National Institute for Public Health and the Environment
Ministry of Health, Welfare and Sport

Tallaallada ilmahaaga
Barnaamijka-tallaalka Qaranka

National Institute for Public Health and the Environment, RIVM
P.O. Box 1
3720 BA Bilthoven
herlands

www.rivm.nl/en

T +31 88 689 8989
info@rivm.nl

January 2025

Maxaa loo tallaalaa?

70 sanno ku dhowaad ayaa Nederlaan carruurta laga tallaala cudurrada faafa ee halista ah. Sida darteed ayay cudurradan ku dhowaad aanayn u jirin mardambe. Tallaalku weli waa muhiim, sababtoo ah haddii aannu joojino tallaalka, cudurrada ayaa soo noqon doona.

Sidee u shaqayaa?

Marka la tallaalo jidhka ilmahaagu wuxuu dhisayaa difaac/caabin ka hortagga fayraska iyo bakteeriyada cudur-sidaha ah. Sidaas darteed ayuu ilmahaagu aanu bukoon doonin amba aad u xanuunsan doonin. Waxaa kaloo yaranaysaa fursadda ilmahaagu kuwa kale ku qaadsiin karo. Tani waxay muhiim u tahay carruurta aan (weli)tallaal qaadan. Tusaale ahaan, maadaama ay aad u yar yihiin amba aanan la tallaali karin jirro darteed.

Tijaabin weyn

Kahor inta aan la isticmaalin tallaal, si weyn ayaa loo tijaabiyaa. Sida dawooyinka kale. Kaliya markay caddaato in tallaalku shaqaynayo iyo nabad yahay ayaa la siin kara carruurta. Nabadda tallaalada marka la isticmaalayo ayaa macal isha lagu haya. Nederlaan kaliya uun sida lagama sameeyo, ee waa adduunka oo dhan.

Tallaal iyo lifaaq

Ma rabtaa inaad ogaato waxaa ku jira tallaalada ilmahaagu la siiyo? Waxaad ka heli doontaa dhammaan xaashiyadaha-lifaaqa tallaallada ee kala duwan website-ka Barnaamijka-tallaalka Qaranka. Ka eegrijksvaccinatieprogramma.nl/bijsluiters

Cuduradee weeye?

Nederlaan, carruurta waxaa laga tallaalaa 13 cudur oo faafa oo halis ah. Hoos ka sii akhriso wax badan oo ku saabsan cudurradan.

Qaamo-qashiir
Qaamo-qashiirtu waa caabuq ku dhaca qanjidhada candhuufta oo kale. Sida darteed ayay carruurta qaamo-qashiirta qabta ay dhabannadu iyo qoortu u weynadaan. Mararka qaarkood qoorgooyaha ayaa ku dhaca. Wiilasha mararka qaarkood bacrinnimada ayay ka yarayn karta qaamo-qashiirtu. Markaas way ku adkaan kartaa inay carruur dhalaan mustaqbalka.

Gawracatada
Gawracatada waa caabuq cunaha ah oo halis ah. Aad buu u faafa. Kalhore inta aan la bilaabin tallaalka, carruur badan ayaa u dhiman jirtay gawracatada.

Cagaarshowga B
Cagaarshowga B waa caabuq ku dhaca beerka. Mararka qaarkood fayraska ayaa ku hadhi kara jidhkaaga. Markaa waxaad qaadi kartaa kansarka beerka.

Cudurka Hb
Bakteeriyada Hb waxay keentaa infekshanno halis ah sida sumowga dhiigga, qoorgooyaha, caabuq dhuunta ah, oofwareen amba caabuq laabatooyinka ah.

HPV
HPV waxaa lagu soo gaabiyay fayraska human papillomavirus. Fayraskani wuxuu ragga iyo dumarka u keeni karaa noocyo kala duwan oo kansar ah. Sida afka, cunaha, guska, dabada iyo kansarka ilmo-galeenka. Tobankii qofba sideed ayuu ku dhici kara HPV hal jeer amba ka badan noloshooda.

Xiiqdheer
iiqdheertu waxay keentaa qufac xoog leh oo socon kara bilo. Tani waxay si gaar ah halis ku tahay nunuyaasha. Sakaraad ayay noqon karaan iyo cillad baa maskaxda ka gaadhi karta. Xitaa way u dhiman karaan.

Jadeecada
Jadeecada waxaa la yidhaah waa cudurka dhibcaha ah oo leh qandho sare iyo finan. Marmar badan caabuq dhegaha ayay keeni karta. Mararka qaarkood carruurta waxaa ku dhaca oofwareen amba caabuq maskaxda ah, oo loo dhiman karo. Aad bay u faafta.

