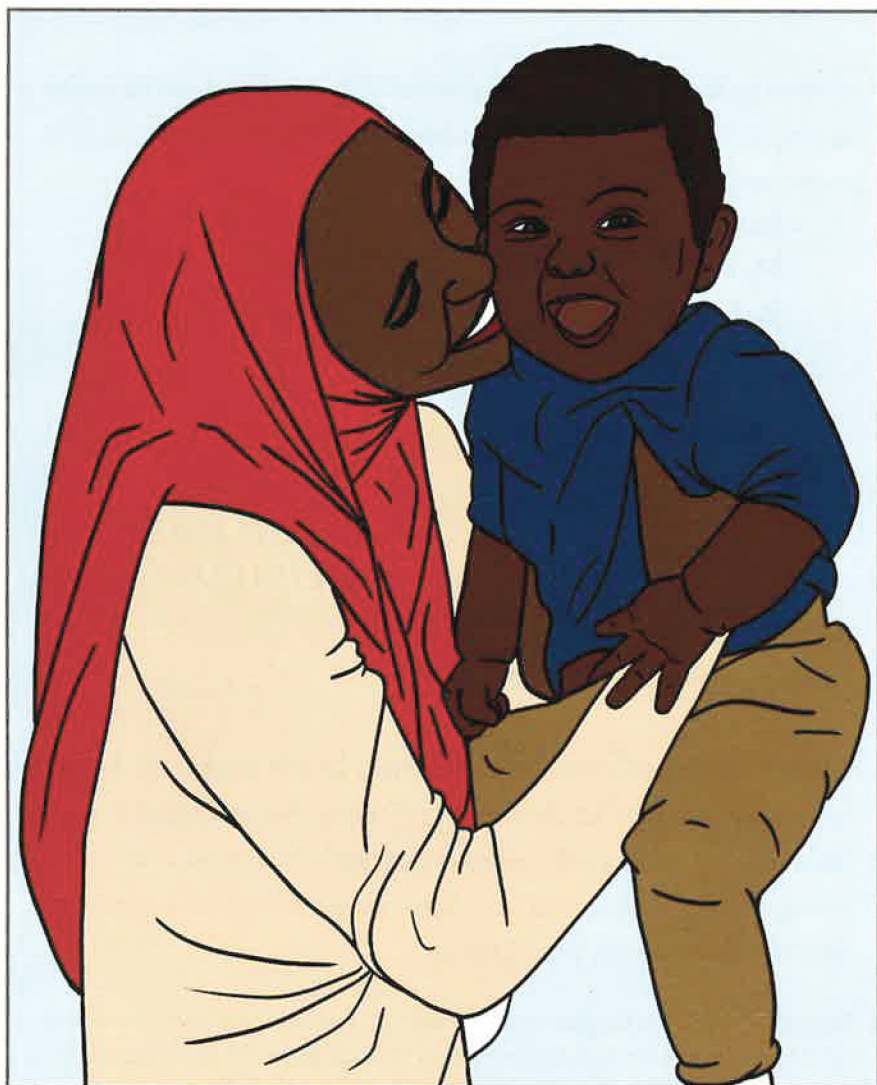


# Talo Iyo Talaal



# Qirasho

Buugan waxaa suurta galiyay kooxda cilmi baarayaasha ee Guddiga Caafimaadka ee Somaalida [Somali Health Board] Diktoreesa Anisa Ibrahim, MD, Ahmed Abdille Ali PharmD, Farah Mohamed, MPH, MSW. Mashruucan waxaa maal galiyay Group Health Foundation. Jaantuska buugan waxaa sameeyay Isabelle Celentano.

Waxaan jeclaan lahayn in aan u mahad celino dadkan hoos ku xusan oo xaqiijiyay sax ahaanshaha macluumaadka buuga kujiro bixiyayna jawaab celin.

