TALLAALKA INFALAWANZADA NOOL EE SANKA LA ISAGA BUUFIYO 2009-10

WAXAAD U BAAHAN TAHAY IN AAD OGAATO

1 Maxaa laguu tallaalayaa?

Infalawansadu ("flu") waa cudur la iska qaado.

Waxaa keena jeermiga ama fayraska infalawansada, kaasoo lagu faafin karo qufac, hindhiso, ama duuf.

Cuduro kale ayaa yeelan kara calaamado la mid ah kuwa infalawansada taas oo keenta in marar badan dadku infalawansa ku qaldaan. Laakiin cudur uu keenay feyraska infilawansada oo keli ah ayaa runtii infalawansa ah.

Qof kasta ayey infalawansadu ku dhici kartaa, laakiin dadka ugu badan oo infalawansadu ku dhacdo waa caruurta. Dadka badankoodana waxay infalwansadu haysaa dhawr maalmood oo kali ah. Waxay keeni kartaa:

- qandho
- cune-xanuun
- qarqaryo ama qamandhaco
- daal
- qufac
- madax-xanuun
- murqo-xanuun

Dadka qaarkiis, sida ilmaha murjuxa/muluqa ah, dadka waayeelka ah, iyo dadka cudurada qaarkiid qaba, aad ayey ugu sii xanuunsan karaan. Infalawansadu waxay keeni kartaa xumad badan iyo nimooniya, xanuunadii kale ee qofka hayayna wey kaga sii dartaa. Waxay caruurta yaryar ku keeni kartaa shuban iyo qalal. Celcelis sanadkiiba waxaa isbitaal infalawansa loo dhigaa , 226,000 qof waxaana u dhinta 36,000 oo qof sannadkiiba - intooda badanina waa dadka waayeelka ah. **Tallaalka infalawansadu wuxuu kaa difaaci karaa infalawansada.**

2 Tallaalka infalawansada ee laga sameeyay fayraska nool oo awoodiisa la daciifiyay – LAIV (sanka la isaga buufiyo)

Waxaa jira laba nooc oo tallaalka infalawansada xiliga la socda ah:

1. **Tallaalka infalawansada nool ee la daciifiyay** (LAIV) waxaa ku jira fayraska infalawansada nool ee laakiin la daciifiyay(attenuated). Waxaa lagu buufiyaa sanka dulalkiisa ama duleeladiisa.

Talaaladaan infalawansada ee "xiliga la socda" waxaa loo sameeyay qaab ay uga hortagayaan infalawansada sanadlaha ah. Kama difaacaan dadka hadii cudurku ku faafo dad badan oo dunida dacaladeeda ku nool (pandemic) Infalawansada H1N1.

2. Tallaalkan **infalawansada la dilay**, mararka qaarkoodna loo yaqaan "flu shot," qofka waa lagu duraa. *Tallaalka infalawansada la daciifiyay waxaa lagu faahfaahiyay Warqadda Warbixinta Tallaalka oo gaar ah (Vaccine Information Statement).*

Fayrasyada infalawansadu si joogto ah ayey isu bedelaan. Sidaa awgeed, tallaalada infalawansada sanad walba ayaa la cusbooneysiiyaa, dadkana waxaa lagula taliyaa in ay sannad walba is tallaalaan.

Sanand walba aqoonyahanadu waxay isku dayaan in jeerimga ama fayraska ku jira tallaalku la mid noqdo kan ay ugu badan tahay in uu sandkaas keeno infalawansada. Markii ay isu dhowaadaan fayraska laga sameeyay tallaalka iyo infalawansadu tallaalku wuxuu dadka badankii ka difaacaa cudura daran oo la xiriira infalawansada. Laakiin xattaa haddii uusan jirin isku dhowaansho ka dhexaysaa, tallaalku waxbuu difaacaa illaa iyo xad. Tallaalka infalawansadu ma difaacayo cudurada kale ee "u eg-infalawansada" oo fayrasya kale keenaan.