Cudurka Meningokokkal
Cudurka meningokokkal wuxuu keeni karaa qoorgooye iyo sumowga dhiigga. Waad u dhiman kartaa macal. Tallaalka Barnaamijka-tallaalka Qaranka wuxuu kaa magangelinayaa afar bakteeriyada meningokokkal oo kala duwan: A, C, W iyo Y. Tallaalku kaa ma magangelinayo meningokokkal nooca B ah.

Cudurka binoomiyo
Binoomiyo waa bakteeriyo keeni karta sumowga dhiigga, oofwareen daran iyo qoorgooye. lmuhu macal wuu ku dhego bayli karaa. Tallaalku wuxuu ka hortagayaa noocyada binoomiyada ee badnaanta jira.

Dabaysha
Dabaysha waxaa kaloo loo yaqaan naafaynta dhallaanka. Waxay horseedi kartaa naafayn joogto ah oo lugaha, gacmaha amba murqaha-neefsashada ah.

Rubella
Rubella waxaa la yidhaah cudurka dhibcaha, balse wuu ka halis yar yahay jadeecada. Cudurku wuxuu halis ku yahay ilmaha uurka ku jira. Waxaa laga yaabaa in ilmuhu ku dhasho cillado halis ah. Carruurta waxaa laga tallaalaa rubella, si aysan u qaadsiin haweenka uurka leh.

Rota-fayras
Rota-fayraska wuxuu keenaa caabuq caloosha iyo mindhicirrada ah. Waa la kala qaadaa iyo ku badan yahay carruurta yaryar. Carruurtu waxay yeeshaan qandho, shuban (daran) iyo matag.

Teetanada
Teetanada waxay keentaa murqo xanuun. Daweyn la'aan, teetanadu waa dhimasho. Teetanada lama kala qaado. Ilmuhu wuxuu qaadi karaa teetano haddii uu qaniino xayawaan (rabaysan). Amba haddii wasakhda jidka nabar gasho.

Dhibaatooyinka la socda
Tallaalladu waxay keeni karaan dhibaatooyin la socda. Tan badnaanta waxaa keenayaa tallaaladu waxay shaqo-gelinayaan caabinta jidhka. Dhibaatooyinkan la socda ku dhowaan had iyo jeer ah kuwo iska sahlan iyo iskood u baxa weeye.

Qandho sahlan (heerkulka qiyaastii 38 darajo) wax yar ka dib tallaalka ayaa badnaanta jiri karta. Meesha laga muday waxa laga yaabaa in ay guduudato amba soo kuusanto. Tallaalka rotafayrus kadib, ilmahaagu wuxuu yeelankara shuban amba matag.

Dhibaatooyinka daran waa dhif. La xidhiidh dhakhtarkaaga guud haddii aad ka walaacsan tahay. Tusaale ahaan, sababtoo ah ilmahaagu aad buu u bukaa amba dhowr maalmood kadib weli waa tabcaan amba qandhaysan yahay.

Talooyin lagu yareeyo xanuunka:
Marka aad qandho, shuban amba matag leedahay, cabbitaan kugu filan aad bay muhiim u yahay.

- Dhallaanka yaryar, habsiinta iyo ka jeedintu waxay ka caawisaa marka ay tabcaan yihiin.
- Haddii ilmo uu xanuun hayo amba laga arkayo inuu si fiican dareemayn, barastimol ayaa caawin kara. Ka fiiri xaashida-lifaaqa inta la siin karo ilmahaaga.
- Way fiicantahay in aan la taaban cududda amba lugta laga tallaalay. Taasi xanuunka ayay uga sii dari karta.

Ka warbixi dhibaatooyinka la socda

Waxaad u sheegi kartaa dhibaatada la socota tallaalka dhakhtarka amba kalkaalisada tallaalka bixisay. Kadib waxay u sii gudubin doonaan dhibaatada soo raaca Xarunta Dhibaatooyinka la socda ee Lareb. Waxaad macal adiguba ugu gudubin kartaa dhibaatada la socota Lareb www.lareb.nl

Waa kuwee tallaalada ilmahayga siin doono?

Halkan ka eeg jidwalka-tallaalka:
rijksvaccinatieprogramma.nl/en/vaccinations/vaccination-schedule/translations-several-languages

Tallaallada kowaad

Marka ilmahaagu u dhexeeyo 6 iyo 9 toddobaad, ayaa la siin doona tallaalka kowaad. Habdhiska-dcaabinta ee jidhku da'daas ayuu durba si fiican u falcelin kara. Xilliyada tallaalka waxaa loo doortay sida ugu fiican ee ay u bixin karaan magangeliyo.

