Oregon Health Authority
QEYBTA CAAFIMAADKA

Su’aalaha Inta badan La is weydiiyo ee loogu tallogalay Dadka Waayeelka ah

(La cusbooneysiiyay 2-24-2021)

S1: Halkee ayaan ka helaa tallaal?

J1: Tallaaladu waa gabaabsi laakin waxaa ugu dambeyntii jiraya wax ku fillan qof walba ee mid rabaa. Iminkana, meelaha laga bixiyo tallaalada—**markii ay haystaan**—waxaa ku jiro maamulada caafimaadka dadweynaha deegaanka ama jaalalkooda, isbitaalada iyo dhacdooyinka tallaalka. Marka saadka tallaalka kordhaan, waxaa kuu suurtogeli karto in lagaa tallaalo meelaha kale. Hadda, sabab la xariirta tirada talaalka oo yar, dhakhtarkaaga ugu muhiimsan ee daryeelka (xafiiska dhakhtarkaaga) ayay u badan tahay inuusan helin talaallada. Waxaad sidoo kale wax ka maqli kartaa wax ku saabsan dhacdooyinka tallaalka ee wararka. Dhacdooyinkan waxay yeelanayaan qaab aad ku sameysid balan aad ku heshid tallaalkaaga.

S2: Sidee ayaan u ogaadaa haddii aan u qalmo inaan is tallaalo?

J2: Booqo covidvaccine.oregon.gov oo isticmaal **aalada Oregon ee NEW Get Vaccinated**. Waxaa loogyu talo galay inay kugu caawiso fahamka haddii aad u qalantid. Waxaad dooni doontaa inaad isdiiwaan geliso si aad u hesho xogtii ugu danbaysay ee fursadaha talaalka. Haddii aad u baahantahay caawimada aad isku diiwaangelineysid, weydii qof ku caawiyo ama la xidhiidh 211:

- Fariin qoraalka ORCOVID ee ku 898211
- I-meelka ORCOVID@211info.org
- Soo wac 211

S3: Goorma ayaan heli karaa tallaal?

J3: Ka bilow Febraayo 8, halkan waa liiska cida heli karta tallaal. Inta badan dadka waayeelka uma suurtogaleyso inay helaan balamaha tallaalka dhowrka todobaad ee soo socda. Waxaad sugtay muddo dheer. Way adag tahay in la sugo laakiin waxaan codsanaynaa inaad fadlan dulqaad lahaato. Waxaan ku tiirsanahay helitaanka talaalka ay noosoo dirto dawlada federaalka ah. Degmooyinka qaar

ayaa wali talaalaaya dadka kale ee waayeelka ah ee u qalma talaalka dawlada federaalkuna waa mid kooban.

S4: Sideen ku bilaabaa isticmaalka Oregon ?

J4: Waxaad ku bilaabi kartaa Iska tallaal Oregon, fadlan riix "Hubi u qalmidaEligibility." Waxaad u baahan doonaa inaad hubiso u qalmidaada marka koowaad ka hor inta aanad ku biirin wargelinaha, samaysashada kootada, ama helida adeeg bixiyaha tallaalka. Haddii aad hadda ka hor leedahay kootada Iska Tallaal Oregon, riix "Login."

S5: Ma ku biiri karaa wargelinaha ama samayso kootada Iska tallaal Oregon addoon hubin u qalmidayda?

J5: Maya Fadlan hubi u qalmidaada marka koowaad. Waxaanu ku waydiinaynaa inaad ka jawaabto u qalmidaada ka hor ku biiriada wargelinta ama samaynta kootada Get Vaccinated Oregon, markaas waxaanu ku siin karnaa adiga macluumaadka u saxsan ee la xidhiidha wejiga u qalmidaada iyo adeeg bixiyayaasha tallaalka.

S6: Halkee ayaan u aadi karaa warbixin badan?

- Booqo covidvaccine.oregon.gov.
- Fariin qoraal erayga ORCOVID ugu dir 898211 si aad u hesho xogihii ugu danbeeyay oo fariin qoraa ah/SMS ah (Ingiriis iyo Isbaanish kaliya)
- I-meelka ORCOVID@211info.org

J6: Haddii aadan heli karin jawaabto su'aashaada talaalka COVID-19 oo ku qoran webseedka, fariin qoraal, ama iimeelka, wac xarunta ood ka helayso 211 ama 1-866-698-6155. Wuxuu furan yahay laga bilaabo 6 a.m. ilaa 7 p.m. maalin kasta, ayna ku jirana maalmaha fasaxa. Waqtiyada sugitaanku way dheeraan karaan sabab la xariirta wicitaannada oo badan. Waxaa jira dookh aad ku helayso wicitaan ku celis ah halkii aad khadka laynka ku sugi lahayd. Ingiriis iyo Isbaanish ayaa looga hadlaa xarunta wicitaanka. Turjumaad bilaash ah ayaa lagu heli karaa dhammaan luuqadaha kale. TTY: Wac 711 ama wac 1-866-698-6155.