Is-difaaca jirka waxaa uu abuurmaa qiyaastii 2 todobaad kadib marka tallaalka la qaato. Difaaca tallaalku wuxuu socdaa illaa hal sano.

LAIV kuma jirto maadada la yiraahdo thimerosal ama wax kale oo loo isticmaalo in wax lagu raajiyo.

3 Yaa qaadan kara tallaalka LAIV?

LAIV waxaa qaadan kara **dadka da'doodu u dhexeyso 2 ilaa 49 sanno**, kuwaas oo aan uur lahayn xaaladaha caafimaad qaarkoodana aan qabin (fiiri lambarka 4aad, hoos). Tallaalka infalawansada waxaa lagula talinayaa in ay qaataan dadka infalawansada u gudbin kara dadka u nugul khatar sare oo kaga timaada infalawansada sida:

- **Dadka guriga la degan iyo dadka aan la deganeyn ee daryeela** caruur da'doodu u dhexayso dhalasho illaa 5 sano jir iyo dadka jira 50 iyo ka badan.
- Takhaatiirta, kalkaaliyayaasha caafimaadka, xubnaha qoyska, ama cid walba oo **xiriir dhow la yeelan karta dadka khatar aad u daran** ay infalawansa u keeni karto.

Daryeelayaasha caafimaadku waxay kaloo kula talinayaan tallaalka infalawansada sanad walba dadka soo socda:

- Dadka sameeya **adeegyada lagama maarmaanka ah ee bulshada**.
- Dadka ku nool **meel dad koox ah la dejiyey, xabsiyada**, ama meel ay dadka degani isku badan yihiin, si looga hortago in uu fido.

Tallaalka infalawansada waxaa kaloo lagula talinayaa qof kasta oo raba **in uu yareeyo suurtagal nimada ay infalawansa ku dhici karto** ama **uu dad kale ku qaadsiin karo**.

4 Dadka qaarkiis waa in aysan qaadan

Tallaalka LAIV ruqsad ama laysan looma siin dadka oo dhan. Dadka soo socda waa in ay ku bedeshaan tallaalka **la dialay** (flu shot):

- **Dadka waaweyn oo jira 50 sano iyo wixii ka weyn ama caruurta u dhexaysa 6 bilood illaa 2 sano jir.** (Caruurta ka da'yar 6 bilood ma qaadan karaan labada tallaal oo infalawansada midkoodna.)
- Caruurta da'doodu ka yartahay 5 oo qaba neef ama mar ama ka badan xiiq ku dhacday sandkii ina dhaafay gudahiisa.
- Dadka qaba **dhibaato caafimaad oo soo jireen ah** sida:
  - cudurada wadnaha
  - cudurada kilyaha ama beerka
  - cudurada sanbabada
  - cudurada dheefshiidka, sida sonkorowga
  - neef
  - dhiig yaraan, iyo cudura kale oo dhiiga ku dhaca
- Qof kasta oo qaba cudura ku dhaca murqaha ama dareenka (sida qalalka ama cerebral palsy) kuwaas oo keeni kara dhibaatooyin xagga neefsashada ama wax laqidda ah.
- Qof kasta oo habdhiska difaaca jirkiisu uu nugulyahay ama hooseeyo.
- Caruurta iyo da'yarta muddo qaadanaayay asbiriin.
- Dumarka Uurka leh.

U sheeg takhtarkaaga haddii uu waligaa kugu dhacay Guillain-Barré syndrome (cudur si daran u curyaamiya dadka, loona yaqaan GBS). Waxaa laga yaabaa in aad qaadan karto tallaalka laakiin waa in dhakhtarkaagu kugu caawinaa go'aan qaadashadaas.

