

# Sida aad ilmahaaga uga badbaadinayso ifilada

## Tallaalka ifilada ee England

---

Macluumaad loogu talagalay waalidiinta iyo daryeeyaasha



Flu  mmunisation

Helping to protect children, every winter

# 5 sababood

oo ay tahay inaad ilmahaaga u talaasho

## 1. Badbaadi ilmahaaga

Tallaalku wuxuu gacan ka geysan doonaa in ilmahaaga laga badbaadiyo ama laga ilaaliyo ifilada ama hargabka iyo dhibaatooyinka kale ee daran sida boronkiitada iyo oofwareenka

---

## 2. Badbaadi naftaada, qoyskaaga iyo saaxiibbadaada

Tallaalidda ilmahaaga ayaa gacan ka geysan doonta in la badbaadiyo saaxiibbada iyo qaraabada ama xubnaha qoyska ee aadka u nugul

---

## 3. Mudis/turitaan uma baahna

Buufiska sanku xanuun ma leh wayna fududdahay in la qaato

---

## 4. Waxay dhaantaa qaadista ifilada

Buufiska sanku ayaa gacan ka geysta in laga badbaado ifilada, waxaa la siiyey malaayiin carruur oo dunida ku baahsan waxaana heer sare ah taariikhdiisa badbaadada

---

## 5. Iska ilaali kharashaadka

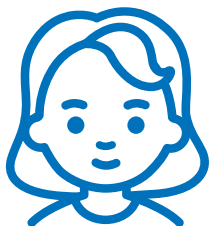
Haddii ilmahaagu qaado ifilada, waxaa khasab kugu noqon karta in aad fasax ka soo qaadato shaqada ama aad qorshayso cid kale oo daryeesha ilmaha



Tallaalka ifilada waxaa si bilaash ah loo siiyaa:

Carruurta 2 ama  
3 jirka ah

(maalinta 31 Agoosto  
ka hor inta aanan  
tallaallada ifilada la  
bilaabin xilliga dayrta)



Qaar ka mid ah  
carruurta da'ada  
dugsiga jirta

Carruurta qabta  
xaalad caafimaad  
oo iyaga halis  
dheeraad ah uga  
imaanaysa ifilada



Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan  
carruurta u qalanta sanad kaste ayaa laga heli  
karaa halkan: [www.nhs.uk/child-flu](http://www.nhs.uk/child-flu)

## Maxay u habboon tahay in ilmahaygu uu qaato tallaalka ifilada?

---

Ifilada ama hargabka ayaa cudur aad u fool xun u noqon kara carruurta kaas oo sababa xummad ama qandho, san cabburan, qufac engegan, cune xanuun, damqashada muruqyada iyo kalagoosyada jirka, iyo daal aad iyo aad u badan. Waxay tani socon kartaa dhowr maalmood ama in ka badan.

Carruurta qaarkood ayaa yeelan kara xummad aad u badan, mararka qaar iyagoo aanan lahayn calaamadaha ifilada ee caadiga ah, waxayna u baahan karaan in ay isbitaalka tagaan si loogu daaweeyo.

Dhibaatooyinka xun ee ka yimaadda ifilada waxaa ka mid ah caabuqa dhegta ee xanuun leh, boronkiitada daran, iyo oofwareenka.

## Waa maxay faa'iidooyinka tallaalku leeyahay?

---

Qaadashada tallaalku waxay gacan ka geysan doontaa in ilmahaaga laga badbaadiyo ama laga dhawro cudur aad u waxyeelleyn kara carruurta. Carruurta 5 jir ka yar ayaa inta ugu badan isbitaalka loo jiiifiyaa ama loo dhigaa ifilada awgeed.

Waxay yarayn doontaa halista ah in dadka kale ee qoyskaaga ka mid ah, ee halis dheeraad ah kala kulmi kara ifilada, sida awooweyaasha iyo ayeeyooyinka ama dadka qaba xaaladaha caafimaadka ee waqti dheer, ay cudurka ifilada ka qaadaan ilmahaaga.

