

Tallaalka xoojinta ah ee dugsiyada lagu bixinayo

Waalidiinta iyo ardayda sharafta lahow,

Helsinki waxay billowgi sannad-dugsiyeedka u qabanqaabisay carruurta 12–15 sano jiryada ah iyo dhallinyarada tallaalka Koronaha oo dugsiyada lagu siinayo. Tallaalada waxaa dugsiyada hoose-dhexe ee ku baxa afka finnishka laga billaabay 12:ki Agoosto kuwa afka iswiidhishka ku baxana 18:ki Agoosto. Tallaalka Koronaha waxaa dugsiyada looga qaatay si firfircooni leh waxaana illaa iyo dhammaadkii Agoosto dugsiyada lagu tallaalay qiyaastii 10 700 oo arday ah. Qaadashada tallaalka koowaad ee 12–15 sano jiryadu wuxuu Helsinki hadda ka marayaa boqolkiiba 72.

Tallaalada xoojinta ah waxay billaabanayaan mar dhow

Waxaa jirtay fursad ah, in laga billaabo 3:dii Sebtembar wakhtiga u dhexeeya tallaalka Koronaha ee koowaad iyo kan labaad la soo gaabin karo oo laga dhigi karo lix todobaad. Hadda wakhtiga tallaalada u dhexeeya waa 6–12 todobaad. Bixinta tallaalka xoojinta ah ee lagu bixinayo dugsiyada waxaa iyadoo la kala horreysiinayo dugsiyada laga billaabayaa 23:ka Sebtembar, laakiin waa in tallaalka koowaad ay ka soo wareegtaa ugu yaraan 6 todobaad.

Looma baahna in ballan loo qabsado tallaalada dugsiyada lagu qaadanayo

Tallaalka xoojinta ah waxaa dugsiyada lagu siinayaa dhammaan 12–15 sano jiryada mana ku xirna degmada ay deggan yihiin. Talaalku wuxuu ka bilaabmayaa iskuulada wakhtiyo kala duwan. Maamulaha ayaa waalidiinta kusoo wargalinaya wakhtiga uu bilaabmayo talaalku inta aan la bilaabin. Tallaalada waxaa bixinaya kalkaalisada iskoolka iyada oo kala shaqaynaysa shaqaalaha daryeelka caafimaadka.

Ardaydu waxay fursad u helayaan in ay tallaalka koowaad oo wareeg labaad ah qaataan, haddii qaadashadii tallaalka koowaad kaddib ay buuxiyeen 12 sano. Markaas waxaa tallaalka labaad lagu siinayo goobta tallaalka.

Haddii uu tallaalka koowaad ku qaatay goobta tallaalka, waxaa suuraggal ah in tallaalka labaad uu ku qaato dugsiyada. Waxaa wanaagsan in markaas la baajiyo ballanta wakhtiga tallaalka ee goobta tallaalka.

Talaalka koronaha waxa kaloo laga doonan karaa goobta talaalka

Haddii aan tallaalka lagu qaaday dugsiyada, dhammaan dadka buuxiyay 12 sano iyo kuwa ka sii weyn waxay tallaalka koowaad iyo kan labaadba ballan la'aan kaga helayaan goobaha tallaalka Helsinki ama goobaha tallaalka degdegga ah. Tallaalka labaad waxaa goobaha degdegga ah (pop-up) laga helayaa iyadoo fayl loo gelayo. Waxaa kale oo wakhtiga tallaalka laga qabsan karaa ciwnaanka [koronarokotusaika.fi](https://www.koronarokotusaika.fi) ama lambarka qabsashada ballanta, tel. 09 310 46300 (Isniin-Jimco saacadda u dhexeysa 8-18). Waalidka ayaa sidoo kale qofka aan qaangaarin wakhtiga u qaban kara.

