

Tallaalada Dhallaanka

Xog loogu talagalay Xannaanada Carruurta
iyo Bixiyeyaasha Waxbarashada Hore ee
Gobolka Washington





Xog Ku saabsan Mawduucaan

Mowduucyada

Tallaalada iyo cudurada ay kahortagaan	3
Xannaanada carruurta iyo shuruudaha tallaalka dugsiya	5
Talooyin ku saabsan la hadalka qoysaska ka gaabiya tallaalka	9
Ilo dheeraad ah	12

Yaa loogu talagalay xogtaan?

Haddii aad la shaqeyso carruur da'doodu u dhaxeeyso 0-5 sano, xogtaan adiga ayaa laguugu talagalay! Wax kasta oo uu yahayba doorkaagu, tallaaladu waa mowduuc caan ah la hadalkaaga qoysaska. Xogtaan waxa uu kaa caawin karaa inaad dareento kalsooni aad uga jawaabto su'aalaha iyo wax kaqabashada walaacyada.

Laakiin anigu ma ihi dhakhtar. Maxaan ugu baahanahay inaan ka jawaabo su'aalo kusaabsan tallaalada?

- Taladaadu waa muhiim! Waaliddiinta iyo daryeelayaashu waxay kaa sugayaan inaad siiso macluumaad iyo hagitaan. Waxaad sheegto iyo sida aad u sheegto ayaa muhiim ah.
- Iyada oo ay ku xiran tahay halka aad ka shaqeysid, waxaad mas'uul ka noqon kartaa xaqiijinta in carruurta ay la socdaan tallaaladii ugu dambeeyey oo ay buuxiyaan shuruudaha gobolka.
- Marka carruurta kujirta xannaanadaada la tallaalo, adna sidoo kale waad ka faa'iideysaa! Adiga iyo asxaabtaadaba uma badno inaad xanuunsataan, shaqada seegtaan, oo aad khatar u gashaan jirro daran.

Anigaba sidoo kale waxaan qabaa su'aalo iyo walaacyo kusaabsan tallaalada. Run ahaantii miyaan ahay farriin-sidaha saxda ah?

Waa caadi inaad su'aalo qabto oo aad dareento inaad hubin! Marka aadan garaneynin sida loogu jawaabo su'aalaha waalidka ama qofka mas'uulka ka ah canuga, kaliya daacad ahow. U sheeg iyaga in aadan hubin jawaabta, oo ku xir macluumaadka saxda ah oo ka socdo ilo la isku halleyn karo. Ama u sheeg inaad hadda haynin jawaabta laakiin aad ugula soo noqon doonto iyaga. Intaa kadib, xoogaa waqti ah qaado oo aad adiga qudhaada wax isku barto adigoo isticmaalaya macluumaadka ku jiro xogtaan ama adigoo booqanaya webseedyada ku jiro qeybta "Ilo dheeraad ah."

Tallaaladu Waxa Ay Carruurta Ka Difaacaan 15 Cudur Kahor Bilaabista Dugsiga Xannaanada

Waxa ay u muuqan kartaa in qaar badan oo kamid ah cudurada aan ka tallaalo ay waa hore dabar go'een. Inkastoo qaar kamid ah cuduradaan ay dhif iyo naadir ka yihiin gudaha Mareykanka, waxaa laga yaabaa inay inta badan ka jiraan qeybaha kale ee adduunka. Taasi waxa ay ka dhigan tahay inay jiraan in diyaarad loo raaci karo. Tallaalku waa mid kamid ah qaababka ugu wanaagsan ee dadku uga difaaci karaan naftooda iyo kuwa ay jecel yihiin inay ku dhacaan caabuqa kagana hortagaan cuduradaan inay dib u soo laabtaan.

Marka ay carruurta soo koraan, tallaalo dheeraad ah ayaa lagula taliyaa. Tusaale ahaan, tallaalka HPV (fayraska nabraha aadanaha) waxa uu kahortagaa noocyada kansarka qaarkood. Tallaalka qoorgooyaha waxa uu gacan kageystaa kahortagga dhibaatooyinka sida xanuunka qoorgooyaha. Waxaad halkaan waxbadan ka ogaan kartaa tallaalada carruurta u baahan yihiin da' kasta: [cdc.gov/vaccines/parents/by-age/](https://www.cdc.gov/vaccines/parents/by-age/) (bogga khadka waxa ay ku qoran yihiin Af Ingiriisi iyo Af Isbaanish oo kaliya)

Bakteeriyada dhiigga - caabuqa dhiigga

Maskax barar - bararka maskaxda

Caabuqa cunaha - waa caabuq xiri kara hunguriga cad oo sababi kara dhibaatooyinka neefsashada

Cagaarshow - jaalle noqoshada maqaarka iyo indhaha

Qoorgooyaha - waa caabuqa iyo bararka daboolka maskaxda iyo xangulada lafdhabarta

Burkiitada - waa caabuqa sambabada

Xanuunka kor gubashada xubnaha kala duwan - xaalad la xiriiirta caabuqa COVID-19 oo qeybaha kala duwan ee jirka ay noqdaan kuwo bararsan, oo ay ku jiraan wadnaha, sambabaha, kelyaha, maskaxda, maqaarka, indhaha, ama marinka xiidmaha caloosha.