SIFOOYINKA CUSUB ee covidvaccine.oregon.gov: Webseetka talaalka ee OHA waxaad ka helaysaa xaqiiqooyin ku saabsan talaallada COVID-19. **Ka bilow Febraayo 8, 2021**, websaydka sidoo kale waxaa ku jiro aalad cusub, **Get Vaccinated Oregon**. Aaladan waxay u ogolaaneysaa dadka inay go'aansadaan haddii ay hadda u qalmaan tallaal oo iska diiwaangeli si aad u heshid digniinada i-meelka ama wargelinaha fariin qoraalka markii ay u qalmaan. Marka qofka u qalma la talaalo, aaladaan ayaa ka caawin doonto isticmaalayaasha inay helaan goobaha talaalka ee aagooda. Aaladaan waxay u furnaan doontaa dhammaan dadka reer Oregon. Adeegsiga aaladaan uma damaanad qaadayso isticmaalayaasha "boos" ay ka helaan talaalka. Markay u qalmaan, isticmaalayaasha la ogeysiiyay waxay isticmaali karaan aalada si ay u helaan dhacdada tallaalka ee aagooda.

- **Ka bilow Feb 5, 2021** macluumaadka tallaalka ee gobol ahaan waxaa lagu cusbooneysiinayaa websaydka ee covidvaccine.oregon.gov oo ay ku jirayaan macluumaad gaar ah ee ku saabsan meesha qofka waayeelka ah ka heli karo tallaal aagooda ah.

S7: Aqoonsigee ayaan u baahannahay inaan la imaado si aan u cadeeyo u qalmideyda?

J7: OHA qasab kaagama dhigayso cadaynta in qof uu talaalka u qalmo, mana doonayso inay cadayn ka codsato adeeg bixiyaasha talaalka. Adeeg bixiyayaasha tallaalka nafsadooda waxay uga baahan karaan shaqsiga inuu ku dhawaaqo, dhinaca ku dhawaaqida hadalka ah ama qaab kale, inay ku jiraan kooxda u qalmida ka hor intaysan helin tallaalka. Dadka waxay helayaan cadeynta ah in la tallaalay. Ha lumin kaadhka lagu siiyay.

S8: Imisa ayaa qiimahu joogaa? Ma u baahan nahay inaan lahaado caymis si la ii talaalo?

J8: Talaalka COVID waxaa lagugu siin doonaa si bilaash ah. Uma baahnid caymis caafimaad. Haddii aad haysato caymis caafimaad, adeeg bixiyaasha talaalka ayaa ka qaadi kara shirkada talaalka lacagta bixinta talaalka ay ku siiyeen. Tani waxaa loola jeedaa in laga yaabo in lagu weydiiyo warbixinta caymiska markii aad heleysid tallaalka COVID. Adeeg bixiyayaasha tallaalka **kuguma** soo dalici karaan *adiga* siinta tallaal, laakiin waa muhiim inaad soo qaadatid caymiskaaga haddii aad leedahay caymiska caafimaadka.

S9: Waxaan u baahan nahay in la iga caawiyo helitaanka xarunta talaalka. Miyaa la isiinayaa gaadiid aan u helo tallaalka? Sidee ayaan u diyaariyaa midaas?

J9: Haddii aad haysato Caymiska Caafimaadka ee Oregon aadna u baahan tahay gaari ku geeya goobta talaalka, gaariyaasha ayaa bilaash kugu qaadaaya. Hel adeegyada raacitaanka OHP ee aagaaga. Waxaad sidoo kale soo wici kartaa qorshahaaga CCO.

S10 Ma layn ayaan ku sugayaa?

J10: Gooba badan oo tallaalka ah iyo dhacdooyinka waxay ku weydiinayaan inaad horay isaga diiwaangelisid si markaas si badbaado ah loogu maareeyo qulqulka bukaanada. Goobaha weyn ee tallaalka waxay sidoo kale ka shaqeynayaan hubinta in boggagooda ay geli karaan dadka waayeelka ah, gaar ahaan kuwa qaba dhibaatppyinka dhaqaaqa. Laakiin sidoo kale waa inaad sugtaa. Waxaan kugu boorinaynaa inaad xili hore sii qorshaysato.

S11: Waxaan hayaa daryeele iga caawiyay aniga baahiyahayaga daryeelka caafimaadka iyo ballanta dhakhtarka. Miyay sidoo kale heli karaan tallaal haddii ay isoo raacaan?

J11: Kaliya haddii daryeelahaaga sidoo kale u qalmo. Haddii daryeelahaaga uu ka qeybyahay qeyb wajiga u qalma, markaas way heli karaan tallaalka xili walba. Haddii uusan u qalmin, uma qalmo qaadashada talaalka.