Goobaha talaalka ee Helsinki waxay ku yaalaan Jätkäsaari, Malmi, Messukeskus iyo Myllypuro. Ka fiiri wakhtiyada ay furanyihiin iyo macluumaadkooda rasmiga ah: www.hel.fi/sote/koronarokotus-fi/rokotuspisteet

Goobaha tallaalka ee degdegga ah: www.hel.fi/sote/koronarokotus-fi/rokotuspisteet/pop-up-pisteet/

Tallaalku ma ahan qasab waana lacag la'aan. Qofka aan qaangaarka ahayn wuxuu iskiis go'aan uga gaari karaa qaadashada tallaalka, haddii xirfadlaha daryeelka caafimaadka ee talaalka bixinaya uu ku qiimeeyo in da' ahaan iyo garaad ahaanba uu awoodo in uu go'aan ka qaato tallaalkiisa. Goobta tallaalka ayaa xaaladda lagu qiimaynayaa. Haddii qofka dhallinyarta ah aanu awoodin in uu isagu daryeelkiisa go'aan ka qaato, waa in si loo tallaalo la helaa labada waalid [oggoolaanshahooda oo qoraal ah](#) (pdf).

Waxaa wanaagsan in la xusuusto marka talaalka la imanayo

Waa amni in uu qofku yimaado talaalka. Iskoolayda waxaa talaalka loogu yeedhayaa kooxo yaryar iyaga oo ku jira, si loo ilaaliyo in masaafada amniga ah la isku jirsado. Waxaa wanaagsan in la xusuusto hagitaanka hoos ku qoran marka talaalka la imanayo.

Tallaalka

- ama iskoolka lama iman karo haddii uu qofku leeyahay xattaa calaamado khafiif ah oo tilmaamaya fayraska koronaha, ee waa in sida ugu dhakhsaha badan loo tagaa baadhitaanka fayraska koronaha. Sida caadiga ah calaamadaha xanuunku waa xummad, qufac, cune xanuun, naqas qabasho, murqo xanuun, lablabbo, daciifnimo guud iyo sida badan in uu qofku waayo dareenka urta iyo ka dhadhanka.
- lama iman karo haddii qofka karaantiil la geliyay.
- waxaa habboon in loo labisto qaab ay fududahay in uu qofku garabkiisa feydo.
- waa in la soo qaataa kaadhka kela-da ama ka aqoonsiga (khasab ma aha in uu sawir leeyahay).
- marka la imanayo iyo inta talaalku socdo oo dhan waa in la isticmaalaa af iyo san dabool, waana in la ilaaliyaa in masaafo ugu yaraan labo mitir ah loo jirsado ardeyda kale.

Hagitaan ku socda carruurta iyo dhallinyarta oo talaalka kaddib ah

Talaalka dabadii sida caadiga ah nolosha caadiga ah ayaa la sii wadan karaa. Tusaale ahaan galidda sauna-da ama jimicsiga in la iska ilaaliyo looma baahna. Si kastaba ha ahaatee waxaa wanaagsan in taxaddar ahaan la isaga ilaaliyo shaqooyinka xoogga badan u baahan muddo saddex maalmood ah oo ka billaabnaysa marka tallaalka Koronaha la qaato. Sida daawooyinka kale oo dhanba, tallaalkan xittaa wuxuu yeelan karaa saamayn xun. Baadhitaanka talaalku wuxuu muujiyay in ciladaha ka yimidday tallaalku ay isku mid u yihiin da'da yar iyo dadka ka wayn. Ciladaha ugu badan ee la arkay waa kuwo khafiif ah oo qofku hore uga raysanayo, sida meesha laga talaalay oo guduudata oo xanuunta, madax xanuun iyo xummad. Cilladuhu waxay u badanyihiin tallaalka labaad marka la qaato.

Ciladaha macquulka ah inay yimaadaan waxa weeyaan:

- Calaamadaha guud: madax xanuun, xanuun murqaha iyo laabatooyinka ah, xummad, qarqaryo, daal, lallabbo, shuban
- Xanuunka goobta tallaalka: xummad, gudguduud meelo ah qofka oo yeesha, barar, xanuun, cuncun xasaasiyad.
- Qanjidhada ayaa meelaha qaar barari kara.

Calaamada guud ama cilladaha ee meelaha qaar ka soo bixi kara ma aha kuwo khatar ah, waxaayna ku baaba'ayaan dhowr maalin. Haddii meel balaadhan qofku uu xasaasiyad ku yeesho waxaa dhici karta in ay muddo ka dheer qaadata inta ay ba'ayso. Si kastaba taasi laftarkeedu uma aha tilmaam allerjig ah. In qofku calaamado guud ama cillado meelaha qaar ka soo baxa uu yeesho kama hor istaagayaan in uu qofku qaato talaalka labaad.