Waxay weliba muhiim ku tahay in dad badan oo halis ugu jira ifiladu ay sidoo kale u nugul yihiin dhibaatooyinka ka yimaadda cudurka COVID-19 waxaana cilmibaaris lagu muujiyey haddii aad isla halmar qaaddo ifilada iyo cudurka COVID-19 labadoobada in aad yeelan karto cudur ama jirro aad u daran.

Waxay taasi kaa caawin kartaa in aadan u baahanin in aad ka maqnaato shaqada ama waxqabadyada kale sababo la xiriira inaad bugto, ama u baahan tahay in aad daryeesho ilmahaaga buka.

## **Intee ayuu la'eg yahay waxtarka tallaalku?**

---

Tallaalka ifilada ayaa ah badbaadinta ama difaaca ugu fiican ee aan ka haysanno fayruskan aanan la saadaalin karin.

Fayruska ifiladu waxuu leeyahay noocyo kaladuwan oo noocyada ugu suurogalka badan in ay keenaan ifilada ama hargabka ayaa la aqoonsadaa ka hor xilliga ifilada.

Tallaallada ayaa markaa la sameeyaa si kuwaas loogu ekeysiiyo hadba inta suurogalka ah – waxay caadi ahaan bixin doonaan difaac ama badbaadin xataa haddii aanay si fiican isugu ekeyn. Fayrusyada ifilada ayaa is bedbeddeli kara sanad walba sidaas darteedna tallaalka ayaa caadi ahaan sanad kaste la cusboonaysiiyaa.

Waxaana waqti ka dib naaqusmi karta badbaadinta laga helo tallaalka. Taas awgeed, waxaan annagu ku talinaynaa in ilmahaaga mar kale sanadkan laga tallaalo ifilada, xataa haddii la tallaalay sanadkii hore.

## **Maxaa carruurta loogu soo bandhigayaa tallaalka?**

---

Ka sokow gacan ka geysashada badbaadinta carruurta la tallaalay, faafitaanka caabuqa ayaa markaa yaraada, waxayna taasi gacan ka geysataa in la badbaadiyo xubnaha kale ee qoyska iyo saaxiibbada.

## **Cidma ayaa ilmahayga siin doonta tallaalka?**

---

Carruurta da'doodu tahay 2 iyo 3 jir (da'da maalinta 31 Agoosto ka hor inta aanan tallaallada ifilada la bilaabin xilliga dayrta) ayaa tallaalka lagu siin doonaa xafiiska takhtarkooda guud waxaana caadi ahaan siin doona kalkaaliyaha xafiiska takhtarka.

Carruurta jirta da'da dugsiga waxaa tallaalka loogu soo bandhigi doonaa ama lagu siin doonaa dugsiga, iyadoo ay jiraan fursado dheeraad ah oo ah in tallaalka lagu qaato goobo kale taasoo loogu talagalay ciddii ka maqnaata kulanka dugsiga.

Carruurta wax lagu baro guriga waxaa la siin doonaa tallaalka, waa haddii ay ku jiraan qaybta da'da loogu talagalay. Waalidiinta ayaa macluumaadka ku saabsan wixii qabanqaabooyin ah ka heli kara Waaxda Waxbarashada (Education Department) ee Dawladdooda Hoose (Local Authority).

## **Sidee tallaalka loo bixin doonaa?**

---

Carruurta intooda ugu badan, waxaa loo siin doonaa buufiska sanku ahaan. Haddii buufiska sanku uusan ku habboonayn ilmaha, taas halkeeda mudis/turitaan ayaa looga dhigi karaa, taasoo caadi ahaan lagu mudo muruqa ku yaalla qaybta sare ee dhudhunta ama gacanta.

## **Miyuu tallaalku keeni karaa ifilo?**

---

Maya, tallaalku ma keeni karo ifilo maxaa yeelay fayrusyada ku jira ayaa la daciifiyey si arrintaas looga hortago.