-Asli Ashkir, MPH, PHN, RN

- Meredith Li-Vollmer, Risk Communication

Specialist - Public Health Seattle & King County



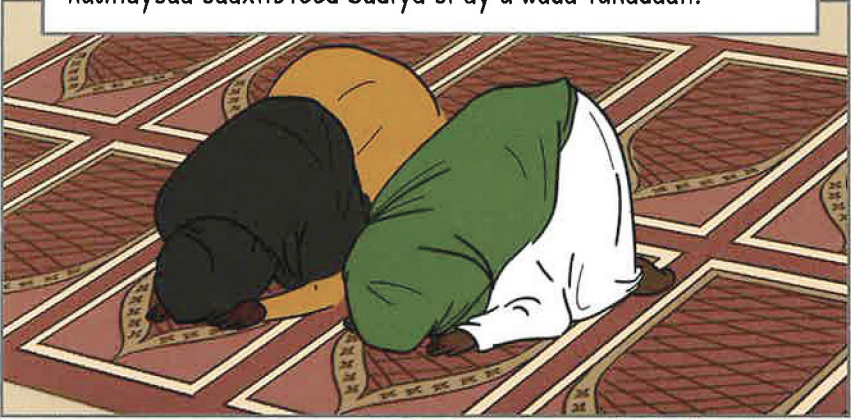
**GROUP HEALTH**  
FOUNDATION

Guddiga Caafimaadka Soomaalida [Somali Health Board] waa hay'ad ka kooban xirfadlayaal caafimaad lana shaqeeyo hogaamiyaasha bulshada, nidaamka caafimaadka iyo daryeel bixiyaasha si ay u hormariyaan natijoooyinka wanaagsan ee caafimaadka bulshada Soomaalida ee kunool King County.

Dhamaan xuquuqda buugan waa la dhowray. Buugan lama badin karo ama qaybin karo iyadoon ogalaansho qoraal ah laga helin Farah Mohamed, MPH, MSW, Ahmed Abdille, PharmD, iyo Anisa Ibrahim, MD.

MUQAALKA  
KOWAAD

Xaliima waxay hadda ka soo laabatay booqashada rugta caafimaadka halkaas oo cunugeeda la siiyey tallaal. Waxay la kulmaysaa saaxiibteed Sadiya si ay u wada tukadaan.



Soomaliya caruurta wa ay fiicnaayeen tallaal la'aan, maxay tahay sababta ay marwalba inoogu riixayaan inan tallaalno halkan?



Waa arin xiise leh in aad sidaa tiraahdid. Ma arki karaa gacantaada bidix? Ma leedahay calaamad ballaaran oo wareeg ah?



Haa...



Sadiya, nabarkaasi waa tallaalka qaaxada! Kudhawaad qof kasta oo Soomaali ah ayaa qaatay tallaalkii Soomaaliya.



Waxaa cudurada naga difaacaay tallaalada, waxaan u baahannahay inaan sidoo kale u samayno carruurteena.



Halima, balse aniga ma hubo sida tallaaladani u shaqeeyaan ama waxa ay qabtaan.



Waxaan ka garanaayaa wax yar, balse aan wacno diktoresa. Anissa, waxaan u maleynayaa inaan hayo lambarkeeda.

Hallo diktoresa Anisa, tani waa mama Halima. Halkan waxaan la joogaa Sadiya waxaanna ka doodeynaa tallaalada. Maanta, miyaad na siin kartaa daqiiqado yar oo waqtigaaga ah?

Dabcan, waan ku faraxsanahay inaan idin siiyo waqtigayga. Halkee ayaan ka bilownaa?

Marka hore, ma u sheegi kartaa tallaalada waxa ay qabtaan?

Waxaan kula wadaagi macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan sida tallaaladu u shaqeeyaan. Tallaaladu waxay caawiyaan horumarka difaaca jirka iyagoo iska dhigaayo infekshan, balse cudur ma sababaan.

Badalkeed, waxay ku sameeyaan difaaca jirka in uu u jawaabo sida iyada oo infekshan rasmi ah soo wajahay si jirka mustaqbalka u dareemo una dagaalamo cudurada tallaalka looga hortagi karo.