Ciladaha kale ee tallaalka ka yimaaddaa waa kuwo aad u yar. Haddii uu qofku isku arko calaamado kale, waxaa habboon in uu waco **rugta la talinta fayraska koronaha** tel. [09 310 10024](tel:0931010024) (maalin kasta saacadda 8–18). Haddii aad ka shakiso in calaamaduhu ay u baahan qiimeyn caafimaad oo degdeg ah, wac caawimaadda heeganka tel. 116 117.

Shahaadada Koronaha

Shahaadada Koronaha ee Midowga Yurub waxaa si fudud looga helayaa [Adeegga Omakanta](#). Shahaadada Koronaha ee Midowga Yurub waxay ka koobantahay tallaalka Koronaha, natiijada baaritaanka Koronaha iyo cudurka Koronaha ee qofka ku dhacay. Qofka 10 sano kaweyn isaga ayaa iskiis uga soo dejisan kara Omakanta shahaadada Koronaha, haddii uu haysto fursad uu aqoonsigiisa si dhab ah ugu caddayn karo, tusaale ahaan aqoonsiga bangiga shabakadda ama xaqiijinta mobaylka. Waalidka cunugga aan qaangaarin ee 10 sano kaweyn kama arki karaan kamana soo dejin karaan Omakanta wakhtigan hadda la joogo shahaadada Koronaha ee cunugga/da'yarka. Haddii cunugga ka weyn 10 sano ama da'yarku uu doonayo shahaadada Koronaha islamarkaasna aanu iskiis Omakanta uga soo dejisan ama daabacan karin, wuxuu ballan la'aan shahaadada ka helayaa goobaha tallaalka ee Helsinki.

Carruurta iyo dhallinyarta waxaa lagu talaalayaa talaalka mRNA

Carruurta iyo dhallinyarta talaalkooda waxaa loo isticmaalayaa talaalada Moderna ama Pfizer. Macluumaad dheeraad ah oo talaalka ku saabsan waxaad ka heli kartaa [bogga internetka ee THL](#).

12 sano jirka iyo kuwa ka wayn waxaa u bannaan inay iyagu doortaan in la talaalayo, haddii xirfadlaha daryeelka caafimaadka ka socda ee talaalka bixinaya uu ku qiimeeyo da'diisa iyo garaadkiisa in uu awoodo in uu go'aan ka qaato tallaalkiisa. Haddii qofka dhallinyarta ah uunan awoodin in uu isagu tallaalkiisa go'aan ka qaato, waa in la helaa oggolaanshaha labadiisa waalidba. Foomka oggolaanshaha waxaa laga helayaa bogga balanta talaalka koronaha: <https://www.koronarokotusaika.fi/uudenmaan-asukkaille/>

Qaadashada talaalku waa mid aan qasab aheyn oo lacag la'aan ah. Waxaa muhiim ah in tallaalka la gaadhsiiyo jiilka da'dan ah in badan oo ka mid ah si carruurta iyo dhallinyarta ay u sii wataan waxbarista iskoolka oo ay uga qaybqaataan munaasabadaha iyo dhacdooyinka u muhiimka ah.

Macluumaad dheeraad ah:

- Sideebaa loogala hadlaa ilmaha talaalka koronaha. 8 talobixin ah ([bogga internetka Unicef](#))
- Su'aalaha marar badan soo noqnoqda ee ku saabsan tallaalka carruurta iyo dhallinyarta ([bogga internetka ee THL](#))
- Macluumaad dheeri ah oo ku saabsan talaalada koronaha ee reer Helsinki waxaa laga heli karaa bogga internetka ee [koronarokotus.hel.fi](https://www.koronarokotus.hel.fi)

Salaan,

Satu Järvenkallas
ku simaha maamulaha waaxda
barbaarinta iyo waxbarashada

Timo Lukkarinen
dhakhtarka maamulka ah ee xarumaha caafimaadka
Laanta sooshalka iyo caafimaadka