# Ka ilaali ilmahaaga xiiqdheerta adiga oo siiya tallaalka

**Qaadashada tallaalka xiiqdheerta markaad uurka leedahay waxay ilaalin doontaa ilmahaaga.**

**Tallaalku waxaa uu bilaash ka yahay xaruntaada GP-ga.***

**Waqtiga ugu wanaagsan ee tallaalka la qaadan karo waa inta u dhaxaysa 16 iyo ka hor 36 toddobaad ee uurka.**

Markaad qaadato tallaalka xiiqdheerta markaad uur leedahay, waxaad hubin kartaa in ilmahaagu ka badbaado wakhtiga uu dhalanaayo.

**La xidhiidh GP-gaaga si aad ballan u qabsato.**

* Tallaalku waxaa uu bilaash ka yahay xaruntaada GP-ga. Si kastaba ha ahaatee haddii GP-gaagu leeyahay kilinig gaar ah oo dhammaystiran, waxa laga yaabaa inay kharash kugu dallacaan booqashada aad ku qaadanayso tallaalka.

## Waa maxay xiiqdheertu (xiiqlayda)?

**Xiiqdheerta (ama xiiqlayda) waa infekshan aad u faafa oo khatar gelin kara nolosha.**

Infekshanku wuxuu aad ugu daran yahay dhallaanka ka yar 6 bilood. Ilmo badan oo qaba xiiqdheerta ayaa la geeyaa cisbitaalka iyaga oo qaba dhibaatooyin ay ka mid yihiin oof-wareen iyo dhaawac maskaxeed.

Dhallaanka ka yar 6 bilood aad ayay u yar yihiin oo ma awoodaan in si buuxda aay u qaataan tallaal iyaga. Tani waa sababta ay muhiim u tahay in horay loo sii diyaariyo, oo aad qaadato tallaalka markaad uur leedahay.

## Waa maxay calaamaduhu?

**Xiiqdheertu waxay sababtaa qufac muddo dheer ah iyo neefta xiran taasoo adkeynaysa neefsashada.**

Dhawaaqa 'qax' waxa sababa marka neeftu xirmato marka la qufacaayo. Ilmaha qaba xiiqdheerta waxaa laga yaabaa inuu buluug isku beddelo hawo la'aan darteed, ama matago ka dib marka uu qufaco.

Carruurta oo dhan ma wada qaadaan 'xiiqdheer', oo inta badan carruurta waaweyn iyo dadka waaweynba waa ay qufacaan oo kaliya.

Qufucu wuxuu socon karaa ilaa 3 bilood. Haddii ilmahaagu ku dhaco xiiqdheer, tani macnaheedu maaha in aanay mar kale qaadi karin oo uu guri ka ahaanaayo.

Wax ku saabsan tallaalidda ilmahaaga waxaad ka akhriyi kartaa bogga 10 ee buug-yarahan.

## Sidee ayuu u faafaa?

**Xiiqdheertu waxaa lagu kala qaadaa qof ilaa qof qufaca, hindhiso ama isku so dhawaasho.**

Qofka qaba xiiqdheertu wuxuu faafin karaa caabuqa ilaa 3 toddobaad ka dib bilowga qufaca.

Ilmo badan oo uu ku dhaco xiiqdheerta ayaa la xidhiidhay xubnaha qoyska kuwaas oo qufacayay in ka badan 2 toddobaad.

## Sidee looga hortagi karaa?

**Sida ugu wanaagsan ee looga hortagi karo xiiqdheerta waa in la qaato tallaalka.**

Haddii aad uur leedahay, GP-gaagu wuxuu ku siin karaa tallaalka xiiqdheerta bilaashka ah inta u dhaxaysa toddobaadyada 16-36 ee uurkaaga.

Haddii aad dhawaan kaga timid Ireland oo aad ka timid waddan kale, waa inaad qaadataa tallaalka xiiqdheerta inta aad uurka leedahay si uu kaaga caawiyo ilaalinta ilmahaaga.