Tallaalka infalawansada la dilay (flu shot) waxaa uu u fiican yahay dadka (ay ka mid yihiin shaqaalaha caafimaadka, iyo xubnaha qoyska) oo xiriir dhow la leh qof kasta oo difaaca jirkiisu aad u nugulyahay ama u hooseeyo (lagu daryeelo meel jawigeeda la ilaalinaayo, sida qaybtga dhuux tallaalidda). Dadka xiriirka dhow la leh dadka difaaca jirkoodu uu xoogaa hoos u dhacay (ay ka mid yihiin kuwa qaba HIV) way qaadan karaan LAIV.

Qof kasta oo Sankiisu ku sugan yahay xaalad daran oo dhib ka dhigi karta neefsashada, sida sanka oo aad u caburay, waa in uu ku bedeshaa tallaalka la dilay (flu shot).

Dadka qaarkiis waa in ay la hadlaan takhtar ka hor intayan qaadan labada tallaal oo infalawansada *midkoodna*.

- Qof kasta oo waligiis cadaanyo daran ay kaga kacday ukun ama maada kale oo ku jirta tallaal, ama dose hore oo tallaal infalawansa ah. *U sheeg takhtarkaaga haddii aad qabtid cadaanyo daran.*
- Dadka qaba jira dhexdhexaad ah ama daran waa in ay sugaan illaa ay ka bogsanayaan inta aysan qaadan tallaalka infalawansada. Haddii aad jiran tahay, kala hadal takhtarkaaga ama kalkaalisa caafimaad in aad dib u dhigato ballanta tallaalka iyo inkale. Dadka jirro fudud qabaa badanaaba waa qaadan karaan tallaalka.

5 Goorma ayaan qaataa tallaalka infalawansada?

Waxaad heli kartaa talaal islamarka la diyaariyo, sida badan xiliga dayrta, iyo inta uu cudurku ku dhacayo/ faafayo jaaliyadaada gudaheeda. Infalawansadu waxay jiri kartaa mar kasta oo u dhexaysa November illaa May, laakiin badanaaba waxa heerka u sareeya ay gaartaa January ama February. Is tallaalidda bisha December, ama kadibba, faa'iido ayay u yeelan kartaa qofka sanadaha intooda badan.

Dadka badankiis waxay u baahan yihiin hal dose oo tallaalka infalawansada ah sanad kasta. **Caruurta da'doodu ka yar tahay 9 sano jir ee markii ugu horeysay laga tallaalayo infalawansada** – ama infalawansa laga tallaalay markii ugu horaysay xiligii ina dhaafay oo qaatay hal dose oo kali ah -- waa in 2 dose oo tallaalka ah la siiyo. Labada dose oo la siinayo waa in ay ugu yaraan 4 todobaad u dhexeysaa, si ay wax u difaacaan.

Tallaalka infalawansada waxaa lala qaadan karaa isla mar tallaalada kale.

6 Waa maxay khataraha ka iman kara tallaalka LAIV?

Tallaal, sida daawooyinka kaleba, wuxuu keeni karaa dhibaatooyin daran, sida cadaanyo daran oo uu kiciyo. Halista uu tallaal ku keeni karo dhib weyn, ama dhimasho, aad bay u yartahay.

Waa dhif in tallaalka infalawansada ee laga sameeyay jeermiga ama fayraska nooli qof uu qof kale qaadsiiyo. Haddii aybase dhacdo, uma badna in uu jirro keeni karo.

LAIV waxaa laga sameeyay fayras la daciifiyay mana keeno inflawansa. Tallaalku wuxuu u keeni karaa dadka qaata astaamo fudud (eeg hoos).

Dhibaatooyinka fudud:

Caruurta qaarkeed iyo da'yarta u dhexaysa 2 -17 sanno jir waxay soo sheegeen in ay isku arkeen astaamo fudud, oo ay ka mid yihiin:

- duuf, sankoo caburan ama qufac
- qandho
- madax-xanuun iyo murqa-xanuun
- xiiqlayn
- calool-xanuun ama matag ama shuban mar mar ah

Dadka waaweyn qarkood oo jira 18 illaa 49 sano qaarkood waxay soo sheegeen:

- duuf ama sankoo caburan
- cune-xanuun
- qufac, qarqaryo ama qamandhaco, daal/tabardaro
- madax-xanuun

Astaamahani muddo badan ma sii jiraan iskood ayayna isaga baaba'aan. Inkastoo tallaalka kadib la arki karo astaamahaas, waxaa suurtagal ah in aan tallaalku keenin.

