

Haggayaasha wadda hadalka



Marka aad kala hadasho macaamiisha tallaalada, waa muhiim in aad la yeelato wadda hadal iyaga wax ogeysiya, taageera oo ixtiraama dhaqankooda.

Xasuusnow in aad:

- **KA HESHO OGGOLAANSHO** macmiilkaga marka horre intaadan ka hadlin tallaalada: "Ma jeclaan lahayd in aad ka hadasho sida tallaaladu u ilaalin karaan adiga iyo dadka aad jeceshahay?"
- **AADAN ISTICMAALIN** ereyo iyo weedho laga yaabo in ay culays ku dareemaan: Iska ilaali "qasab," "loo baahanyahay" ama "waa in."
- **KU HOGGAAMISO TOGNAAN**, si macmiilkaagu aanu u dareemin in lagu xukumay dareenkooda: ""Waa CAADI in aad qabto su'aalo ku saabsan tallaalada. Waxaan sida ugu wanaagsan isugu dayi doonaa in aan ka jawaabo."

Wadda hadal guulaystay waxa laga yaabaa in uu:

- **DIIRADA SAARO NATIJOYIN**. Tusaale ahaan: "Tallaaladu waa waddada ugu wanaagsan ee aad uga ilaalin karto naftaada xanuuno badan hoosna ugu dhigi karto darnaanshaha xanuunka."
- **MUHIIMADA SII DHEEFAHA SHAKHSIYEED EE TALLAALKA**. Tusaale ahaan: "Waxaan garan karaa in aad ka walaacsantahay caafimaadka qoyskaaga. Tallaaladu waxa ay kaa ilaalin karaan in aad xanuunsato."
- **KU DAR SHEEKOYIN SHAKHSIYEED OO DHIIRIGELIN AH OO KU SAABSAN TALLAALADA**. Tusaale ahaan: "Waxa aan go'aan ku gaadhay in aan is tallaalo sababtoo ah ma doonayn in aan ku ag xanuunsado aabahayga da'da ah iyo carruurta. Waan ku faraxsanahay go'aankayga."

Sidan ayaa qaar ka mid ah wadda hadalada togan u dhici karaan.

Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.

Tan waxa lagu maalgeliyay deeq ka timi US Centers for Disease Control and Prevention (Xaruunta Mareykanka ee Xakamaynta Xanuunka iyo ka Hortagga) ee Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka Gobolka Waanshitoon) (6NU50CK000515-05-14). **DOH 130-111 Abriil 2026 Somali**

Sidee loola hadlaa:

Macmiil aan doonayn in uu is tallaalo.



CHW: Aad ayaan ugu faraxsanahay in aan ku arko maanta. Sidee tahay?

Macmiil: Waan fiicanahay. In kastoo aniga iyo xaaskayga nagu dhacay COVID billo yar ka hor waxana na dhaafay waxoogaa shaqo ah.

CHW: Waan ka xumahay in aan taa maqlo. Maxaad samaysay markii uu kugu dhacay COVID-19?

Macmiil: Waxa aanu iska joognay guriga waanuna nasaney.

CHW: Waan ku faraxsanahay in aad hadda fiicnaan dareemayso. Maku weydiin karaa in aad la socoto tallaaladaada?

Macmiil: Maba aaminsani iyaga. Waxaan u malaynayaa in difaaca dabiiciga ah aad uga awood weyn yahay tallaalada.

CHW: Weli ma lagu tallalay weligaa?

Macmiil: Haa, laakiin maya dhawrkii sanno ee ugu danbeeyay.

CHW: Waan fahmay. Wax dheeraad ah ma ii sheegi kartaa?

Macmiil: Saaxiibkay ayaa ii sheegay in tallaaladu runtii ay xanuun kuu keenayaan.

CHW: Waa run in dadka qaar ay dareemaan waxyeello saamayneed oo yar, laakiin markaba waa laga bogsadaa. Raalli maku tahay haddii an kula wadaago xaqiiqooyin door ah oo ku saabsan sida tallaaladu ay u yihiin kuwo badqab iyo waxtar leh?