## Tallanku ma igu ridi karaa cudurka xiiqdheerta?

**Maya.** Tallaalku kuma qaadaysid xiiqdheer sababtoo ah kuma jirto bakteeriyada nool.

## Sidee buu qaadashada tallaalka aniga oo uur leh uu ii ilaalinayaa aniga iyo ilmahayga?

Tallaalku waxa uu nidaamkaaga difaaca jirla ka dhigayaa in uu soo saaro antibiyootikada ka hortag ahkuwaas oo ka hortagaayo bakteeriyada xiiqdheerta. Antibiyootikadan ayaa sidoo kale u gudbaayo oo aay ka qaadayaan dhallaankaaga uurka ku jira waxayna ilaalin doonaan inta lagu jiro bilaha ugu horreeya noloshooda.

Waxaa hadda la og yahay in dhallaanka hooyadood ay qaadatay tallaalka xiiqdheerta xilliga uurka ay aad u yar tahay inay qaadaan xiiqdheerta bilaha ugu horreeya ee noloshooda.

## Waxa la iga tallaalay xiiqdheer anigoo caruur ah, miyaan u baahanahay in mar kale la iga tallaalo?

**Haa.** Aad bay muhiim u tahay in lagu tallaalo marka aad uurka leedahay. Tallaalka aad qaadato inta aad uurka leedahay waa in lagu ilaaliyo ilmahaaga.

## Goorma ayaan qaadanayaa tallaalka?

Waxaad qaadan kartaa tallaalka xiiqdheerta inta u dhaxaysa **16-36 toddobaad** ee uurkaaga.

Ma jiraan sababo badan oo laga gudbi karin oo keenaaya in tallaalka la qaato goor dambe. Talaalkaada dib baa loo dhigi karaa haddii aad xanuunsan tahay oo uu heerkulkaagu uu ka sareeyo 38°C.

## Waa maxay magaca tallaalka xiiqdheerta ee dadka uurka leh?

**Tallaalka la qaato xilliga uurka si looga hortago xiiqdheerta waa tallaalka Tdap.**

Waa tallaal xoojiye qiyaas yar si looga hortago:

- ✓ teetanada (T)
- ✓ gawracatada (d)
- ✓ tallalka xiiqlayda (ap) (xiiqdheerta)

## Miyaan u baahanahay inaan qaato tallaalka uurka kasta?

**Haa.** Antibiyootikada difaaca jirka ee aad sameysid tallaalka ka dib ayaa hoos u dhacaya waqti ka dib. Tani waxay ka dhigan tahay inaad u baahan tahay inaad qaadato tallaalka uurka kasta. Waxaad markaa samayn kartaa antibiyootikada difaaca jirka ee u gudbi doona dhallaankaaga uurka kujira.

## Maxaan filan karaa taas ka dib?

Waxaa laga yaabaa in aay ku guduudato ama aad nabar yar aad ku yeelato agagaarka meeshii lagaa muday. Waxaa laga yaabaa inaad la kulanto falcelin fudud, guud ahaan sida qandho iyo daal ilaa 48 saacadood.

## Maxaan sameeyaa haddii aan dareemayo xanuun?

Haddii aad leedahay heerkul ka dib tallaalka, waxaad qaadan kartaa xanuun baabi'iye. **Ha qaadan ibuprofen ama aspirin ama biritoonka** si aad u daaweyso heerkulka ka dib tallaalka adiga oo uur leh.

Xusuusnow haddii aad xanuunsato ka dib markaad qaadatid tallaalka, xanuunkaas wuxuu noqoni kara mid aay keentay sabab kale – ha u qaadan inuu tallaalku xanuunka ku keenay. La hadal dhakhtarkaaga haddii aad u baahan tahay.

## Soo gudbinta waxyeeladda talaallka

Haddii aad u malaynayso in aay kugu yeelatay waxyeelo ka dib qaadashada tallaalka, waxaad uga sheegi kartaa Hay'adda Sharciyaynta Alaabada Caafimaadka (HPRA) barta **www.hpra.ie**.

Takhtarkaaga, kalkaalisada, farmashiistaha ama xubin qoyskaaga ayaa sidoo kale u sheegi kara waxyeelada HPRA.

## Amaan ma u tahay in haweenka uurka leh in la tallaalo?

**Haa.** Tallaalku waa mid badbaado leh oo la qaadani karo xilliga uurka. Tallaalka xiiqdheerta waxaa lagula talinayaa haweenka uurka leh ee ku sugan Ireland iyo dalalka kale sida Boqortooyada Midowday ee Ingiriiska, Maraykanka, New Zealand iyo Australia.

