

Qoddobada wadhadalka ee Jadeecada ee loogu talagalay Ururada ku Salaysan Bulshada

Isticmaal qoddobadan wadhadal si ay kaaga caawiyaan kala xidhiidhitaanka bulshadaada jadeecada, tallaalista iyo badqabka iyo caafimaad qabka midba midka kale. Waxa loo nashqadeeyay in ay noqdaan kuwo dabacsan. Dooro qoddobada la xidhiidha dhagaystayaashaada oo ku isticmaal ereyaddaada mar walba oo ay suurta gal tahay.

Waxa aad ku wadaagi kartaa fariimahan baraha bulshada, war-sidayaasha, dhacdooyinka bulshada, wadhadalada ama meelo kale. Uma baahnid in aad isticmaasho qoddob kasta. Beddelkeeda, dooro xogta ugu habboon xaaladda, dhagaystayaashaada iyo fariinta aad doonayso in aad wadaagto.

Marka ay suurto galka tahay, ka dhig fariimaha kuwo gaaban, cad oo diirada saaraya xogta dhagaystayaashaadu u baahanyihiin ama u arkaan kuwo waxtar leh.

Jadeecadu waa xannuun halis ah.

- Dadka ay ku dhacdo jadeecadu waxay xannuunsanaadaan toddobaad ama ka badan. Wa in ay guriga joogaan oo ka fogaadaan dadka kale.
- Badanaa dadka jadeecadu ku dhacdo way bogsadaan. Qaar kamid ah dadka waxaa ku dhaca caabuqyada dhegaha, oof-wareenka ama bararka maskaxda. Mararka qaarkood dadka qaba jadeecada waa in la dhigaa isbitaal.
- Jadeecadu inta badan waxay aad halis ugu tahay carruurta, ilmaha yaryar, haweenka uurka leh iyo qof kasta oo kale oo nidaamka difaaca jidhkiisu daciif yahay.

Jadeecadu si fudud ayay u faaftaa.

- Jadeecadu waa ay ku faaftay Washington. Aad bay u faaftaa.
- Jadeecadu waxa ay faaftaa marka qof qaba fayrasku hadlo, qufaco ama hindhiso. Fayrasku waxa uu ku sii nagaan karaa qol laba saacadood kadib marka qofkii tagay.
- Dadka ugu badan ee aan qaadan tallaalka ee la kulma jadeecadu way xanuunsadaan. Wayna faafin karaan fayraska kahor inta aysan dareemin astaamaha. Tani waa sababta dadka aan tallaalka qaadan ay tahay inay u joogaan guriga 21 maalmood (saddex toddobaad) haddii uu ku dhaco.
- Haddii aad leedahay astaamaha jadeecada, joog guriga oo ka fogoow dadka kale si fayrasku aanu u faafin. Jadeecada astaamaheeda waxa ka mid ah qandho sarre, qufac iyo indho cascas.

Tallaalku waa habka ugu fiican ee looga hortagi karo jadeecada.

- Tallaalka jadeecadu waxa uu ka hortagaa in ciyaalka iyo dadka waaweyni uu ku dhaco xannuunkani. Inta badan dadka is-tallaalaa waa kuwo ilaashan inta ay noolyihiin.
- Hal qaadasho waxa ay ka hortagtaa 93% dadka inay ku dhacdo jadeeco, labo qaadashona waxay ilaalisaa 97% dadka.
- Qaadashooyinka waxa ku jira nooc fayraska ah oo la wiiqay awoodiisa oo baraya jidhkaaga in uu la dagaalamo xannuunka.
- Tallaalka jadeecada waxaa sidoo kale loo yaqaan tallaalka Measles, Mumps, and Rubella (MMR, Jadeecada, Qaamo-qashiirka, iyo Rubella). Waxa uu ka hortagaa jadeecada, qaamo-qashiirka, iyo rubella.

Haddii aadan garanayn in adiga ama qoyskaagu aad tallaalantihiin, waad ogaan kartaa.

