



Uur ayaan leeyahay!

Ma inaan qaataa talaalka COvID-19?

Badanaa dadka, inay hore u qaataan talaalka COVID ayaa ah ikhtiyaarka ugu wanaagsan.

Daraasadaha lagu sameeyay kumanaan ruux oo uur leh oo qaatay talaalka COVID waxay muujinaysaa in uu yahay amaan oo uu dadka ka caawiyo kahortaga COVID.

Macluumaadka hoose waxa uu kaa caawinayaa inaad gaadho go'aan adiga oo macluumaad haya ku saabsan hadii ay tahay in aan qaadato talaalka COVID inta aad uurka leedahay ama aad isku dayayso inaad uur qaado.



Ikhtiyaaradaada



U qaado sida ugu dhakhsaha badan talaalka COVID



Sug si aad u qaadato talaalka

Fahanka COVID ee uurka:

COVID waa khatar. Waxa uu khatar badan u yahay uurka.



- ŋukaanka qara COVID ee uurka leh waxa uu 5 jeer ka badan tahay macquuliyada in la dhigo isbitaalka marka loo eego bukaanka COVID ee aan uurka lahayn.¹
- In lasoo dhiciyo ayaa aad ugu badan dadka qaba COVID.²

Waa maxay faa'idooyinka qaadashada talaalku?

1. Talaalka COVID waxa uu kahortagaa xanuunka daran ee COVID iyo dhimashada.

Inaad is talaashaa waxay kaa baajinaysaa inaad aad ugu xanuunsato COVID.

2. Talaalada COVID waxay yareeyaan faafitaanka.

Talaalku waxa uu kaa caawin karaa in aanad u gudbin dadka kale COVID. Maadaama oo caabuqa COVID uu geley bulshadeena, khatartaada inaad qaado - iyo inaad qaadsiiso - COVID ayaa sidoo kale korodhay.

3. Talaaladan malaha fayrasyo nool⁵ oo KUMA jiro waxyaabo la ogyahay inay waxyeelo u leeyihiiin dumarka uurka leh ama ilmaha uurka ku jira.

Talaalo badan ayaa si joogto ah loo siyaa dumarka uurka leh oo amaan ah (tusaale ahaan: teenanada, gawracato, iyo hargabka).

Waa maxay khataraha qaadashada talaalku?

- Guud ahaan, mayaaliin talaalka COVID ah ayaa la bixiyay kuwaas oo aan lagu yeelan saamayn caafimaad daro aad u daran.
- Halkii miyan ee ruux ee qaatay talaalada Pfizer ama Moderna, wax ka yar 10 ruux halkii miylan ee ruux ayaa yeelatay saamayn caafimaad daro aad u daran. Saamaynta caafimaad darada kale ee caamka ah waxay ku qoran yihiin hoos.
- Daraasadaha lagu sameeyay 35,000 dumar ah oo uur leh oo qaatay talaalka laguma arag wax saamayn caafimaad daro ah.



Waxa aanu ognahay

- Daraasada ay sameeyay Moderna iyo Johnson & Johnson, laguma arag wax saamayn caafimaad daro ah oo taranka dumarka ama koboca ilmaha uurka ku jira ah.^{6,7}
- Ilaa iminka, talaalada mRNA waxaa la siiyay wax ka badan 100,000 oo dumar ah oo uur leh Maraykanka oo u duwaan gashan CDC.⁸
- Daraasad lagu sameeyay 2,456 dumar ah oo uur leh oo qaatay talaalka oo qaba ≤ 20 todobaad oo uur ah waxaa la ogaaday inayna jirin wax khatar ah oo soo dhicin ahi (12.8%). Xadiga soo dhicinta waxa uu ahaa ilaa mid lamid ah kuwa aanu ku aragno dumarka uurka leh ee aan qaatan talaalka COVID (10-25 %).⁸
- Ma jiro korodh khatarta soo dhicinta ah ilmaha. Tirada soo dhicinta ilmuu waxay lamid tahay ta shacabka guud ee AAN qaadan talaalka COVID (3-4%).⁸

Dadka qaadanaya talaalka waxay u badan tahay inay yeeshaan caafimaad daro kale.

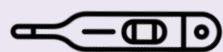
Saamaynta caafimaad daradu *kagama* sii xumaato dumarka uurka leh.

Saamaynta caafimaad daradu waxaa weeye jawaab celinta caadiga ah ee nidaamka difaaca jidhka. Saamaynta caafimaad daradu waxaa lagu yaqaanaa talaalka labaad kadib. Kuma badna dumarka uurka leh. Saamaynta caafimaad darada ugu badan waxaa weeye:^{6,7,8}

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| • gacme xanuun (~84%) | • murqe xanuun (~38%) |
| • daal (~62%) | • qadhqadhyo (~32%) |
| • xumad (~14%) | • laalaabatooyin xanuun (~24%) |

100-500 ruux ee la talaalo, hal ayaa yeesha xumad (ka badan 102°F).

- Xumadka badan ee sadexda bilood ee kowaad waxay kordhisaa khatarta ilmo aan caadi ahayn ama uurka oo kasoo dhaca gabadha.
- CDC waxay ku talinaysaa in la isticmaalo acetaminophen inta uurka leeyahay hadii xumad badan ka yeesho.



Maxay tijaabadaadu ku talinaynsaa?