Dhibaatooyin daran:

- Waa dhif iyo naadir in tallaaladu kiciyaan cadaanyo nafta halis gelin karta. Haddiise taasi dhacdo, badanaaba waa dhowr daqiiqo illaa dhawr saacadood gudahood markii la tallaalay qofka kadib.
- Haddii taalaal cusubi kiciyo cadaanyo dhif ah, waxay u badan tahay in aan la aqoonsan karin illaa kumanaan, ama malaayiin qof ay isticmaalaan. Illaa iyo markii ruqsadda ama laysanka la siiyay malaayiin dose oo ah LAIV ayaa la qaybiyay, mana ay jiraan dhibaatooyin daran oo la aqoonsaday. Sida tallaalada kale oo dhan LAIV waa lala soconayaa haddii uu keeno dhibaatooyin aan caadi ahayn ama daran.

7 Ka waran haddii uu cadaanya ba'an ama daran kiciyo?

Maxaan ku garan karaa?

Xaalad kasta oo aan caadi ahayn, sida qandho badan ama dabeecadda qofka oo isbedesha. Calaamadaha aad ku garan karto in uu cadaanyo ba'an ama daran kiciyay waxaa ka mid ah neefsaashada oo dhib noqota, xabeeb ama xiiqlayn, furuurac cuncunleh, midabka oo is bedela, tabar yari, wadnaha oo dhakhso u garaaca ama dawakh.

Maxaan sameeyaa?

- **Wac** takhtar, ama qofka isla markiiba takhtar u gee/hel.
- **U sheeg** takhtar kaaga waxa dhacay, saacadda iyo maalinta sidaasi dhacday, iyo goortii la tallaalay.
- **Weydiiso** daryeelahaaga caafimaadka si aad u wariso cadaanyada uu kiciyay adigoo buuxinaya Foomka Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS). Ama waxaad warbixintan ku gudbin kartaa bogga internetka ee VAERS ahna www.vaers.hhs.gov, ama adigoo wacaya 1-800-822-7967.

  VAERS talo caafimaad ma bixiso.

8 Barnaamijka Qaranka ee Magdhawga Dhaawaca Tallaalka (National Vaccine Injury Compensation Program)

Waxaa jira barnaamij dowlada fadaraalku maalgeliso oo lagu caawinaayo in lagu daboolo kharajka daryeelka qof kasta oo waxyeelo ka soo gaartay cadaanyo ba'an ama daran oo tallaal uu kiciyay.

Wixii faahfaahin ah ee ku saabsan Barnaamijka Qaranka ee Magdhawga Dhaawaca Tallaalka (National Vaccine Injury Compensation Program), wac **1-800-338-2382** ama booqo bogga internetka ee **www.hrsa.gov/vaccinecompensation**.

9 Sidee wax intaa ka badan u ogaan karaa?

- Weydii dhakhtarkaaga/daryeelahaaga Waxay ku siin karaan warqadda la socota tallaalka ama waxay kuu sheegi karaan ilo kale oo aad warbixin ka heli kartid.
- Wac waaxda caafimaadka ee xaafaddaada ama maamul goboleedka (state).
- La xiriir Xarumaha ka Hortagga iyo La Dagaalanka Cudurada [Centers for Disease Control and Prevention (CDC)]:
  - Wac **1-800-232-4636** (1-800-CDC-INFO)
  - Booqo bogga internetka ee CDC **www.cdc.gov/flu**.

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention

Vaccine Information Statement
Live, Attenuated Influenza Vaccine (8/11/09) - Somali 42 U.S.C. § 300aa-26

Translation provided by the Minnesota Department of Health