## **Sidee ayuu u shaqeeyaa buufiska sanku?**

---

Buufiska sanku waxaa ku jira fayrusyo la daciifiyey si looga hortago in ay ifilada keenaan laakiin waxay ilmahaaga ka caawin doonaan in uu difaaca dabiiciga ah dhisto. Waxay tani ka dhigan tahay in uu ilmahaagu si ka fiican iskaga dagaali karo ifilada. Tallaalku si dhakhso badan ayuu sanku gudihiisa u galaa markaa, xataa haddii ilmahaagu hindhiso kadib isla markii buufiska la siiyo, uma baahnid in aad ka walwasho in uusan kaasi waxba u tarin.

## **Miyay jiraan dhibaatooyin tallaalka soo raaca?**

---

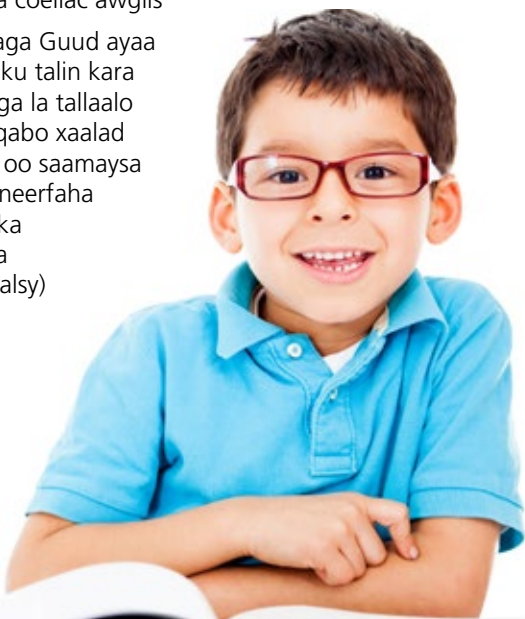
Carruurta ayaa yeelan kara sanku oo dareera ama xirma, madax xanuun, daal guud ahaan ah, iyo rabitaanka cuntada oo xoogaa kaa go'a. Hase yeeshee, waxay kuwani aad uga khafiifsan yihiin qaadista ifilada ama dhibaatooyinka la og yahay ee ka yimaadda ifilada. Caadi ma aha in ay dhibaatooyin xuni soo raacaan.

## Maxaa dhacaya haddii uu ilmahaygu qabo xaalad caafimaad?

Carruurta qabta xaaladaha caafimaadka qaarkood, xataa haddii si fiican loo maamulo ayaa halis dheeraad ah ugu jira dhibaatooyin xun haddii ay ifilada qaadaan. Waxaa gaar ahaan muhiim ah in carruurta la tallaalo.

Waxaa xaaladahan caafimaadka ka mid ah:

- dhibaatooyinka xun ee neefsashada, tusaale ahaan, cudurka neefta ama naqaska ee daran ee u baahan daawooyinka istiiroodiska ee si joogto ah neefta loogu nuugo ama afka looga nuugo
- xaaladaha caafimaadka wadnaha ee xun
- cudurka daran ee kelyaha ama beerka
- cudurka macaanka ama sonkorowga
- yaraanshaha difaaca dabiiciga ah ee ay sabab u yihiin cudur ama daawayn, tusaale ahaan, daawaynta kiimikeed ama daawaynta shucaaca loo adeegsado ee laga bixiyo cudurka kansarka ama isticmaalka waqti dheer ee daawooyinka istiiroodiska
- dhibaatooyinka ka jira beeryarta (spleen), sababo la xiriira in beeryaraha la jaray (asplenia) ama in aanay si fiican u shaqaynin, tusaale ahaan, cudurka sickle cell-ka ama coeliac awgiis
- Takhtarkaaga Guud ayaa sidoo kale ku talin kara in ilmahaaga la tallaalo haddii uu qabo xaalad caafimaad oo saamaysa nidaamka neerfaha sida cudurka muruqyada (cerebral palsy)





Waxaa habboon in carruurta la siiyo tallaalka ifilada sanad walba laga bilaabo da'da 6 bilood iyo wixii ka dambeeya. Intooda ugu badan waxaa la siin doonaa tallaalka buufiska sanku laakiin ma habboona in la siiyo carruurta ka yar 2 jir.