Cudurka	Tallaalka	Sida Cudurkaan uu ku Faaf	Astaamaha Cudurka	Dhibaatooyinka Cudurka
Busbuska	Varicella	Hawada, istaabashada tooska ah	Finan, madax-xanuun, daal, qandho	Nabarro caabuqeysan, xanuunnada dhiig-baxa, maskax barar, burkiito, dhimasho
Cudurka Koroona fayraska 2019 (COVID-19)	COVID-19	Hawada, istaabashada tooska ah	Waxaa laga yaabaa inuusan astaamo yeelan, qandho, murqo xanuun, cuno xanuun, sanko oo biyo ka socdaan, shuban, matag, luminta dhadhanka ama urta	Burkiito, neefsashada oo istaagta, xinjirowga dhiigga, xanuunnada dhiig-baxa, dhaawaca beerka, wadnaha ama kelyaha, xanuunka kor gubashada xubnaha kala duwan, xanuunka COVID-ka kadib (COVID-ka raaga), dhimasho
Gawracatada	DTaP/Tdap*	Hawada, istaabashada tooska ah	Cuno xanuun, qandho khafiif ah, tabardarri, bararka qanjirada luqunta	Bararka murqaha wadnaha, wadno istaag, marinnada hawada oo xirma ama cabbur, koomo, baralis, dhimasho
Haemophilus influenzae nooca b	Hib	Hawada, istaabashada tooska ah	Waxaa laga yaabaa inuusan astaamo yeelan ilaa bakteeriyada dhiiga gasho	Cudurka Qoorgooyaha, naafonimada caqliga, caabuqa cunaha, burkiito, dhimasho
Cagaarshowga A	HepA	Istaabshada tooska ah, cuntada ama biyaha wasakheysan	Waxaa laga yaabaa inuusan astaamo yeelan, qandho, calool xanuun, luminta abiteedka, daal, matag, cagaarshow, kaadi madow	Beerka oo shaqadiisa gaba, kalagoysyo xanuun, xanuunada kelyaha, beeryarada iyo dhiigga, dhimasho
Cagaarshowga B	HepB	Taabashada dhiiga ama dheecanada jirka	Waxaa laga yaabaa inuusan astaamo yeelan, qandho, madax-xanuun, tabardarri, matag, cagaarshow, kalagoysyo xanuun	Caabuqa beerka ee raaga, beerka oo shaqadiisa gaba, kansarka beerka, dhimasho
Hergabka	Duray	Hawada, istaabashada tooska ah	Qandho, murqo xanuun, cuno xanuun, qufac, daal badan	Oof-wareen, burkiito, caabuqa sanko, caabuqa dhegaha, dhimasho
Jadeecada	MMR*	Hawada, istaabashada tooska ah	Finan, qandho, qufac, sanko oo ay biyo ka socdaan, indho casaan ah	Maskax barar, burkiito, dhimasho
Qaamo-qanshiir	MMR*	Hawada, istaabashada tooska ah	Bararka qanjirada candhuufta (daanka hoostiisa), qandho, madax-xanuun, daal, murqo xanuun	Cudurka Qoorgooyaha, maskax barar, gubashada qooraha ama ugxanta, dhagoolnimo, dhimasho
Xiiq-dheerta (loo yaqaanay qufac dheerta)	DTaP/Tdap*	Hawada, istaabashada tooska ah	Qufac daran, sanko oo ay biyo ka socdaan, neefsi waaga (neef istaagga dhallaanka)	Burkiito, dhimasho
Caabuqa neefmareenka cudurka	PCV	Hawada, istaabashada tooska ah	Waxaa laga yaabaa inuusan astaamo yeelan, burkiito	Bakteeriyada dhiigga, qoorgooyaha, dhimasho
Cudurka Dabeysa	IPV	Hawada, istaabasho toos ah, afka	Waxaa laga yaabaa inuusan astaamo yeelan, cuno xanuun, qandho, lalabo, madax-xanuun	Baralis, dhimasho
Shuban biyoodka dhallaanka	RV	Afka	Shuban, qandho, matag	Shuban daran, fuuqbax, dhimasho
Rubella	MMR*	Hawada, istaabasho toos ah, afka	Mararka qaarkood finan, qandho, qanjir barar	Xilliga uurka, waxa ay horseedi kartaa dilan, dhicis, dhalmo aan kaamil ahayn, cillado carruurto ku dhalato
Teetanada	DTaP/Tdap*	Soo gaarista meelaha uu ka go'ay maqaarka	Kakitaanka qoorta iyo muruqyada caloosha, wax liqida oo adkaata, murqo iskudhag, qandho	Lafo jab, neefsashada oo adkaata, dhimasho