Macmiil: Runtii ma danaynayo.

CHW: Waan fahmayaa. Haddii aad rabto in aad in badan ka hadasho tallaalada mustaqbalka, Waan ku farxi doonaa inaan kaala hadlo. Sidee *adigu* caafimaadkaaga u ilaalisaa?

Macmiil: Waan firfircoonahay waxaan isku dayaa in aan cunto fiican cuno.

CHW: Sidaa u sii joogtee dabecadaha caafimaadka leh. Haddaadna doonayso in aad wax badan ka barato sida tallaaladu kaaga ilaalin karaan adiga iyo qoyskaaga in aad xauunsataan, Diyaar ayaan u ahay in aan in badan kaala hadlo.

Wadda hadalkani waa mid guulaystay sababtoo ah waxa uu:

- Kor u qaaday oo dhirigeliyay dabecadaha caafimaadka leh ee ka baxsan tallaalada
- Wax ka qabtay walaacyo ku saabsan waxyeello saamayneed iyo saamayn asaageed.
- Ahaanayaa mid deggan oo jawaab raadiya
- Ku martiqaadayaa macmiilka in uu xidhiidh soo sameeyo wixii wadda hadalo dheeri ah



Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.

Tan waxa lagu maalgeliyay deeq ka timi US Centers for Disease Control and Prevention (Xaruunta Mareykanka ee Xakamaynta Xanuunka iyo ka Hortagga) ee Washington State Department of Health (Waxda Caafimaadka Gobolka Waanshitoon) (6NU50CK000515-05-14). **DOH 130-111 Abriil 2026 Somali**

Sidee loola hadlaa:

Macmiil qaba walaacyo badqabeed oo ku saabsan tallaalada.



CHW: Sidee dareemaysay?

Macmiil: Fiicnaansho ma dareemayn.

CHW: Oh maya, maxaa dhacay?

Macmiil: Hargab ayaa iga baxay.

CHW: Waan ka xumahay in aan taa maqlo. Maku weydiin karaa in aad la socoto tallaaladaada, oo uu ka mid yahay tallaalka hargabku?

Macmiil: Uma malaynayo in aan u baahnahay tallaalo.

CHW: Sidaas maxaa u dareemaysaa?

Macmiil: Waxaan maqlay in run ahaantii aad in badan kusii xanuunsanayso isagaba.

CHW: Waan fahmayaa walaacaaga. Tallaaladu waa waddada ugu waxtarka badan ee aad uga ilaalin karto naftaada xanuuno badan. Waxa laga yaabaa in aad ka dareento waxyeelo saamayneed tallaalka, laakiin tani waa nidaamkaaga difaaca oo ka shaqaynaya in uu ku ilaaliyo.

Ma jiraan wax kale oo aad ka walaacsantahay?

Macmiil: Waxa i dhaafi doonta shaqadda hadii ay isoo gaadho waxyeello saamayneed.

CHW: Waxyeello saamayneedyadu inta badan waa kuwo yar waxana lagaga bogsadaa maalin ama labbo. Dadka qaar ee aan is tallaalin ayaa laga yaabaa in ay muddo dheer xanuunsadaan oo shaqo badani dhaafto.

Macmiil: Oh, taas ma rabo.