Carruurta ka yar 2 jir, iyo kuwa buufiska sanku uusan ku habboonayn sababo caafimaadeed awgood, waxaa la siin doonaa tallaalka ifilada ee dadka lagu mudo.

Haddii ilmahaagu leeyahay xaalad caafimaad oo ku taxan bogga 8 laakiin uusan ka mid ahayn qaybaha da'da ee tallaalka lagu siinayo dugsiga, waxaa muhiim ah in aad la xiriirto Takhtarkaaga Guud si aad ballan uga qabsato.

Haddii aadan hubin in ilmahaagu u baahan yahay tallaalka ifilada ama aad u baahan tahay talo dheeraad ah, la hadal kalkaaliyaha xafiiska takhtarkaaga, Takhtarkaaga Guud ama booqdahaaga caafimaadka (health visitor).

## **Goormee tallaalka la bixin doonaa?**

---

Wixii khuseeya carruurta 2 iyo 3 jir ah, waa in aad xilliga dayrta ama horraanta jiilaalka martiqaad u hesho ilmahaaga si tallaalka loogu siiyo xafiiska Takhtarka Guud. Haddii kale, iyaga ayaad toos ula xiriiri kartaa si aad ballan uga qabsato.

Wixii khuseeya carruurta jirta da'da dugsiga hoose, kulan tallaalka ayaa lagu qaban doonaa dugsiga caadi ahaan inta lagu jiro xilli dugsiyeedka dayrta. Kooxda tallaalka carruurta jirta da'da dugsiga ayaa adiga kula soo xiriiri doona oo kuu soo mari doona dugsiga.

Haddii ilmahaagu ku jiro kooxda ama qaybta u qalanta tallaalka lagu bixiyo dugsiga oo uu qabo xaalad caafimaad oo halis dheeraad ah uga imaanaysa ifilada (eeg bogga 8), xafiiska Takhtarka Guud ee ilmahaaga ayaad weydiisan kartaa in ay tallaalka bixiyaan haddii aadan rabin in aad sugto ilaa kulanka tallaalka dugsiga ama haddii aad sidaas doorbidayso.

## Miyay jiraan carruur aanay ku habboonayn in la siiyo tallaalka sanko laga qaato?

---

Maadaama carruurta qabta xaalado caafimaad oo hore u jira laga yaabo in ay si aad ah ugu nugul yihiin dhibaatooyinka ka yimaadda ifilada ama hargabka waxaa gaar ahaan muhiim ah in iyaga la tallaalo. Waxaa laga yaabaa in carruurta aanay qaadan karin tallaalka sanko laga qaato haddii ay:

- waqtiga xaadirka ah hinraagsan yihiin ama ay hinraag yeesheen 72kii saacadood ee ugu dambeeyey, waa in iyaga la siiyo tallaalka ifilada ee dadka lagu mudo si aanan loogala raagin badbaadinta ama difaaca
- u baahdeen daryeelka ama daawaynta xooggan sababo la xiriira
  - cudurka neefta ama naqaska ama
  - falcelinta xun (anaphylaxis) ee xasaasiyadda ukunta

(Carruurta ku jirta 2dan qaybood ama kooxood ayaa loogu talinayaa in talo loo weydiiyo takhasuslhooda waxayna u baahan karaan in tallaalka sanko laga qaato lagu siiyo isbitaalka)

- qabaan xaalad caafimaad, ama ku jiraan daawayn, si xun u daciifisa nidaamkooda difaaca dabiiciga ah ama qof ka mid ah reerkoodu u baahan yahay go'doomin maxaa yeelay qofkaas difaaca dabiiciga ah ee jirkiisa ayaa si xun u daciifsan
- xasaasiyad u leeyihiin ama jirkoodu diido qaybaha kale ee tallaalka\*

Haddii ilmahaaga ay halis badani uga imanayso ifilada sababo la xiriira hal ama in ka badan oo ka mid ah xaaladaha caafimaadka ama daawaynada oo aanan la siin karin tallaalka ifilada ee sanko laga qaato waa in la siiyo tallaalka ifilada ee dadka lagu mudo.