MMR = waxa uu ka kooban yahay jadeecada, qaamo-qanshiirka, iyo rubella

DTaP iyo Tdap = waxa ay ka kooban yihiin gawracatada, teetanada, iyo xiiq-dheerta. DTap waxaa lagula talinayaa carruurta

Xannaanada Carruurta iyo Shuruudaha Tallaalka Dugsiga

Tallaalada lagu taliyey iyo tallaalada loo baahan yahay: waa maxay farqiga u dhaxeeya?

Tallaalada lagu taliyey. Carruurta waxa ay u baahan yihiin dhammaan tallaalada lagu taliyey si ay u lahaadaan kahortagga ugu wanaagsan ee ka dhanka ah cudurada halista ah. Koox la yiraahdo Guddiga Latalinta ee Dhaqamada Tallaalka (ACIP) ayaa talooyinka tallaalka u soo saaro dawladda Mareykanka. ACIP waxay ka kooban yihiin khubaro ku xeel dheer dhinacyada daawada iyo caafimaadka bulshada. Tallaalada qaarkood waxaa lagula taliyaa qofkasta. Kuwa kale waxaa lagula talin karaa oo keliya dadka qaarkood iyadoo lagu saleynayo da'dooda ama arrimo kale oo khatareed.

Ka hel jaantuusyada tallaalka ee carruurta 6 sano ama ka yar oo aad ka heleyso khadka Centers for Disease Control and Prevention (CDC, Xarumaha Xakamaynta iyo Kahortaga Cudurrada): [cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read](https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/easy-to-read) (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi iyo Af Isbaanish oo kaliya)

Tallaalada loo baahan yahay: Tallaalada la iska rabo waxa ay carruurta, qoysaska, iyo bulshada ka ilaaliyaan cudurada sida fudud ugu dhex faafi kara dugsiyada. Gobolka Washington, State Board of Health (Guddiga Gobolka ee Caafimaadka) ayaa go'aan ka gaara tallaalada looga baahan yahay carruurta si ay u dhigtaan dugsiga iyo xannaanada carruurta. State Board of Health waxay ka kooban yihiin khubaro ku xeel dheer daawada iyo caafimaadka bulshada. Inta lagu guda jiro cudur dillaaca, sarkaalka Caafimaadka oo ka socdo Waaxda Caafimaadka Maxalliga ah ayaa sidoo kale soo saari kara shuruudaha tallaalka. Carruurta ayaanan awoodi karin inay bilaabaan inay dhigtaan dugsiga ama xannaanada carruurta haddii aysan qaadan tallaaladii ugu dambeeyey oo aysan haysan Certificate of Exemption (Shahaadada Ka Dhaafista) oo fayl ugu jirta. Intaas waxaa dheer, carruurta aanan qaadan tallaalada waxaa laga reebi karaa dugsiga ama xannaanada carruurta haddii uu dillaaco cudurka.

Waa maxay tallaallada looga baahan yahay xannaanada carruurta iyo dugsiyada Gobolka Washington?



Ka hel jaantusyo muujinayo shuruudaha tallaalka:

- Qoysaska: [doh.wa.gov/vaxtoschool](https://www.doh.wa.gov/vaxtoschool) (16 luqadood ayaa lagu heli karaa)
- Daryeel bixiyaasha xannaanada carruurta iyo shaqaalaha dugsiga: [doh.wa.gov/scci](https://www.doh.wa.gov/scci) (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi oo kaliya)



Shuruudaha tabinta tallaalka ee xannaanada carruurta iyo dugsiga barbaarinta hore:

Xannaanada carruurta iyo dugsiyada barbaarinta hore waa inay buuxiyaan oo ay warbixinta heerka tallaalka u gudbiyaan Waaxda Caafimaadka ugu dambeyn Nofeembar 1 ee sanad kasta.



Tabinta waxaa looga baahan yahay:

- Xarumaha xannaanada carruurta ee shatiga haysta ee leh 13 canug ama ka badan
- Dugsiyada barbaarinta hore ee ku yaala dugsi dawli ah ama gaar loo leeyahay
- Barnaamijyada Head Start (Garab Qabashada Hore) iyo Early Childhood Education and Assistance Program (ECEAP, Barnaamijka Waxbarashada iyo Caawinta Carruurnimada Hore)



Warbixinta waxa ay ikhtiyaar u tahay:

- Daryeel bixiyaasha xannaanada carruurta guriga qoyska ee shatiga leh ee haysta 12 canug ama ka yar
- Dugsiyada barbaarinta hore ee gaarka loo leeyahay ee aanan ku yaalin dugsi dawli ah ama gaar loo leeyahay
- Dugsiyada barbaarinta hore ee iskaashatada

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan sida loo tabiyo dugsiga barbaarinta hore iyo xannaanada carruurta, booqo [doh.wa.gov/scci](https://www.doh.wa.gov/scci) (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi oo kaliya).