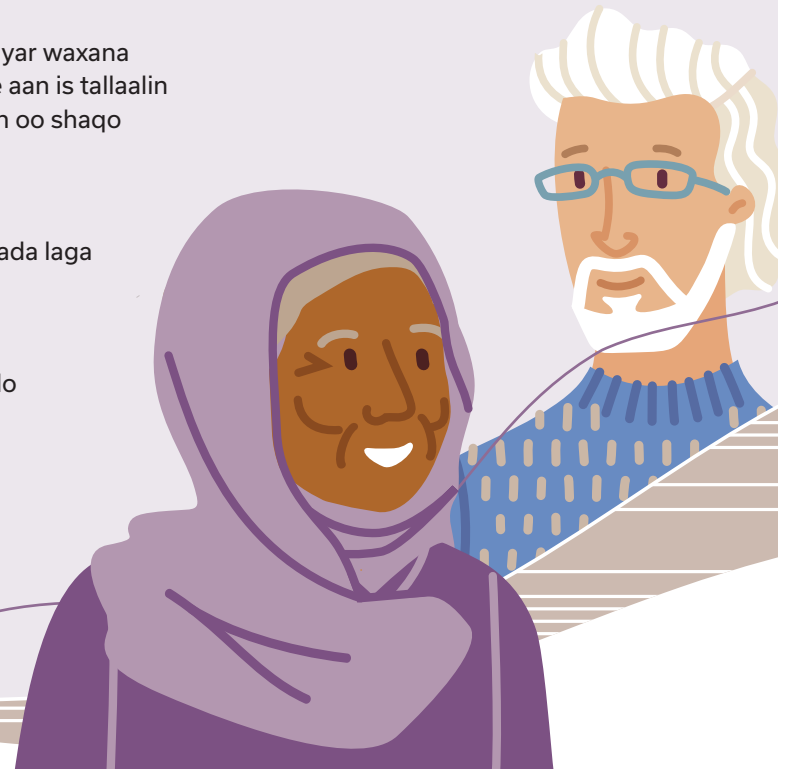
CHW: Ma jeclaan lahayd xog badan oo ku saabsan tallaalada laga yaabo in aad rabto in aad hesho?

Macmiil: Waa si wanaagsan, waad mahadsantahay.

CHW: Si fiican! Diyaar ayaan ahay haddii aad qabto su'aalo dheeraad ah ama walaacyo.

Wadda hadalkani waa mid guulaystay sababtoo ah waxa uu:

- U hogaaminaya jawaab raadin, weydiinta ku saabsan macmiilka caafimaadkooda iyo taariikhhooda tallaalka
- Soo bandhigayaa xaqiiqooyin saynis
- Fidinayaa caawimad looga gacansiinayo macmiilku in uu qaado tallaabooyinka xigga oo is tallaalo
- Ku martiqaadayaa macmiilka in uu xidhiidh soo sameeyo wixii wadda hadalo dheeri ah



Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.

Tan waxa lagu maalgeliyay deeq ka timi US Centers for Disease Control and Prevention (Xaruunta Mareykanka ee Xakamaynta Xanuunka iyo ka Hortagga) ee Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka Gobolka Waanshitoon) (6NU50CK000515-05-14). **DOH 130-111 Abriil 2026 Somali**

Sidee loola hadlaa:



Macmiil leh qoys balaadhan kaas oo aan badanka aan ka war hayn wax ku saabsan tallaalada.

CHW: Sidee tahay?

Macmiil: Waxa aan ka werwersanaa dabaal-deg qoys oo soo socda.

CHW: Maxay yihiin qorshayaashaadu?

Macmiil: Qaraabaddayda ayaa joogi doona gurigayaga. Ciyaalo, caruur loo awoowyahay, cid walba.

CHW: Waxaad filaysaa in cid walba isugu timaado si waddajir ah! Sida aad ogtahay, dadku badana waxay u badantahay in ay xanuunsadaan marka ay safrayaan ama dareemayaan werwer.

Ma waxaad ka werwersantahay naftaada mise in kuwa kale xanuunsadaan?

Macmiil: Inyar. Inta badan waxay u egtahay in aan xanuunsado marka aanu si waddajir ah u wadda joogno, igama go'do in aan wakhti badan fasax ka qaato shaqadda.

CHW: Dhib miyay kugu tahay haddii aan ku weydiyo in aad si dhamaystiran u tallaalantahay?

Macmiil: Ma hubo. Sabab?

CHW: Tallaaladu waa waddada ugu waxtarka badan ee aad uga ilaalin karto naftaada xanuun. Sidoo kale waxa uu ilaaliyaa ciyaalka, dadka waaweyn iyo kuwa aan awoodin in laga tallaalo in ay xanuunsadaan.

Macmiil: Ma garanayo tallaalada aan u baahan karo.

CHW: Aniga ayaa kula wadaagi kara xog ku saabsan tallaalada lagu taliyay si aad u weydiiso bixiyahaaga iyaga.