Badnaanta ilmaha waxaa la siiyaa doorkiiba labo irbadood. Waxaa laga tallaalaa bowdada amba cududda sare. Tallaalka rotafayras ma aha duritaan ee waa dareere. Tani waxay ku jirtaa tuunbo yar oo carruurta afkooda loogu dhibcinayo.

Duritaanka xiiqdheer ee uurlehda

Dhallaanka yar aad bay ugu nugul yihiin xiiqdheerta. aasi waa sababta haweenka uurka leh ee Nederlaan jooga loo siin karaa tallaalka xiiqdheerta laga bilaabo 22 toddobaad Dhallaanka ayaa marka ay dhashan laga bilaabo ka magangashan xiiqdheerta.

Ilmahaygu wuu jiran yahay. Maxaa xal ah?

Ma waxaad heshay martiqaad, balse ma ilmahaaga bukaa? Marka la tasho dhakhtarka dhallinyarada amba kalkaalisada dhallinyarada. Mararka qaarkood waxaa fiican in dib loo dhigo tallaalka in yar. Sidoo kale haddu ilmahaagu qaato dawo, waxaa habboon in hore laga tashado.

Su'aalo?

- Ka eeg wixii warbixin ee kale rijksvaccinatieprogramma.nl
- Wixii su'aalaha, waxaad marwalba kala xidhiidhi kartaa dhakhtarka amba kalkaalisada Xanaanada Carruurtaada, Xarunta Dhallinyarada iyo Qoyska amba GGD ee gobolkaaga.

- vaccinaties.steffie.nl waxaad ka heli doontaa warbixin ku qoran af fudud.
- Shaki maad ka qabtaa tallaalka? Markaa waxaad macal wici kartaa Taleefanka Shakiga ee: 088 – 7 555 777.

Tallaalada ka baxsan Barnaamijka Tallaalka Qaranka

Waxaa kaloo jira tallaallo aan lagu darin Barnaamijka Tallaalka Qaranka. Kuwani waa tallaalada busbuska iyo meningokokkalnooca B. Haddii aad rabto tallaaladan, waxaad kala tashan kartaa tan dhakhtarkaag guud amba xarunta tallaalka. Waa in aad adigu iska bixiso. Lagaama siin karo tallaaladan xanaanada carruurta.

Ma ilmahaaga kuu raacayaa socdaal (fog)? Fadlan weydii hay'adda tallaalada socdaalka (GGD) in tallaalo dheeraad ah loo baahan yahay.

Qaaxada(Tiibee)
Carruurta u leh halis dheeraad ah qaaxada waxaa la siiyaa tallaalka ka hortagga qaaxada. Haddii ilmahaagu u qalmo tallaalkan, waxaad ka heli doontaa GGD baaq. Wixii su'aalo ah kala xidhiidh GGD. Kharashka tallaalkan waxaa soo celinayaa caymiskaaga caafimaad.

Xogta tallaalka
Haddii ilmahaagu qaatay tallaalka, jeugdgezondheidszorg (JGZ) ayaa xogta tallaalka keydka-JGZ iyo caddeynta-tallaalka gelinaysa.

Oggolaanshaha
Haddii aad raali ka tahay, JGZ ayaa xogta la wadaagi doonta RIVM. Tani waxay khusaysaa xogta tallaalka iyo xogta qofeed. Dhakhtarka amba kalkaalisada JGZ ayaa ku weydiin doonta oggolaansho ah isla wadaaga xogta ee JGZ iyo RIVM. Oggolaanshahan waa muhiim. RIVM waxay qaban kartaa oo kaliya hawlaha kala duwan (si sax ah) haddii si sax ah loo ogaado tallaalada ilmahaagu qaatay.

Maxay RIVM ku samaysaa xogtan?
Tusaale ahaan, RIVM waxay xogta u adeegsanaysaa si ay kuugu soo dirto xusuusin si ilmahaagu u qaato dhammaan tallaallada ku yaal Barnaamijka tallaalka Qaranka. Macal MijnRIVM (mijn.rivm.nl) ayaad ka eegi iyo daabacan kartaa xogta tallaalka ilmahaaga. Tani waxay sahlaysaa socdaalka dibadda. Ta ka sokow RIVM waxay doonaysaa inay ogaato inta qof ee Nederlaan jooga ee la tallaalay. Markaa waxaan si dhow ula socon karnaa horumarka cudurrada faafa ee Nederlaan.

Ka eeg wixii warbixin ee kale rijksvaccinatieprogramma.nl

Tani waa daabacaadda:
Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

janaayo 2025

Daryeelka berrito wuxuu bilaabmayaa maanta