Ma qabtaa su'aalo ama ma u baahan tahay caawimaad dheeraad ah oo ku saabsan tabinta? limeel u dir OICPSchools@doh.wa.gov

Dukumiintiyada looga baahan yahay dugsga, xannaanada carruurta, iyo barnaamijyada waxbarashada hore

Shahaadada Xaaladda Tallaalka (CIS)

Kahor inta uusan canugu tagin dugsga ama xannaanada carruurta, qoysku waa inuu foomka Certificate of Immunization Status (CIS, Shahaadada Xaaladda Tallaalka) u geeyaa shaqaalaha. Foomkani waxa uu muujinayaa tallaalka canuga ama caddeynta difaaca ka dhanka ah cudurka.

Waxaa jira dhowr siyaabood oo qoysasku u soo gudbin karaan foom CIS oo ansax ah:

- Qoysasku waxa ay u daabici karaan CIS-ka canugooda iyaga oo raacaya tilmaamaha ku qoran Gal bogga macluumaadka tallaalka ee qoyskaaga: doh.wa.gov/immsrecords (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi iyo Af Isbaanish oo kaliya)
- Qoysasku waxa ay ka codsan karaan daryeel bixiye caafimaad inuu u daabaco foomka CIS.
- Qoysasku waxa ay ka codsan karaan haddii dugsigoodu awoodo inuu u daabaco foomka CIS.
- Qoysasku waxa ay qudhoodu buuxsan karaan foomka CIS waxa ayna ku lifaaqi karaan diiwaanada caafimaadka ee muujinaya tallaalka.

Shahaadada Ka-dhaafista (COE)

Sharciga Gobolka Washington wuxuu u oggolaanayaa qoysaska inay ka dhaafaan ilmahooda shuruudaha tallaalka ee dugsga ama goobta xannaanada carruurta. Waxaa jira afar nooc oo ka-dhaafitaan ah:

- **Ka-dhaafis Caafimaad:** Daryeel bixiye caafimaad ayaa bixin kara ka-dhaafis caafimaad kaliya haddii, marka loo eego xukmintiisa, tallaalka aanan lagula talin karin canuga. Marka sababta ka-dhaafista caafimaad ay meesha ka baxdo, canuga waa in la tallaalaa.
- **Ka-dhaafis Shakhsiyeed/Falsafo:** Waalidka ama mas'uulka ayaa qaba diidmo shaqsiyeed ama falsafo oo kusaabsan tallaalka. Waalidka ama mas'uulka uma baahna inuu sharxo waxa ay aaminsan yihiin. Ka-dhaafis shakhsiyeed/falsafo looma isticmaali karo tallaalka MMR (jadeecada, qaamo-qanshiirka, rubella).
- **Ka-dhaafis Diimeed:** Waalidka ama mas'uulka ayaa qaba caqiido diimeed oo lid ku ah in canugooda la tallaalo. Waalidka ama mas'uulka uma baahna inuu sharxo waxa ay aaminsan yihiin.
- **Ka-dhaafis Xubinimo Diimeed:** Waalidka ama mas'uulka ayaa ka mid ah koox diimeed oo aanan oggoleyn daaweynta caafimaad nooc kasta oo ay noqotaba inuu siiyo daryeel bixiye caafimaad. Shaqaalaha dugsga, dugsga barbaarinta hore iyo xannaanada carruurta uma baahna inay xaqiijiyaan diinta ay aaminsan yihiin waalidka ama mas'uulka. Ka-dhaafistani uma baahna saxiixa daryeel bixiye caafimaad.



Haddii qoysasku rabaan inay ku andacoodaan Ka-dhaafis caafimaad, shakhsi, ama diimeed, waa inay buuxiyaan foomka Certificate of Exemption (COE) waxayna booqdaan daryeel bixiye caafimaad. Adeeg-bixiyuhu waa inuu faa'iidooyinka iyo khataraha tallaalada kala hadlaa qoyska oo uuna saxiixaa foomka. Bixiyuhu waa inuu ahaadaa Dhakhtar Caafimaad (MD), Dhakhtarka Guud (DO), Dhakhtarka Daaweynta Dabiiciga (ND), Kalkaaliyaha Sare ee Diiwangashan (ARNP), ama Kaaliyaha Dhakhtarka (PA), bixiyuhuna waa in shati laga siiyaa Gobolka Washington

Certificates of Immunization iyo Certificates of Exemption waxaa 17 luqadood looga helaa www.doh.wa.gov/vaxtoschool (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi iyo Af Isbaanish oo kaliya)

Qoysasku waxa ay heli karaan macluumaadka tallaalka carruurtooda.