- ★ CDC **waxay ku talisaa** talaalka COVID inuu qaato ruux kasta oo ah 12 jir oo ka wayn, oo waxaa ku jira dadka uurka leh, naaska nuujinaya, isku dayaya inay uur qaadaan, ama qaadi kara uur mustaqbalka.⁹
- ★ Society for Maternal-Fetal Medicine SMFM **waxay ku talisaa** in dumarka uurka leh, dhalmada kadib, iyo dumarka naaska nuujinaya iyo dadka doonaya inay qaadaan uur inay qaataan talaalka COVID. Talaalku waxaa weeye qaabka ugu wanaagsan ee loo yareeyo xanuunka daran ee hooyada iyo ilmaa uurka ku jira hadii uu ku dhaco caabuqa SARS-CoV-2.¹⁰
- ★ American College of Obstetricians and Gynecologists (Kuuliyada Maraykan ee Caafimaadka Dhalmada iyo Dumarka) in dumarka uurka leh iyo kuwa naaska nuujinayaa inay iska talaalaan COVID¹¹
- ★ The American Society for Reproductive Medicine **waxay ku taliyaan** in COVID laga talaalo dumarka doonaya inay qaadaan uur ama kuwa uurka leh si loo yareeyo khatarta naftooda iyo uurkooda.

Maxaa sidoo kale aan eegi karaa ee go'aankayga iga caawin kara?

Waxa aad xaqijisaa inaad fahansan tahay maclumaadka ugu badan ee COVID iyo talaalka.



1

Waxa aad waydiisaa cida lagu kalsoon yahay, sida umulisada ama dhakhtarka.

Hadii aad doonayso maclumaad dheeraad ah oo ku saabsan talaalada qaar iyo tixraac, waxa aad iskaan garaysaa QR koodhka →

2

Waxa aad ka fikirtaa khatarta naftaada. Sidoo kale waxa aad ka fikirtaa dadka kugu xeeran.

Waxa aad eegtaa qaybta hoose oo waxa aad ka fikirktaa khatartaa inaad qaado COVID (ɔidix). Waxa aad ka fikirtaa amaanka - miyaad amaan qabi kartaa (Midig)?

Khatarta inuu kugu dhaco COVID way saraysaa hadii...

- Aad u dhawaato cid ka baxsan qoyskaaga
- Aad tahay 35 jir ama ka wayn tahay
- Uu miisaankaagu badan yahay
- Aad qabto xanuno kale sida macaanka, dhiikarka, ama wadne xanuunka
- Aad sigaarka cabto
- ɔulshadaada waxaa ku yar dadka talaalan
- Waxa aad tahay shaqaalahu daryeelka caafimaadka¹³ ama waxa aad ku shaqaysaa meel ka baxsan gurigaaga

Hadii aad eegto wax kamid ah kuwan, waxaa amaan badan inaad u qaadato talaalka sida ugu dhakhsaha badan.

Hadii aanad ku jirin khatar badan oo COVID ah iyo...

- Waxaad xidhanaysaa waji gashad mar kasta
- Adiga iyo dadka kula dagan waxay ka fogaan karaan dadka kale inta aad uurka leedahay oo dhan
- Qoyskaaga, asxaabtaa, iyo bulshadu dhamaan way talaalan tahay
- Waxy aad ka qaadaa xasaasiyad talaalka ... waxaad dooran kartaa inaad sugto mudo kahor inta aanad is talaalin. Waa inaad ogaataa hadii aanad is talaalin, waxa aad khatar badan ugu jirtaa inaad qaado xanuun daran oo ah COVID.

Guudmar

1. COVID waxa aad moodaa inuu waxyeelo badan ku keeno dadka uurka leh marka loo eego dadka aan uurka lahayn ee ay isku da'da yihiiin.
2. Khatarta qaadashada talaalka COVID ee mRNA inta uurka la leeyahay waxaa loo arkaa inay aad u yar tahay oo ayna ka duwanayn khatara dadka aan uurka lahayn marka ay qaataan talaalka.
3. Inaad iska talaasho COVID inta aad uurka leedahay iyo in kale adiga ayaa ikhtiyaarka u leh.
4. Waxa aanu ku talinnaa inaad isku talaalo sida ugu dhakhsaha badan si aad uga hortagto caabuqa daran ee adiga iyo qaraabadaada.

Miyaad qabtaa su'aalo dheeraad ah? La hadal dhakhtarkaaga ama umulisada si aad ugala hadasho go'aankaaga.

Meeshan isticmaal si aad ugu qorto su'aalaha aad waydiinayso umulisadaada ama dhakhtarkaaga:

Miyay kaalmadan go'aan wax kuu tartay? Fadlan waxa aad siisaa wakhti aad nagula socodsiinaysi go'aankaaga ku saabsan kaalmada <https://is.gd/COVIDVac>



Qorshaha Iisticmaalka: Kaalmadan go'aanka waxaa loogu talo geley inay isticmaalaan dadka uurka leh ee doonaya inay qaataan talaalka COVID-19. Waxaa abuuray Shared Decision-Making (Wada Gaadhiga Go'aanka): Iska Talaalida Uurka ee COVID kooxda shaqada ee Dugsiga Caafimaadka Jaamacada Massachusetts – Baystate. Kooxdani waxay ka kooban tahay khabiiro qaybaha OB/GYN, Maternal-Fetal Medicine, Shared Decision-Making iyo khatarta xidhiidhka, Dawooyinka Xaalada Degdega ah iyo daraasada COVID-19.

Kaalmadan go'aanka waxaa la badin karaa oo la qabin karaa iyada oo aan ogolaanshe dheeraad ah loo baahan.

Turjubaada, tixraacyada, macluumaad dheeraad ah waxaa laga heli karaa:
<http://foamcast.org/COVIDvacPregnancy>



La Cusboonaysiiyay Sebteember 2021