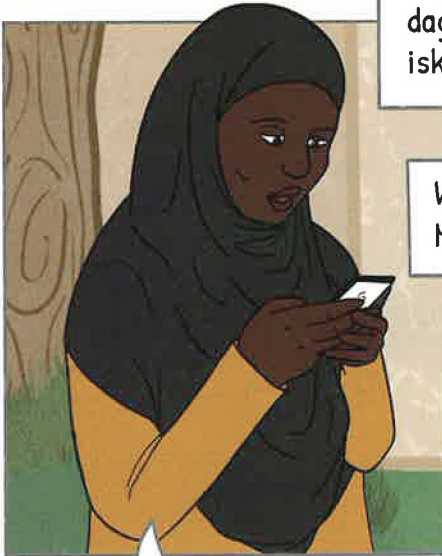
Mararka qaar, marka aad qaadatid tallaal, tallaalku wuxuu sababi karaa xanuuno yar sida kandho oo kale. Xanuunadaasi yar waa iska caadi waana la filan karaa si difaaca jirka u kordho.

Haa, waan fahmay balse sidee ayey wax lagugu duraayo jirkaaga u difaaci karaan?

Waa kahortag!



Haa taasi waa sax. Waa sida askar loo tababarayo dagaal oo kale. Tallaaladu waxay tababaraan jirkaaga si ay uu ula dagaallamo cudurka dhabta ah iyaga oo iska dhigaayo cudurka.



Waa kuwee cuduradaan?  
Ma cuduro cusub baa?

Maya. Waad maqashay cuduradaas badankood. Waxaa ka mid ah jadeecada, dabaysha, xiiqdheerta, tetano, iyo kuwa kale.

Dhab ahaantii?! Waxaan u maleynaayey in ay yihiin cuduro cusub oo aan kula kulannay un Ameerika.



Ma ogayn iney yihiin isla cuduradii aan Afrika ku aragnay.



Waan isku dayay inaan u sheego! Waxa kaliya ee aanan ogayn waxay tahay sababta aan u siino waqti hore.



Waa su'aal wanaagsan. Tallaalka waxaan u siinnaa caruurta marka aay ugu Khatar badan yihiin iyo marka difaaca jirkooda uusan aad u xoog badnayn.

Waad ku mahadsantahay caawinaadaada diktoresa Anisa.



Waxaan rajaynayaa inaan ka jawaabay dhamaan su'aalihiina. Fadlan soo waca rugta caafimaadka mar kasta oo aad su'aal qabtaan.

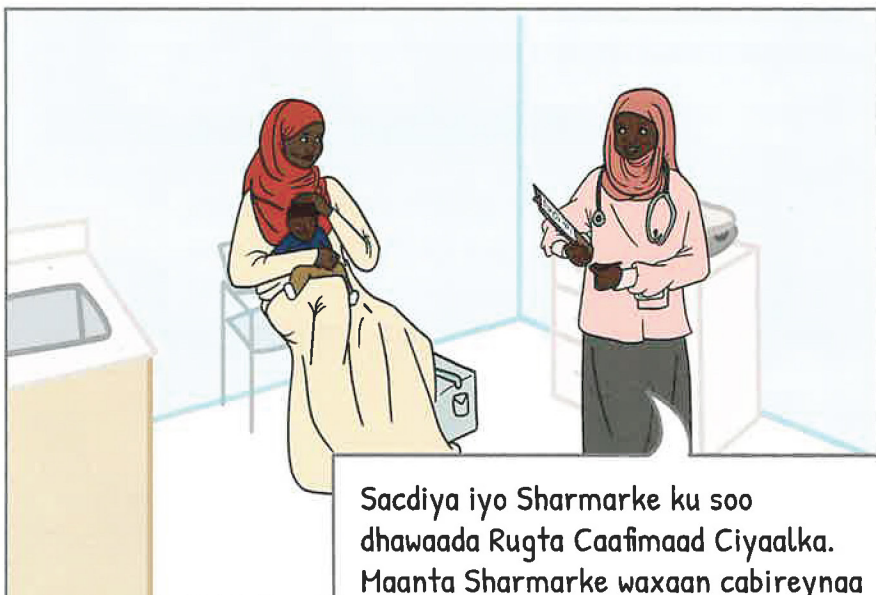


# MUQAALKA LABAAD


Hal maalin kadib markii ay diktoresa Anisa la hadashay, Sadiya waxay keentay wiilkeeda hal sano jirka ah, Sharmarke rugta caafimaad si loo hubiyo caafimaadka guud.



