

Waxay tahay inaad ogaato kahor intaadan qaadan tallaalka



Macluumaadka ku saabsan halkaad ka helayso tallaalka waxa laga heli karaa halkan covidvaccine.oregon.gov iyo adoo usii maraya [qalabka Istallaalka ee Oregon \(GVO\)](#).



Ma jiro aqoonsi muhiim ah.

OHA uma baahna caddayn ah inaad uqalanto. Bixiyayaasha tallaalka ayaa kaaga baahan kara inaad ku caddayso uqalmitaanka goobta tallaalka.



Uma baahnid inaad keentid lambarka Amniga Bulshada. Xitaa haddii lagu weydiyo inta lagu gudajiro hannaanka qorshaynta, waad kaga tegi kartaa meeshas caddaan.



Tallaalka COVID-19 waxaa lagugu siin doonaa bilaash. Uma baahnid caymis caafimaad, laakiin haddii aad leedahay caymis, u soo qaado kaarkaaga caymiska ballantaada.



Ikhtiyaarrada gaadiidka ayaa la heli karaa. Haddii aad tahay xubin ka tirsan Qorshaha Caafimaadka Oregon (OHP) oo aad u baahan tahay gaadiid si aad isu tallaasho gaadiidku waa kuu bilaash. Hel gaadiid adigoo u sii maraya [Adeegyada Gaadiidka ee OHP](#) ama adoo u sii maraya Ururkaaga Daryeelka Isku-dubaridan [qorshaha \(CCO\)](#).



Ha tegin ballantaada haddii aad jirran tahay.



Waxa laga yaaba inaad sugto saf. Hore ka qorshee oo weydii maamulka goobta tallaalka luqadaha iyo meelaynta kale haddii aad u baahato.



Waxaa lagaa warhayn doonaa 15–30 daqiiqo tallaalka kadib. Bixiyaha tallaalkaaga wuxuu u baahan doonaa inuu hubiyo inaad caadi tahay.



Haddii aad qaadato tallaalka labada qaadasho, waxaad u baahan doontaa inaad ballansato ballan kale. Haddii aad qaadato midkood tallaalka Pfizer ama Moderna, waa inaad qaadato kaarka tallaalka ee ku sheegaya goortaa qaadanaayo qaadashadaada labaad. Tallaalka Johnson & Johnson wuxuu u baahan yahay kaliya hal qaadasho.



Waa inaad iskarantiisho haddii aad qaadid COVID-19 kahor intaadan qaadan qaadashadaada ugu dambaysa. Raac tilmaamaha caafimaadka dadweynaha oo joog guriga 14 maalmood xitaa haddii aad qaadatay tallaalkaagi koowaad. .