihiin xaddididda howlaha ee meelaha gudaha marka ay la joogaan kuwa kale oo la tallaalin, hubinta inay jirto hawo wanaagsan oo gudaha soo gasha, gacmaha oo la dhaqo, iyo kala fogaansho.

**Sidee baan u ilaalin karnaa qof kasta oo bulshada ka mid ah:**

- **Is talaal haddii aad xaq u leedahay oo dhiiro geli kuwa kale.** Marka dad badan la talaalo, bulsho kastaaba si fiican ayaa loo ilaaliyay. Talaalku waa bilaash waxaana laga heli karaa meelo badan: [kingcounty.gov/vaccine](http://kingcounty.gov/vaccine)
- **Xitaa dadka si buuxda u tallaalan waxey dooran karaan in ay sii wadaan xirashada af-xirka meelaha dadweynaha.** Dadka qaar waxay dooran karaan inay sii wadaan xirashada af-xirka haddii ay ku jiraan khatar kordheysa ee la xiriirta caabuq daran, ama ay leeyihiin xaalad caafimaad, ama ay xiriir dhow la yeeshen qof ku jira xaalad khatar oo kordheysa. Kuwa kale waxay dooran karaan inay sii wadaan xirashada af-xirka si ay u muujiyaan taageerada qaadashada af-xirka ee dadka aan la tallaalin ama sababta oo ah waxay dareemayaan qanacsanaan inay sidaas sameeyaan. Dadka qaarkiis sidoo kale waxay u xirtaan af-xirka si ay uga gaashaantaan cudurada kale ee neef mareenka ama xasaasiyadaha.
- **Ganacsiyadu waxey ikhtiyaar u leeyihiin inay ka dalbadaan macaamiisha xirashada af-xirka.**
- **Af-xirka ayaa la sii wadi doonaa in loo baahdo, iyadoo aan loo eegin xaaladda tallaalka, ee goobaha halista sare leh** sida xaruma ha daryeelka caafimaadka, xarumaha daryeelka ee muddada dheer, guryaha dadka waaweyn, iyo meelaha dad badan oo aan weli la tallaalin ay joogaan, sida xarumaha daryeelka carruurta iyo iskuullada.

- **Waqti kula qaado dibadda** dadka aan la tallaalin. Khatarta faafida COVID-19 aad ayey uga hooseysaa banaanka marka loo eego gudaha.
- **Hagaaji hawo-ku-haynta gudaha iyo sifeynta.** Feyrasku si fudud ayuu ugu faafaa gudaha, gaar ahaan meelaha da dku ku badan yahay. Ganacsiyada iyo dhammaan ururada leh xarumo gudaha waa inay hubiyaa n hawo wanaagsan iyo sifeyn. Macluumaad dheeri ah ayaa laga heli karaa [Hormarinta Hawada Gudaha](#) (Somali link is not available)
- **Is baar haddii aad leedahay astaamo ama soo-qaadis.** COVID-19 weli wuu sii faafayaa, noocyada cusubna waa kuwo aad u faafa. Inaad is-baartid waxey kuu oggolaanaysaa inaad qaaddo tallaabooyin aad ku badbaadinaysid qoyska iyo saaxiibbada. [Is-baaristu waa bilaash.](#)
- **Taageer go'aanka dadka si ay naftooda u ilaaliyaan** haddii ay doortaan inay xirtaan af-xirka, ka fogaadaan dadka, iyo inay ka fogaadaan kulamada gudaha.

1