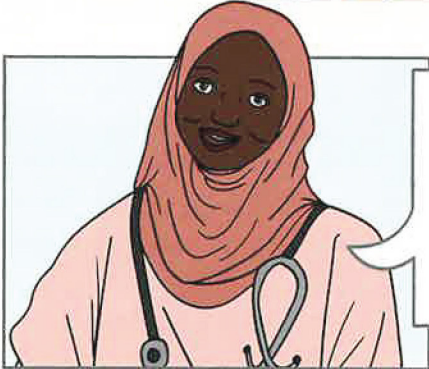
Sadiya iyo Sharmarke?



Sacdiya iyo Sharmarke ku soo dhawaada Rugta Caafimaad Ciyaalka. Maanta Sharmarke waxaan cabireynaa miisaankiisa iyo dherarkiisa, 5 tallaalna waa la siinayaa.




Shan Tallaal? Soo badno? Wiilkeeyga aad buu u yaryahay in uu qaato 5 tallaal hal mar.



Run ahaantii, waa badbaado hadii dhammaan la siiyo manta. Waxyeelo kama soo gaarayso ilmaha haddii tallaalada wadajir loo siiyo.

Miyuu ku jiraa midka caruurta hadalka ku celiya? Waxaan ula jeedaa midka saddexda xarafka ah MMQ? Ama MMG?



Ma waxaad ula jeedaa MMR?

Haa, waa kaas. Dadkoo idil kaas weey iska ilaaliyaan.

MMR-ka lalama xiriirin wax cudur ah oo hadalka ama korriinka badala. Waa tallaaf muddo badan soo jiray, badbaado ah oona wax tar leh.



Waxaan u yeerayaa diktoresa. Anisa si ay kaaga jawaabto wixii su'aalo dheeraad ah ee kusaabsan gaar ahaan tallaalkan.

Wax su'aalo dheeraad ah ama walwal ah miyaad qabtaa manta?

Maya waad mahadsantahay, hadda waxaan sugayaa dhakhtaradda.



Diktoresa Anisa weey imaaneysa kol dhow. Anna inta ka horreeysa Sharmarke ayaan sii miisaamayaa.



Salaam caleykum. Sacdiya, waan ku faraxsanahay inaan idin arko adiga iyo Sharmarke. Fiiri Sharmarke. aad buu u koray illaa markii iigu dambeesay een arko.

Waxaan maqlay in aad su'aalo ka qabto tallaalka?



Haa, waad ku mahadsantahay in aad taleefoonka iga qabatay maalin hore aadna iiga jawaabtay su'aalahayga.

Haa dabcan, waxaan halkan u joogaa inaan ka jawaabo su'aal kasta oo aad qabtid.

Waa inaan daacad u hadlo, walwalkayga kaliya waa tallaalka MMRka. Wax yar ayaan walwalsanahay. Iyo sababta tallaalkada badan hal mar loo jada siinayo?



Waan fahmi karaa welwelkaaga hadda. Balse waa ammaan in tallaaladan oo idil isku mar la siiyo. Waan wada siinaa tallaaladan marka ay intaan le'egyihin sababtoo ah caruurta waxay u baahan yihiin difaaca cuduradaan.



Sharmarke wuxuu la kulmaa jeermisyo badan marka uu ku taabto gacmahiisa afka kadib markuu kusoo ciyaaro goobta ciyaarta.



Alla! Sidaasi uma ogayn. Waxeey iila muuqataa uun cirbado aad u badan oo ilma la siinaayo.



Waan ogahay in ay adagtahay in aad daawato ilmhaaga oo la xanuunsanaya tallaal la siinaayo. Balse waa xanuun kooban oo markiiba dhamaanaya marka loo eego faa'iidada ku jirta oo ah inuu difaac u noqdo ilmahaaga muddo



Okey, taas hadda waan fahmay. Balse weli ma doonayo in tallaalka MMRka la siiyo. Ma doonayo in ilmahayga la siiyo waxyeelo wax u keenaayo.

Kulligeenba waxaan la rabnaa ilmaheena waxa ugu wanaagsan hadafkaas na waan kula wadaagaa. Waxaa jira daraasado badan oo muujiyay in MMRku yahay ammaan, aanan lala xiriirrin hadalka soo daaha ama otisimka.