Su'aalaha Bixinta Talaalka

S12: Maxaa dhacaya ka dib marka aan is tallaalo{

J12: Waxaad weli u baahaneysaa inaad xiratid maaskaro iyo ka fogaanshaha bulshada kadib markaad heshid tallaalka iminka. Waxyaabaha si caadi ah dib uguma laaban karaan illaa dad ku fillan laga tallaalo. Wali kama warqabno in qof labada kuuro ee talaalka qaatay uu wali faafin karo COVID-19. Ma doonayno inaad ku faafiso dadka kale aan wali helin talaalka. Waa muhiim inaad siidato xirashada maaskarada, aad ka fogaato 6 fiid dadka kale, aad farxalato, aadana waqti la qaadan dadka aadan la noolayn.

Waxaad sidoo kale u baahan tahay inaad hesho labada kuuro ee talaalka. Inta badan noocyada talaalka, waxaad u baahan doontaa labo kuuro. Waxaad helaysaa kuurada labaad 3 ama 4 asbuuc kadib markaad qaadato tan koobaad. Waa muhiim inaad hesho labada kuuraba si talaalku u shaqeeyo. Kala hadal cidda kuurada koobaad ku siisay marka aad heli karto kuurada labaad. Waa inaad ka heshaa kuurada labaad isla meeshii lagaa siiyay kuuradaada koobaad. Sidaan samee ilaa in kalkaaliso ama dhakhtar uu kuu sheego maahee inaad kuurada labaad ka hesho meel kale. Waa inaad xaqiijisaa in kuuradaada labaad ay tahay isla nooca kuuradii koobaad ee talaalka.

S13: Bal ka waran haddii aan qaado COVID-19 ka dib tallaalkayga koowaad?

J13: Haddii uu ku gaaro COVID, waa inaad raacdaa tilmaamaha caafimaadka dadweynaha oo aad guriga joogtaa 14 maalmood xitaa haddii aad qaadatay mudditaanka koowaad.

S14: **Intee in leeg ayaan u baahanayaa in la iga warhayo ka dib markaan tallaalka qaato?**

J14: Waxaa lagaa warhayn dppmaa 15-30 daqiiqo. Tani waxay ka dhigan tahay inaad u baahan tahay inaad joogto meesha lagugu talaalay si talaal bixiyuhu kuula socdo si loo hubiyo inaad badqabto.

S15: **Waa maxay saamaynta xun ee tallaalka?**

J15: Kadib markii aad qaadatid tallaalka COVID-19, waxaad malaha yeelaneysaa boog gacanta ah. Waxaad yeelan kartaa muruq xanuun, xubno xanuun, daal, madax xanuun, qarqaryo, ama laga yaabo qandho. (Qandho ayaa ah mid aad u yar.) Arintaan ayaa caadiyan ka dhigan in talaalku shaqaynaayo si loo dhawro caafimaadka jirkaaga. Kuwaani waa calaamado caadi ah oo muujinaaya in jirkaagu dhisaayo difaac. Mararka qaar dhibaatooyinkaan ayaa kaa joojin kara inaad shaqooyinkaaga caadiga ah qabsato dhawr maalmood. Inta badan ciladahaan talaalka ka dhasha ayaa kaa ba'aaya maalmo yar gudahood.

S16: **Kumaan wacayaa haddii aan qabo saamaynaha xun: goobta tallaalka misa adeeg bixiyahayga koowaad ee daryeelka?**

J16: Saamaynta xun waa caadi kadib tallaalka COVID-19. Haddii aad qabtid walaacyo ku saabsan saamaynta xub kadib markii aad ka tagtid goobta tallaalka,

waa inaad la soo xidhiidhaa adeeg bixiyaha daryeelka koowaad. Ama waxaad aadi kartaa daryeelka Degdega ah ama xarunta xaaladaha degdega ah.

Q17: **Miyaan u baahan doonaa inaan xidho maaksareetada oo jidh ahaan ka fogaadaa?**

J17: Waxaad weli u baahaneysaa inaad xiratid maaskaro iyo ka fogaanshaha bulshada kadib markaad heshid tallaalka iminka. Waxyaabaha si caadi ah dib uguma laaban karaan illaa dad ku fillan laga tallaalo. Hase yeeshee wali kama warqabno in qof labada kuuro ee talaalka qaatay uu wali faafin karo COVID-19. Ma doonayno inaad ku faafiso dadka kale aan wali helin talaalka. Waa muhiim inaad siidato xirashada maaskarada, aad ka fogaato 6 fiid dadka kale, aad farxalato, aadana waqti la qaadan dadka aadan la noolayn.

Helitaanka dokumintiga: Dadka naafada ah ama shaqsiyaadka ku hadla luuqad aan ahayn Ingiriis, OHA ayaa bixin karta xogta oo lagu heli karo qaabab kale sida ayadoo turjuman, far waawayn ku qoran, ama farta indhoolka ku qoran. Kala xiriir Xarunta Warbixinta Caafimaadka 1-971-673-2411, 711 TTY ama COVID19.LanguageAccess@dhsoha.state.or.us.