# Ka hortagga jadeecada ee gudaha bulshooyinkeena

## Hagaha Community Health Workers (CHW, Shaqaalaha Caafimaadka Bulshada) ee la hadalka macaamiisha

Dadka ku nool bulshadaada waxaa laga yaabaa inay qabaan su'aalo ku saabsan jadeecada iyo tallaalka. Qaarkood waxay qabi karaan walaac ku saabsan tallaalka. Qaar kalena waxaa laga yaabaa inaysan ogeyn in cudurkaan uu yahay mid halis ah oo faafaya.

Waxaad bixin kartaa macluumaad sax ah oo waxtar leh. Hagahaan wuxuu ku siinayaa tusaalooyin wada sheekaysi si ay kuu hagaan.

**Xasuusnoow in aad:**

- Weydiiso macaamiisha inay wax ka yaqaannaan jadeecada iyo tallaalka.
- Weydiiso haddii aad la wadaagi karto macluumaadka tallaalka kahor intaadan sidaas samayn.
- Ku wargeliso in qof walba uu ka qayb qaadan karo joojinta faafitaanka jadeecada. Taasi waxay noqon kartaa in la is tallaalo ama guriga lagu nagaado lana raadsado daryeel caafimaad haddii ay jiran yihiin.
- Marka hore dhegaysato kadibna si taxaddar leh ugu jawaabto iyaga. Garawsato walaacyada ay qabaan macaamiisha. Iska ilaaliso wax xugmin ama daleecayn ah.
- Iska ilaaliso isticmaalka erayo ka dhigi kara macaamiisha inay dareemaan cadaadis, sida "waa in" ama "waa qasab."
- Weydiiso su'aalaha ay qabaan.

# Kala hadalka jadeecada macaamiilka

## Aan wax badan ka aqoon jadeecada ama taariikhdooda tallaalka

**CHW:** Salaan! Waa sidee xaalada qoyskaaga?

**Macmiilka:** Waxaan ka soo kabanaynaa hargabka, laakiin guud ahaan caafimaad baan qabnaa.

**CHW:** Waan ku faraxsanahay in xanuunkiinnu uusan ahayn mid halis ah. Ma maqasheen kiisaska jadeecada ee ka jira Washington?

**Macmiilka:** In yar. Ma arrin halis ah baa?

**CHW:** Way noqon kartaa halis haddii aan lagu tallaalin. Ma ku weydiin karaa haddii qoyskiinna la tallaalay?

**Macmiilka:** Ma garanayo.

**CHW:** Waxaad weydiin kartaa rugtaada caafimaadka ama farmashiyaha, ama waxaad iska diiwaangelin kartaa internetka si aad u aragto diiwaannada qoyskiinna. Waxaad geli kartaa barta myirmobile.com.

**Macmiilka:** Waan eegi doonaa. Laakiin ma garanayo sababta ay arrintani u noqotay mid weyn.

**CHW:** Waan fahamsanahay. Jadeecadu hadda way faafaysaa sababtoo ah heerarka tallaalku way hooseeyaan. Ma qabtaa wax su'aalo ah oo ku saabsan tallaalka?

**Macmiilka:** Hadda maya. Waxaa laga yaabaa mar dambe.

**CHW:** iyaar ayaan kuu ahaan doonaa haddii aad rabto inaad wax badan ka sii hadasho.

**Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan jadeecada ka eeg: doh.wa.gov/so/measles-somali**

# Kala hadalka jadeecada macaamiilka

## Wuxuu qabaa walaac ku saabsan badqabka tallaalka

**CHW:** Sidee dareemaysaa?

**Macmiilka:** Waan fiicanahay! Jimicsi ayaan samaynayay.

**CHW:** Waan ku faraxsanahay! Waa inaan daryeelnaa nafteenna. Ma ku weydiin karaa haddii qoyskiinna laga tallaalay jadeecada?

**Macmiilka:** Maya. Waxaan maqlay in tallaalladu waxyeello u geysan karaan carruurta.

**CHW:** Waan fahamsanahay.Waxaa jira macluumaad badan oo khaldan oo ku saabsan tallaallada. Laakiin dhakhaatiirteennu waxay noo sheegaan in tallaalku ammaan yahay isla markaana yahay difaaca ugu xooggan ee jadeecada. Dadka qaar waxay yeeshaan waxyeellooyin fudud oo socon kara hal maalin ama laba maalmood, laakiin intaas uun bay ku eg yihiin.