Kolka, Maxay kula tahay?



MUQAALKA  
SADDEXAAD



Hal todobaad ka dib, Sadiya waxay shah la cabeeysaa odaygeeda iyo hooyadeed.



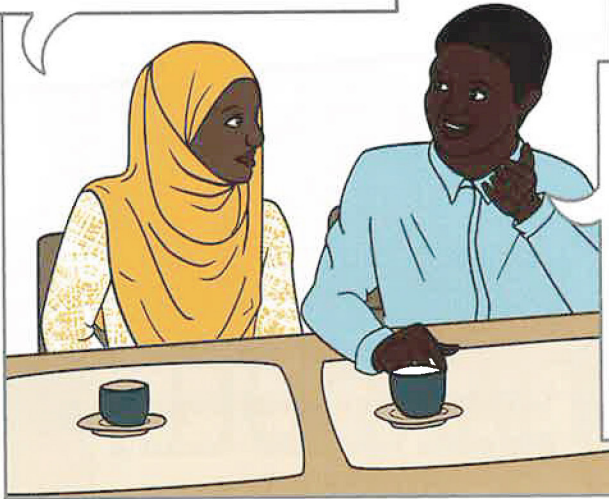
Todobaadkii hore waxaan siiyay Sharmarke tallaaldiisii. Waxaa la siiyay shan tallaal si fiican ayuu ugu adkaystay. Alxamdullilah.

Maxaad hal mar u wada siisay intaas oo tallaal ah? Miyaadan ka baqayn inuu ku xanuunsado?



Ma ogtahay, dhakhtaradda ayaa ii sheegtay inuusan ku xanuunsaneyn tallaalada. Xoogaa yar oo guduud ah ayuu cajarada ku yeeshay weeyna ka baaba'een.

Daawada ku jirta tallaalada dhab ahaantii ma awoodaan in eey xanuun kuu keenaan.



Waxay u muuqataa in aad ka fikirtay arinkan go'aan wanaagsanna aad qaadatay. Aniga waan kugu raacsanahay arinkan.

Hagaag. Waligaa arinkan tallaalada iimaamka ma warsatay? Haddii aan ba caruurteena siineeyno waa inaan ogaano in ay xalaal yihiin iyo in kale.



Haa, waxaan maqlay hadda ka hor isaga oo ka hadlaya. Balse hadda ayaan ba wici karnaa.

Asalamu calaykum Sheikh Ahmed Noor. Waxaan kusoo wacayaa su'aal kusaabsan tallaalada. Ma xalaal baa?



Waa Su'aal wanaagsan. Diinteenu waxay na faraysaa inaan difaacno jirkeena iyo caafimaakeena. Tallaaladu waa xalaal. Tallaal walba wuxuu leeyahay doorar badan ood dhakhtarkaaga kala sheekaysan kartid.



Waa arin wanaagsan in aan maqlo. Hooyadeey ayaan hadda u sheegay waxaana rabnay inaan hubsanno. Mahadsanid.

# Fariin Kasoxtota Gudiga Caafimaadka Ee Somali Health Board

Waalid kasta wuxuu la raba waxa ugu wanaagsan carruurtiisa iyo caafimaadkooda. Waxaan jeclaan lahayn in aan tabantaabinno dhamaan waalidiinta si ay adeegsadaan xuquuqdooda oo ah inay wax ka ogaadaan bartaan na daryeelka caafimaad ee carruurtooda oo ay ku jiraan tallaalada. Tallaalada ayaa la xaqiijiyey in ay yihiin kuwo ammaan ah oo shaqeeyana. Waa xuquuqdaada waalid ahaan in aad wadahalal la yeelato daryeel bixiyeyyaasha caafimaad, wax kasta oo ku saabsan tallaalka iyo in su'aalahaaga oo idil lagaaga jawaabo. Ka hortaggu marwalba wuu ka fiican yahay daaweeynta.

625 Strander Blvd, Suite B

Tukwila, WA 98188

253-277-7563

[www.somalihealthboard.org](http://www.somalihealthboard.org)