\*Eeg barta internetka ee [www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil](http://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil) si aad u hesho liiska waxyaabaha ku jira tallaalka

Haddii aadan hubin in ay habboon tahay in ilmahaaga la siiyo tallaalka dadka lagu mudo ama tallaalka sanko laga qaato fadlan weydii kooxda tallaalka da'da dugsiga ama kalkaaliyaha ama Takhtarka Guud ee xafiiska takhtarkaaga.

Carruurta lagu tallaalay buufiska sanko waa in aanay u dhawaanin ama xiriir la yeelanin dadka reerka ka mid ah ee nidaamyada difaaca dabiiciga ah ee jirkoodu si aad u xun u daciifsan yihiin (tusaale ahaan kuwa iminka uun lagu tallaalay ama lagu muday dhuuxa lafta) muddo qiyaas ahaan 2 toddobaad ah tallaalka ka dib.

## **Miyaa tallaalka ifilada ilmahaaga la siin karaa isla waqtiga la siinayo tallaallada kale?**

---

Haa. Tallaalka ifilada waxaa la bixin karaa isla waqtiga la bixinayo dhammaan tallaallada kale ee carruurnimada caadi u ah. Tallaalka ayaa la daahin karaa ama dib loo dhigi karaa haddii ilmahaagu leeyahay xummad ama qandho.

Sidoo kale, haddii sanko ilmuhu uu si xun u xiran yahay ama u cabburan yahay ama u dareerayo, waxay taasi tallaalka u diidi kartaa in uu galo nidaamka jirka. Marka ay sidan tahay, tallaalka ifilada ayaa dib loogu dhigi karaa ilaa calaamadaha cudurka sanko ay ka baxayaan.



## Tallaalka sanko laga qaato maku jirtaa maaddada gelatine ee ka timaada doofaarka (maaddada jiljilicsan ee doofaarka)?

Haa. Tallaalka sanko laga qaato waxaa ku jira nooca maaddada jiljilicsan (maaddada jiljilicsan ee doofaarka) ee aad looga shaqeeyey, taasoo loo isticmaalo daawooyin farabadan oo kaladuwan oo daruuri ah. Maaddada jiljilicsan ee gelatine waxay gacan ka geysataa xasillinta fayrusyada tallaalka si tallaalku uu badbaadinta ama difaaca ugu fiican ka bixiyo ifilada.

Tallaalka sanko laga qaato ayaa loogu baaqaa carruurta maxaa yeelay wuxuu barnaamijka uga waxtar badan yahay tallaalka dadka lagu mudo. Waxaa arrintaan sabab u ah in ay ka fududdahay in la bixiyo waxaana loo arkaa in uu si ka fiican faafista ifilada uga yareeyo dadka kale, oo laga yaabo in ay si aad ah ugu nugul yihiin dhibaatooyinka ka yimaadda ifilada.

Hase yeeshee, haddii ilmahaaga ay halis badani uga imanayso ifilada sababo la xiriira hal ama in ka badan oo ka mid ah xaaladaha caafimaadka ama daawaynada oo aanan la siin karin tallaalka ifilada ee sanko laga qaato waa in mudis lagu siiyo tallaalka ifilada. Dadka laga yaabo in aanay aqbalayn in maaddada jiljilicsan ee doofaarka loo isticmaalo badeecooyinka caafimaadeed, waxaa diyaar u ah tallaalka dadka lagu mudo oo loogu beddeli karo. Waa in aad fursadaha diyaarka kuu ah kala hadasho kalkaaliyahaaga, takhtarkaaga, ama kooxdaada tallaalka da'da dugsiga.

### Halkeen ka heli karaa macluumaad dheeraad ah?

Booqo [www.nhs.uk/child-flu](http://www.nhs.uk/child-flu) si aad macluumaad dheeraad ah u hesho. La hadal Takhtarkaaga Guud, kalkaaliyaha xafiiska takhtarkaaga, kalkaaliyaha dugsiga ilmahaaga ama booqdaahaaga caafimaadka haddii aad qabto su'aalo dheeraad ah.