Waa tanaa sida.

Xulashada 1aad: Iska diiwaangeli MyIR si aad u eegto, ula soo degto, una daabacato macluumaadka tallaalka ee qoyskaaga. Macluumaadkaan waxaa loo isticmaali karaa shuruudaha tallaalka ee dugsiya iyo xannaanada carruurta.

Xulashada 2aad: Iska diiwaangeli MyIR Meebeelka barta MyIRmobile.com (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi oo kaliya) si aad u eegto, una daabacato macluumaadka tallaalka ee qoyskaaga.

Xulashada 3aad: Booqo farmashigaaga maxalliga ah, rugtaada caafimaad, ama dugsiya kana codso diiwaanada tallaalka

Xulashada 4aad: Diiwaanka tallaalka oo dhammeystiran ka codso daryeel bixiyahaaga caafimaad.

Xulashada 5 aad: Diiwaanka tallaalka oo dhammeystiran ka codso Department of Health. Wac 1-866-397-0337.

Haddii aad rabto macluumaad dheeraad ah oo kusaabsan gelitaanka diiwaannada tallaalka, booqo: www.doh.wa.gov/immsrecords (bogga khadka waxa ay ku qoran yihiin Af Ingiriisi iyo Af Isbaanish oo kaliya)



“Laakiin waxaan maqlay..” Walaacyada Guud ee Ku Saabsan Tallaalka

“Tallaalo badan, oo isu dhow”

- Jilib murxay ayaa laga yaabaa inuu caqabad weyn ku yahay nidaamka difaaca ilmaha marka loo eego dhammaan tallaallada carruurnimada oo la isku geeyey.
- Carruurta waxa ay maalinkasta la kulmaan antijiinada. Antijiinada waa qeybaha ka midka ah jeermiska ee sababa in nidaamka difaaca jirku shaqeeyo. Antijiinada waxa ay ku dhex jiraan cuntada aan cunno, biyaha aan cabno, iyo hawada aan neefsanno. Antijiinada ku jiro tallaalada waxa ay qeyb yar ka yihiin antijiinada carruurta la kulmaan maalin kasta.
- Qaadashada tallaalo badan halmar waxyeello uma geysaneyso, ma daciifineyso, ama ma cusleyneyso nidaamka difaaca jirka. Taa beddelkeeda, tallaaladu waxay gacan ka geystaan xoojinta nidaamka difaaca ilmaha iyadoo baraya sida loola dagaallamo cudurka faafa.

“Miyaanay ficnayn in la raaco jadwal kale?”

- In badan oo kamid ah tallaalada cudurada kahortagga waa kuwa ugu khatarsan dhallaanka iyo carruurta yaryar. Jadwalka tallaalka carruurnimada ayaa si taxaddar leh loogu talagalay in lagu ilaaliyo carruurta isla marka ay badqab tahay oo wax ku ool tahay in sidaas la sameeyo.

“Dhallaanka maanta waxa ay qaadanayaan tallaalo ka badan sidii hore.”

- Tallaalada ayaa ka fudud sidii ay ahaan jireen jiilal ka hor!
- Horraanti 1990-meeyadi, carruurta waxa ay qaadan jireen tallaalo kahortaga siddeed cudur waxa ayna ka koobnaayeen in ka badan 3000 oo antijiin (barotiinada bakteeriyada iyo fayraska). Maanta, carruurta waxa ay qaataan tallaalo kahortaga 14 cudur waxa ayna kaliya ka kooban yihiin 305 antijiino.

“Miyaanay ahayn difaaca dabiiciga ee laga helo caabuqa mid wanaagsan?”

- Cudurada aanu tallaalada uga hortagno ma ahan kuwo sahlan. Waxa ay sababi karaan jirro daran oo horseedi karto dhibaatooyin daba dheeraada nololsha oo dhan iyo xitaa dhimasho.
- Daawooyinka badanaa waa lama huraan marka canugu xanuunsan yahay, laakiin waxay yeelan karaan waxyeello iyo khataro.

“Ma waxaa jiro xiriir ka dhexeeyo tallaalka iyo xanuunka ootisamka (autism)?”

- Tallaaladu ma sababaan xanuunka ootisamka.
- Khuraafaadkaan waxa uu ku saleysan yahay daraasad aan daacad ahayn oo ka timid 1998 oo uu sameeyey dhakhtar macaash doon ah. Waxaa lagala noqday rukhsadii caafimaad daraasadiina waxaa laga saaray wargeyskii lagu daabacay.
- Tan iyo markaas, majiro ruux - xitaa dhakhtarkaas - oo awooday inuu keeno xiriir ka dhexeeya tallaalada iyo xanuunka ootisamka.