Talaalkan xiiqdheerta ayaa lagu daraaseeyay haweenka uurka leh wax khatar ahna lama helin. Falcelintu guud ahaan waa mid fudud, waxyeellooyinka halista ahna waa dhif oo ma badno.

## Ma jiraa qof aay tahay in aan la siin tallaalka xiiqdheerta?

**Waa inaadan qaadan tallaalka haddii aad:**

- hore u lahayd falcelinta xasaasiyadeed oo daran (anaphylaxis-ka) ee qiyaas hore oo tallaalka xiiqdheerta ama aad xasaasiyad aan ku qabtay qayb kasta oo tallaalka ah.
- ku yeelatay barar xanuun leh cududa ka dib markaaad qaadatay qiyaas hore. (Tani waa mid aan caadi ahayn oo aan la arkin). Waa inaadan qaadan tallaalka in ka badan 10kii sanoba mar haddii aad falcelin xun oo caadi ah uu ku keenay.

## Ilmahaygu wuu dhicisoobay; ilmahayga ma ka badbaadaya xiiqdheerta haddii la i tallaalo?

Dhallaanka dhasha ka hor 32 toddobaad waxa laga yaabaa in aanay kaa helin antibayootikada difaaca jirka inta ay uurka ku jiraan. Si kastaba ha ahaatee, tallaalku wuxuu yarayn doonaa halista ah in adiga uu ilmahaaga ka qaaddo xiiqdheerta.

**Waxa kale oo aad ilmahaaga ka ilaalin kartaa xiiqdheerta adiga oo:**

- hubinaya in carruurta kale ee guriga kula nool in si buuxda loo tallalay
- hubinaya in dhammaan dadka waaweyn ee guriga jooga in si buuxda loo tallalay.

**Haddii qof qoyska ka mid ah aanu qaadanin tallaalka xiiqdheerta 10kii sano ee la soo dhaafay, waa inay qaataan 2 toddobaad ka hor intaanay ilmaha la kulmin.**

## Waxa la i tallaalay xilliga uurka; ilmahaygu weli ma u baahan yahay tallaalka xiiqdheerta?

**Haa.** Antibiyootikooyinka aad u gudbiso ilmahaaga uurka ku jira ayaa si degdeg ah hoos ugu dhacda lixda bilood ee ugu horeeysa noolaha.

Sidaas darteed, waa muhiim in ilmahaagu qaato tallaallada carruurnimada ee caadiga ah (oo ay ku jiraan tallaalka xiiqdheerta) oo aay ku qataan waqtigii loogu talagalay.

Tallaalka xiiqdheerta waxaa lagu siiyaa dhammaan carruurta lacag la'aan:

- isaga oo ah 1 kamid ah 6-dda tallaal ee lagu qaato da'ada 2, 4, 6 iyo 13 bilood
- isaga oo ah (1 kamid ah 4-ta) tallaal ee lagu qaato da'ada 4-5 sano
- Markay ku jiraan fasalka koowaad ee dugsiga sare ( tallaalka Tdap).

Marka ilmahaagu uu ku qaato tallaalladan waqtigii loogu talagalay, waxay sii ahaani doonaan kuwo ka difaacan xiiqdheerta.

Waxaad wax badan oo ku saabsan tallaalka xiiqdheerta ka akhriyi kartaa barta mychild.ie iyo immunisation.ie

## Sidee ayaan u qaadani karaa tallaalka?

La xidhiidh GP-gaaga si aad ballan u qabsato.

Takhtarkaaga guud wuxuu ku siin karaa tallaalka xiiqdheerta lacag la'aan haddii aad uur leedahay.

Si kastaba ha ahaatee haddii GP-gaagu leeyahay kilinig gaar ah oo dhammaystiran, waxa laga yaabaa inay kharash kugu dallacaan booqashada aad ku qaadanayso tallaalka.

Waxaa daabacay: **HSE National Immunisation Office (Xafiiska Talaallada Qaran ee HSE)**

Taariikhda daabacaada: **Maarso 2025**