Macmiil: Taasi waxay noqon kartaa mid waxtar leh, waad mahadsantahay.

CHW: Adiga ayaa mudan! Mar walba waad ii sheegi kartaa haddii aad waax u baahantahay.

Wadda hadalkani waa mid guulaystay sababtoo ah waxa uu:

- U hoggaamiyay su'aalo furan oo u oggolaanaya macmiilka in uu wax wadaago
- Kusoo darayaa xaqiiqooyin ku saabsan xanuun faafaya
- Caawinayaa in macmiilku qaato go'aanadooda iyadoo kor loo qaadayo waxtarka tallaalka
- Ku martiqaadayaa macmiilka in uu xidhiidh soo sameeyo wixii wadda hadalo dheeri ah



Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.

Tan waxa lagu maalgeliyay deeq ka timi US Centers for Disease Control and Prevention (Xaruunta Mareykanka ee Xakamaynta Xanuunka iyo ka Hortagga) ee Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka Gobolka Waanshitoon) (6NU50CK000515-05-14). **DOH 130-111 Abriil 2026 Somali**

Sidee loola hadlaa:

Macmiil wajahaya caqabado ka haysta helista daryeel caafimaad.



Macmiil: Dhakhtar uma tagin muddo.

CHW: Oh, runtii? Waayo?

Macmiil: Ma lihi caymis, markaa uma tegin. Sidoo kale ma aanan helin dhakhtar ku hadla luuqaddayda. Laakiin run ahaantii ma rabo in aan xanuunsado sannadkan.

CHW: Waan fahmayaa. Waa adagtahay in aadan haysan caymis caafimaad. Waxaan kuu soo jeedin karaa waddooyin aad weli ku hesho daryeel.

Maku weydiin karaa in aad tallaalantahay?

Macmiil: Waxaan moodayay in loo baahnaa caymis si aad isu tallaasho.

CHW: Inta badan tallaaladu waxay diyaar yihiin bilaa caymis ama inyar ama waaba bilaa kharash. Sidoo kale waxa aad ka heli kartaa farmashiyahaaga maxalliga ah ama goobo aan kaaga baahnayn in aad ka samaysato ballan.

Macmiil: Taasi way wanaagsantahay in la oggaado. Laakiin ma lihi gaadhi, markaa ma awoodo inaan tago wax ballan ah. Baskuna ma maro meel u dhow goobtayda.

CHW: Waxa jira urruro bixiya socdaalo bilaash ah oo lagu tago ballamaha, iyo addeegyo fidiya turjumaad bilaash ah.

Macmiil: Taasi waxay noqon kartaa mid waxtar leh, waad mahadsantahay. Goorma ayay diyaar yihiin?

CHW: Ma hayo jawaab sax ah hadda, laakiin waan ogaan karaa kadibna waan kuu soo sheegi karaa. Ma jiraa wakhti fiican oo aan kuu soo diri karo xogtaas?

Macmiil: Goor walba way ficantahay!

CHW: HAYE! Haddii aan heli karo xogtaada xidhiidhka, waan kuu soo diri.

Wadda hadalkani waa mid guulaystay sababtoo ah waxa uu:

- U muujinayaa naxariis xaaladda macmiilka
- Fidinayaa xalal
- Fidinayaa in uu wadaago xog badan wixii danbe
- Ogeysiinayaa macmiilka addeegyada diyaarka ah
- Weydiinayaa oggolansho uu ku wadaago xog



Si aad dukumiintigaan ugu heshid qaab kale, wac 1-800-525-0127. Haddii aad tahay macaamiil dhagool ah ama aad maqal culus tahay, fadlan wac 711 (Washington Relay) ama iimayl udir doh.information@doh.wa.gov.

Tan waxa lagu maalgeliyay deeq ka timi US Centers for Disease Control and Prevention (Xaruunta Mareykanka ee Xakamaynta Xanuunka iyo ka Hortagga) ee Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka Gobolka Waanshitoon) (GNU50CK000515-05-14). **DOH 130-111 Abriil 2026 Somali**