“Laakiin canug walaalkey dhalay ayaa laga helay xanuunka ootisamka waxyar kadib markii la tallaalay.”

- Mid kamid ah shuruudaha dhakhaatiirtu isticmaalaan inay ku ogaadaan xanuunka ootisamka waa dib u dhaca luqadda. Maadaama carruurta ka yar hal sano aysan inta badan hadlin, dhakhaatiirtu waxa ay la sugaan ilaa ay ka gaaraan 15 ilaa 18 bilood si ay u xaqiijiyaan inuu jiro dib u dhac luqadeed oo ay u ogaadaan xanuunka ootisamka. Taasi qiyaasti waa isla waqtiga carruurta la tallaalo. Tani waa isku aad.
- Waa kanaa hab kale oo looga fikiro: carruurta badanaa waxay bilaabaan socodka 12-15 bilood, taas oo ah marka tallaalada qaarkood lagu taliyo. Marnaba ma dhahno tallaaladu waxa ay sababaan socodka!

Tallooyin Ku Saabsan la Hadalka Qoysaska Ka Gaabiya Tallaalka

Hala doodin, waaqaca kahadal

- **Qaado waqti aad ku dhageysato.** Dib ugu celi walaacyada daryeelaha. Adeegso weeraha “Waxaan maqlayaa inaad tiri...”
- **U diirnax, muuji damqasho, oo si dhab ah u ogow** sababaha daryeel bixiyuhu u dareemayo sida uu wax u qabto.
- **U nugulow** dhaqanka, dhaqdhaqaaqa qoyska, iyo duruufaha saameyn ku yeelan kara sida qofku uga fikiro tallaallada.
- **Dadka ha ogaadaan in su’aalaha iyo walaacyadu caadi yihiin** iyo inaad rabto inay macluumaad sax ah ka helaan ilo lagu kalsoonaan karo si ay go’aanka ugu fiican ugu gaaraan naftooda iyo qoyskooda.
- **Martigaad oo soo dhawee su’aalaha.**
- **Ka hadal sayniska OO la wadaag sheekooyin shakhsiyeed.** Labadaba cilmi saynis oo aad u fara badan ama aad u yar waxa ay noqon karaan jahwareer. Adeegso aqoonta aad u leedahay qoyska si aad u go’aansato inta uu le’eg yahay cilmiga sayniska ee aad rabto inaad kusoo darto wada sheekeysiga.
- **Ku wargeli faa’iidooyinka iyo khatarada.** Si daacad ah ugala hadal waxyeellooyinka suuragalka ah ee ka dhasha qaadashada iyo khataraha qaadasho la’aanta tallaalka.
- **Haka bixin xeyndaabka aqoontaada.** Haddii aadan garaneynin jawaabta su’aasha daryeelaha, tixgeli inaad ku xirto macluumaadka saxda ah oo ka socdo ilo la isku halleyn karo. Ama u sheeg in aadan hadda haynin jawaabta laakiin aad ugula soo noqon doonto iyaga.
- **Ixtiraam awooda waalidka.** Diiradda saar dhisidda iskaashiga iyo aaminaadda.
- **Xaqiiji in macluumaad kasta ee aad siiso ay ku qoran yihiin luqadda qoysku uu doorbidayo.** Meeshii ay suuragal tahay, u sii qaabab kala duwan (sida, mid daabacan, muuqaal) si aad boos u siiso qaabab waxbarasho iyo heerar akhris-qoraal oo kala duwan.
- **Ha quusan!** Xitaa haddii qoysku u muuqdo mid ka indho xirtay fikirka tallaalka, si tartiib ah u sii wad wadahaadalka. Waxaa laga yaabaa inay niyadooda badalaan muddo kadib.



Wax Ka Qabashada Khuraafaadka



Diiradda saar xaqiiqooyinka, ee diiradda ha saarin khuraafaadka. Marka khuraafaad lagu celceliyo, waa uu sii xoogeystaa. Waqti kasta oo aad soo hadal qaado khuraafaad, had iyo jeer xaqiiji inaad si cad u sheegto in khuraafaadku been yahay.



Ku badal khuraafaadka sharraxaad kale, oo xaqiiqada kusaleysan. Halkii aad ka sharxi lahayd dhammaan sababaha caddeynaya in khuraafaadku khaldan yahay, la wadaag macluumaad cusub oo ka hadlaya waxa qofku uu ka walaacsan yahay. Tusaale ahaan:

Khuraafaad: “Tallaalka hergabku waxa uu keenaa hergabka.”