- Waxa aad la xidhiidhi kartaa rugtaada caafimaad, xafiiska dhakhtarkaaga ama farmashiyaha waxana aad weydiin kartaa in ay kula wadaagaan diwaanadaada.
- Onlayn ayaad iska diwaangelin kartaa si aad uga aragto diwaanadaada myirmobile.com MyIR Mobile waxa ay la shaqaysaa Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington) si ay uga caawiso dadka inay helaan diwaanadooda. Wax khidmad ah maleh isticmaalkeedu.
- Tallaalka jadeecada waxa loogu liis-gareyn karaa diwaanada ka MMR ama MMRV ahaan.

Tallaalka jadeecadu waa ammaan.

- Waa wax la fahmi karo in laga yaabo in dadku qabaan walaacyo badqab ama su'aalo ku saabsan jadeecada. Waxa jira macluumaad badan oo khaldan oo ku saabsan tallaalada.
- Waynu ognahay in tallaalka jadeecadu yahay mid ammaan ah sababtoo ah saynisyahano ka mid ah bulshadeena ama daafaha dunida jooga ayaa darsayay sannado badan.
- Dhakhaatiirta bulshadeenu way ku kalsoonyihiin tallaalka jadeecada. Dhakhtarkaga ama farmashiistahaaga ayaa awooda in uu ka jawaabo su'aalahaaga oo qanciyo walaacyadaada.
- Ma jiro wax xidhiidh ah oo ka dhexeeya tallaalka MMR iyo autism-ka. Tallaaladu ma keenaan autism.

Qof walbaa wuu ka gacan geysan karaa ka hortaga jadeecada.

- Habka ugu wanaagsan ee aan ku ilaalin karno nafaheena, qoysaskeena iyo bulshadeenu waa in aan is-tallaalno.
- Haddii aadan tallaalnayn, joog guriga kana fogoow dadka kale marka ay kugu dhacdo jadeecadu ama aad isku aragto astaamaha. Tani sidoo kale waxa ay gacan ka geysataa ka hortaga faafitaanka fayraska jadeecada.

Waa muhiim in aad ogaato astaamaha jadeecada iyo waxa ay tahay in aad samayso haddii aad aragto.

- Astaamaha jadeecadu isku mar ma soo wada baxaan. Haddii aad leedahay qandho sarre, qufac iyo indho cas waxa ay noqon kartaa jadeeco. Joog guriga oo dhugo finan kaaga soo baxa dhawr maalmood guddahood.
- Haddii aad aragto finan, wac rug caafimaad ama dhakhtar. Tani waxa ay gacan ka geysan doontaa in aad samayso booqashada adigoo qaabsiin dadka kale fayraska.
- Haddii ay kugu dhacday jadeeco, joog guriga oo ka fogoow xubnaha kale ee qoyska ama dadka kale ee aad la nooshahay. Tani waxay ka caawinaysaa in ay ka badqabaan fayraska.

Tallaalka jadeecada waxaa lagu heli karaa bilaash ama qiimo jaban.

- Wac rugtaada caafimaadka, farmashiistahaaga, xafiiska dhakhtarka ama daryeel bixiye caafimaad.
- Tallaalada waxa si bilaash ah loogu heli karaa ciyaalka ka yar 19 ee Washington, iyada oo aan loo eegayn in ay leeyihiin caymis caafimaad.
- Tallaallada waxaa si bilaash ah loogu heli karaa dadka waawayn ee 19 sanno ama ka wayn ee aan haysan caymis. Mararka qaarkood bixiyayaashu waxa ay qaadaan khidmad yar si ay kuu siiyaan qaadashooyinka.
- Tallaal helaha Washington State Department of Health waxa ay ku tusaysaa goobta aad ka heli karto tallaalka bilaash ah (halkan: <https://experience.arcgis.com/experience/d9883df272e44f20ae6a76279f5d6a0b>).