

Ka caawinta macaamiisha inay ka gudbaan caqabadaha hortaagan ee ah inay qaataan tallaalka jadeecada.

Khayraad loogu talagalay Community Health Workers (CHW, Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada) ee Washington.

Mararka qaarkood macaamiishu waxay wadaagaan walaacyo ka horjoogsanaya inay is tallaalaan. Adigoo si taxaddar leh u dhegaysanaya una wadaagaya macluumaad waxtar leh, waxaad ka caawin kartaa inay kalsooni dheeraad ah ku qabaan tallaalka jadeecada. Waa kuwan qaar ka mid ah walaacyada caamka ah iyo siyaabaha aad uga jawaabi karto, adigoo adeegsanaya erayadaada marka aad la hadlayso macaamiisha.

"Ma haysto caymis caafimaad."

- Uma baahnid caymis si aad u hesho tallaalka jadeecada (ama inta badan tallaallada kale). Tallaallada waxaa lagu heli karaa bilaash ama qaab qiimo jaban.
- Tallaallada bilaashka ah ee dadka waaweyn ee aan caymiska lahayn waxaa lagu bixiyaa iyadoo loo maraayo barnaamijka Washington State Adult Vaccine Program. Qaar ka mid ah adeeg bixiyeyaasha waxay qaadaan lacag gaareysa ilaa \$23.44 qiyaaskiiba si ay ugu daboolaan kharashaadkooda.
- Dhammaan carruurta ka yar 19 jir ee Washington ku nool waxay heli karaan tallaalka bilaash ah, iyadoon loo eegin inay leeyihiin caymis caafimaad iyo in kale. Tallaalladaan waxaa la bixiyaa iyadoo loo maraayo barnaamijka Childhood Vaccine Program.
- Tag rugaha caafimaadka bulshada, barnaamijyada bulshada, farmashiyeyaasha ama waaxyaha caafimaadka deegaanka ee bixiya tallaalko bilaash ah ama qiimo jaban iyadoon loo eegin caymiska.

"Waxaan maqlay in tallaalladu sababaan ootiisam."

- Tallaalladu ma sababaan ootiisam. Saynisyahanno muddo sannado badan daraasaynayay tallaallada ayaan helin wax xiriir ah oo ka dhexeeya tallaallada iyo ootiisamka.

"Waxaan ka walaacsanahay xaaladdayda socdaalka."

- Uma baahnid inaad cidna u sheegto xaaladdaada socdaalka si aad u hesho tallaalka.
- Barnaamijyada tallaalka bilaashka ah iyo kuwa qiimaha jaban ee gobolka Washington waxaa heli kara qof walba, iyadoon loo eegin xaaladdaada socdaalka.

"Sideen ku ogaan karnaa in tallaalku ammaan yahay?"

- Waa wax la fahmi karo haddii dadku ay walaac ka qabaan badqabka tallaalka.
- Bulshooyinka qaar waxaa lala beegsaday ololeyaal lagu faafinayo macluumaad khaldan.
- Dadka qaar waxay la kulmeen waxyeellooyin caafimaad oo ka dhashay si aan caddaalad ahayn oo ay ula dhaqmeen hay'adaha dowladda.
- Tallaalka jadeecadu wuu shaqeeyaa waxaana la caddeeyey inuu ammaan yahay. Dhakhaatiir iyo cilmi-baarayaal dunida oo dhan ku sugan ayaa caddeeyey inuu ammaan yahay iyagoo ku salaynaya tobannaan sano oo daraasado iyo waayo-aragnimo ah.

"Ma doonayo inaan xanuunsado ama shaqada ka baaqdo tallaalka dartiis."

- Jadeecadu dadka aad bay uga sii xanuun badan tahay tallaalka jadeecada.
- Jadeecadu waxay dadka ka maqnaanaysiisaa shaqada ama dugsiga ugu yaraan hal asbuuc.
- Dadka qaar wax waxyeellooyin ah kama yeeshaan tallaalka. Qaarna waxay yeeshaan waxyeellooyin fudud oo soconaya hal maalin ama laba maalmood, sida cudud xanuunaysa, daal ama qandho yar.

“Jadeecadu ma ahan cudur halis ah. Waxaan diyaar u ahay inaan halistaas qaato.”