**Macmiilka:** Ma doonayo inaan yeesho waxyeellooyin ka dhasha tallaalka.

**CHW:** Taasi waa wax la fahmi karo. Laakiin way fudud yihiin, gaar ahaan marka lala barbardhigo jadeecada.

**Macmiilka:** Waan ka fikiri doonaa.

**CHW:** Haddii aad dooneyso, waxaan kuu sheegi karaa meelaha tallaalka laga heli karo.

**Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan jadeecada ka eeg: doh.wa.gov/so/measles-somali**

# Kala hadalka jadeecada macaamiilka

## Qof aan helin adeegyada daryeelka caafimaadka si joogto ah

**CHW:** Sidee tahay?

**Macmiilka:** Shaqada ayaan ku mashquulsanaa.

**CHW:** Waxaan rajaynayaa inaad caafimaad qabto. Ma ku weydiin karaa haddii lagaa tallaalay jadeecada? Way faafaysaa.

**Macmiilka:** Waan ogahay. Laakiin ma lihi caymis ama gaadiid aan ku tago.

**CHW:** Waan fahamsanahay. Is tallaaliddu waxay noqon kartaa mid ka sahlan sida aad u malaynayso. Waxaa jira tallaallo bilaash ah oo loogu talagalay dadka waaweyn ee aan caymiska lahayn iyo carruurta. Waxa kale oo la heli karaa gaadiid bilaash ah oo lagu tago rugta caafimaadka.

**Macmiilka:** Weli way adag tahay.

**CHW:** Is tallaaliddu way adkaan kartaa. Laakiin qaadista jadeecadu waxay saameyn weyn ku yeelataa nolosha. Waxay socon kartaa toddobaad ama ka badan. Dadka qaba jadeecada waa inay guriga joogaan kana fogaadaan dadka kale.

**Macmiilka:** Sideen ku heli karaa tallaalka?

**CHW:** Waan kuu sheegi karaa!

**Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan jadeecada ka eeg: doh.wa.gov/so/measles-somali**

# La hadalka macaamiisha aan la tallaalin

Tallaalka MMR waa difaaca ugu xooggan ee jadeecada. Hase yeeshee, dadka qaar ma is tallaalaan. Waa kuwaan waxyaabaha aad uga sheegi karto:

**Qaadista cudurka jadeecada**

- Jadeecadu aad bay u faaftaa. Dadka aan la tallaalin waxay qaadi karaan fayraska iyagoo ku jira isla qolka qof qaba jadeecada. Dadka aan la tallaalin waxay sidoo kale qaadi karaan fayraska marka ay qol la wadaagaan qof cudurka qaba ama marka ay galaan qolka ilaa labo saacadood ka dib marka uu qofkaasi ka baxo.
- Inta badan dadka aan la tallaalin ee la kulma fayraska waxay qaadaan jadeecada. Waxay u gudbin karaan dadka kale ilaa toddobaad ka hor inta aysan finan isku arkin.
- Dadka aan la tallaalin ee la kulmay fayraska waa inay guriga joogaan muddo 21 maalmood ah kana fogaadaan taabashada dadka kale.
- Dadka aan la tallaalin waa inay qaataan tallaalka 72 saacadood gudahood marka ay la kulmaan fayraska. Tani waxay ka ilaalin kartaa inay xanuunsadaan ama waxay yareyn kartaa astaamahooda.

**Calaamadaha Jadeecada**

- Calaamadaha jadeecadu isku mar ma wada soo baxaan. Badanaa waxay bilaabmaan hal toddobaad ama laba toddobaad ka dib marka la qaado fayraska.
- Macaamiisha qaba qandho sare, qufac iyo indho guduudan waa inay guriga joogaan oo la socdaan haddii finan soo baxaan, kuwaas oo badanaa soo baxa dhowr maalmood gudahood.
- Haddii ay isku arkaan finan, waa inay wacaan adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadka. Adeeg bixiyuhu wuxuu ka caawin doonaa inay sameeyaan qorshe ay ku booqdaan iyaga oo aan faafin fayraska.
- Haddii macmiilku qabo jadeeco, adeeg bixiyaha daryeelka caafimaadku wuxuu ka caawin doonaa maaraynta xanuunka iyo ka hortagga faafitaankiisa. Macmiilku waa inuu guriga joogaa kana fogaadaa dadka kale.
- Inta badan dadka ayaa ka bogsada jadeecada, laakiin qaar ayaa la kulma dhibaatooyin halis ah sida caabuqa dhegaha, oof wareenka ama barar dhanka maskaxda.

Washington State Department of HEALTH

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 790-032 June 2026 Somali