- Jadeecadu waa cudur halis ah oo saameeya caafimaadkaaga iyo noloshada. Dadka badankoodu way ka bogsadaan. Laakiin dadka qaar waxay la kulmaan dhibaatooyin sida caabuqa dhegaha, oof-wareenka ama bararka maskaxda.
- Haddii aan lagu tallaalin, waxaad si fudud u faafin kartaa jadeecada kahor intaadan ogaan inaad xanuunsan tahay. Jadeecadu waxay ugu daran tahay dhallaanka, carruurta yaryar, dadka uurka leh iyo dadka kale ee difaaca jirkoodu daciifka yahay.
- Ka hor intii aan la hirgelin tallaalka jadeecada sannadihii 1960-meeyadii, jadeecada waxaa loo aqoonsanaa cudur halis ah oo sannad kasta ku dhaca malaayiin qof. Kiisasku mar kale way sii faafayaan sababo la xariira heerarka tallaalku way hoos u dhaceen.

"Waan mashquulsanahay, is tallaalkuna way igu adag tahay."

- Is tallaalladdu way dhib badnaan kartaa. Laakiin waxaa jira barnaamijyo fududeeya arrintaas, sida tallaallo bilaash ah iyo gaadiid bilaash ah oo lagu tago rugaha caafimaadka.
- Qaadista jadeecada ama la kulanka jadeecada haddii aan lagu tallaalin waxay si weyn u carqaladayn kartaa noloshada.
- Jadeecadu waxay socon kartaa asbuuc ama ka badan, dadka qabana waa inay guriga joogaan kana fogaadaan dadka kale.
- Haddii aan lagu tallaalin oo aad la kulanto jadeecada, waa inaad guriga joogtaa kana fogaataa dadka kale muddo 21 maalmood ah.

"Ma garanayo cidda aan ku aamini karo macluumaadka tallaallada."

- Taasi waa wax la fahmi karo. Waxaa jira macluumaad badan oo khaldan oo ku saabsan tallaallada. Laakiin badanaa waad kala saari kartaa xaqiiqooyinka iyo macluumaadka khaldan si aad u gaarto go'aan xog ogaal ah.
- La hadal dadka aad ku kalsoon tahay ee bulshadaada ku jira oo yaqaanna xaqiiqooyinka. La hadal dhakhtarkaaga. La hadal farmashiistahaaga.

- Marka aad aragto ama maqasho macluumaad ku saabsan tallaalka jadeecada, ka fikir dhowr arrimood si aad u kala saarto xaqiiqooyinka iyo macluumaadka khaldan. Macluumaadku ma wuxuu ka yimid ilo lagu kalsoon yahay sida isbitaal, rug caafimaad ama waaxda caafimaadka deegaanka? Haddii ay haa tahay jawaabtu, waxay u badan tahay inuu sax yahay. Haddii macluumaadku isticmaalo erayo xad-dhaaf ah sida “dhammaan” ama “marnaba,” ka digtonoow. Haddii macluumaadku isku dayayo inuu ku cabsi geliyo ama kaa xanaajiyo, waxay u badan tahay inuu khaldan yahay. Haddii macluumaadku dadka weerarayo isaga oo aan bixin xaqiiqooyin (sida “Dhakhaatiirtu been ayay sheegayaan”), waxay u badan tahay inuu khaldan yahay. Haddii macluumaadku isku dayayo inuu wax kaa iibiyo, waxay u badan tahay inuu khaldan yahay.

“Hoggaamiye ka tirsan goobtayda cibaadada ayaa ii sheegay inaan is tallaalin.”

- Ku dhowaad dhammaan diimaha ayaa oggolaada ama dhiirrigeliya dadka inay is tallaalaan, sababtoo ah tallaalladu waxay ka ilaaliyaan shakhsiyaadka, qoysaska iyo bulshooyinka cudurrada halista ah.
- Diimaha qaarkood, dadku waxay ka walaaceen in waxyaabaha ku jira tallaalladu ay ka hor imanayaan aragtidooda diimeed. Hasa ahaatee, diimaha intooda badan, xeerarka rasmiga ah (caqiidada) ayaa oggolaada dadka inay is tallaalaan. Taasi waa sababta oo ah hoggaamiyeyaasha diintu waxay go'aansadeen in ka hortagga cudurrada halista ah iyo badbaadinta noloshu ay ka muhiimsan tahay wax kasta oo kale.
- Waa wax wanaagsan in aad kala hadasho hoggaamiyahaaga diimeed xaqiiqooyin ku saabsan tallaalka jadeecada.



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 u dir doh.information@doh.wa.gov.

Tani waxa lagu maalgeliyay deeq ka timid US Centers for Disease Control and Prevention (Xarumaha Mareykanka ee Xakamaynta Xanuunka iyo ka Hortagga) taasi oo la siiyey Washington State Department of Health (Waaxda Caafimaadka ee Gobolka Washington) (6NU50CK000515-01).

DOH 790-033 June 2026 Somali