Sharraxaad ka duwan: “Waxa ay ku qaadataa qiyaastii labo toddobaad in jirka qofka uu difaac ku dhisto kadib qaadashada tallaalka. Bal aan dhahno qof ayaa lasoo gaarsiiyey hergabka dhowr maalmood kahor qaadashada tallaalka ama ilaa labo toddobaad kadib. Waxaa suuragal ah inuu weli ku dhaco hergabka maadaama aysan weli tallaalka ka helin difaac buuxo.”



Soo koob. La imaanshaha dood badan oo kusaabsan sababta uu khuraafaadku u khaldan yahay waxa ay jahwareerin badan ku keeni karaan arrinta. Way ku caawinaysaa inaad adiga ka warqabto dhammaan sababaha khuraafaadku u khaldan yahay, laakiin gaar u xulo xaqiiqooyinka aad dooraneyso inaad la wadaagto qoysaska. Wax tiro badan badanaa ma wanaagsana.



Had iyo jeer maanka kuhay: dadku waxay leeyihiin sababo sharci ah oo aysan kugu aaminin.

Soogalootiga iyo dadka qaxootiga ah iyo qoysaskooda waxaa laga yaabaa inay waxyeello kasoo gaartay nidaamyada caafimaadka. Tani sidoo kale waa ay la kulmaan dadka aanan caddaanka ahayn ee ku dhaqan Mareykanka. Ugu jawaab si u damqasho leh. Isku day inaad siiso qoysaska macluumaad la isku halleyn karo si ay iyagu go'aanno xog ogaal ah ugu gaaraan naftooda.

Khadka Barahee Ayaan Ka Aaminaa?

Iyadoo macluumaad aad u badan laga helayo khadka ama oonleenta, way adkaan kartaa in xaqiiqda laga sooco khayaaliga. Waa kuwaanaa dhowr talo oo kaa caawinaya inaad go'aansato macluumaadka aad aamineyso.

- Baraha bulshada u isticmaal madadaalo, ee ha u isticmaalin inaad xog ka hesho.
- Si adag uga fikir:
 - o Waa kuma qoraagu? Waa maxay aqoonsiyadiisa? Ma waxa uu isku dayayaa inuu wax iibiyo?
 - o Waxa ku jiro ma yihiin wax sharci ah? Fiiri ilaha ay ka imaanayaan – ma yihiin kuwo dhab ah? Ma lagu kalsoonaan karaa?
 - o Waxa ku jiro ma dhinac ayey u janjeeraan? Qoraagu ma waxa uu isku dayayaa inuu dareenkaaga soo jiito halkii uu xaqiiqada kula wadaagi lahaa?
- Khibrad raadso. In dhakhtar la noqdo kama dhigeysa qofka inuu khibrad u leeyahay tallaalka. Inkastoo dhakhtarka carruurta uu waxbadan ka og yahay tallaalka, hadana dhakhtarka cudurada maqaarka waxaa laga yaabaa inuusan waxbo ka ogeyn tallaalka.
- Eeg lifaaqyada. Webseedyada lagu kalsoonaan karo waxa ay inta badan kuu geeyaan webseedyo kale oo lagu kalsoonaan karo. Haddii webseed uu ku geeyo meel aan kala sooc lahayn, ka shaki.
- Eeg taariikhaha. Webseedyada lagu kalsoonaan karo waxa ay badanaa xaqiijiyaan in warbixintoodu ay cusbooneysiisan tahay.

Haddii aad rabto tallooyin oo dheeraad ah, booqo [voicesforvaccines.org/credible-info](https://www.voicesforvaccines.org/credible-info) (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriis oo kaliya)



Ilo Dheeraad Ah

Macluumaadka tallaalka xannaanada carruurta iyo dugsiga:

- Macluumaadka Tallaalka Dugsiga iyo Xannaanada Carruurta ee loogu talagalay Qoysaska | Washington State Department of Health: doh.wa.gov/vaxtoschool (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi iyo Af Isbaanish oo kaliya)
- Macluumaadka Tallaalka Dugsiga iyo Xannaanada Carruurta ee loogu talagalay Barayaasha iyo Bixiyeyaasha Xannaanada Carruurta | Washington State Department of Health: doh.wa.gov/scci (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi oo kaliya)
- Soo Koobida Shuruudaha Tallaalada Shakhsi. Hage loogu talagalay barayaasha iyo bixiyeyaasha xannaanada carruurta. Waxaa ku jira tilmaamaha kusaabsan tallaallada looga baahan yahay gelitaanka xannaanada carruurta iyo dugsiyada Gobolka Washington). Lifaafa kahel doh.wa.gov/scci (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi oo kaliya)

Ilaha helitaanka tallaalada iyo helista caymiska caafimaadka:

- **Bixiye ka hel Gudaha Gobolka Washington**, dhammaan carruurta jirta ilaa da'da 18 waxa ay tallaalka si bilaash ah kaga heli karaan daryeel bixiyeyaasha caafimaadka ee ka qeybqaadanaya Childhood Vaccine Program (CVP, Barnaamijka Tallaalka Caruurta). Bixiyeyaasha daryeelku waxa ay qaadan karaan khidmadda tallaalka bixinta, laakiin khidmadani waa la dhaafi karaa haddii loo baahdo. Badanaa, daryeel bixiyeyaasha caafimaadka waxa ay carruurta uga baahdaan inay isu qoraan ka bukaan ahaan. Qoysasku waa inay la xiriiiraan bixiyaha dookhooda ah si ay uga helaan wixii macluumaad dheeraad ah. Bixiyeyaasha ka raadi halkaan: <https://fortress.wa.gov/doh/vaccinemap> (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Ingiriisi oo kaliya).
- **Access and Outreach Program (Barnaamijka Helitaanka iyo Wacyigelinta)**: Waa barnaamij caawin taleefan ah oo ka hawlgala King County. Waxa uu dadka deggan ku xiraa caymiska caafimaadka, adeegyada daryeelka caafimaadka iyo ilo kale. Adeegyada Comprehensive Health Assessment Program (CHAP, Barnaamijka Balaaran ee Qiimeynta Caafimaadka) waa kuwo bilaash ah oo qarsoodi ah. Wac 1-800-756-5437, Tarjumaada waa la helayaa. Fadlan sheeg luqadaada markii lagaa qabto. Ama iimeel ugu dir chap@kingcounty.gov luqadi dookhaaga ah.
- **Hel Rug Caafimaad**: Liiska xulashooyinka tallaalka ee dadka deggan King County. Waxaa laga heli karaa: kingcounty.gov/findaclinic (bogga khadka waxa uu ku qoran yahay Af Soomaali, Isbaanish, Shiinees, Fiitnaamiis, iyo Ruush). [Xusuusin ku socoto tarjumayaasha: luqadahaas kujiro boggaga khadka waxaa lagu guda jiraa hawsha tarjumaada, marka lifaaqyada weli lama heli karo]
- **ParentHelp123.org**: Macluumaadka ku saabsan caymiska caafimaadka ee ay dawladdu taabagaliso, barnaamijyada cuntada iyo ilo kale oo fara badan. Waxaa laga heli karaa: parenthelp123.org [bogga khadka waxa ay ku qoran yihiin Af Ingiriisi iyo Af Isbaanish oo kaliya]. Ama Khadka Caawinta - Help Me Grow Washington (Barnaamijka Iga Caawi Inaan Koro ee Washington) ka wac 1-800-322-2588. Tarjumaada waa la helayaa. Fadlan sheeg luqadaada markii lagaa qabto.



Tixraacyada

- Voices for Vaccines, New Parent Toolkit.
Available online at: <https://www.voicesforvaccines.org/toolkits/new-parent-toolkit/>
- Spokane Regional Health District, WithinReach, Dr. Doug Opal. Drop Your Assumptions and Pick Up the Evidence: Strategies for Communication with Parents about Vaccines. Available online at: <https://immunitycommunitywa.org/courses/drop-your-assumptions-and-pick-up-the-evidence/>
- The Permanente Medical Group Inc. (2015) Effective Communication Without Confrontation: A New Approach to Discussing Immunizations with Parents. Reproduced with permission from copyrighted material of The Permanente Medical Group, Inc., Northern California. All Rights Reserved by Copyright Owner.
- Talking with Patients about COVID Vaccinations. CDC.
Available online: www.cdc.gov/vaccines/covid-19/hcp/engaging-patients.html
- Brown A. Clear Answers and Smart Advice About Your Baby's Shots.
Available online: <https://www.immunize.org/catg.d/p2068.pdf>
- Children's Hospital of Philadelphia (CHOP)
<https://media.chop.edu/data/files/pdfs/vaccine-education-center-toomany-vaccines.pdf>
- Taylor LE, Swerdfeger AL, and Eslick GD. Vaccines are not associated with autism: An evidence-based meta-analysis of case-control and cohort studies. Vaccine. 2016; 34(28): 3223-3224. Available online: <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2014.04.085>
- Autism Science Foundation [Internet]. New York; c2019. Autism and vaccines. [Cited 2019 Jun 14]. Available online: <https://autismsciencefoundation.org/what-is-autism/autism-and-vaccines/>
- Hviid A, Hansen JV et al. Measles, Mumps, Rubella Vaccination: A Nationwide Cohort Study. Ann Intern Med. 2019;170(8):513- 520. Available online: <https://annals.org/aim/fullarticle/2727726/measles-mumps-rubella-vaccination-autism-nationwide-cohort-study>
- Bosely S. Lancet retracts 'utterly false' MMR paper. The Guardian [Internet]. 2010 Feb 2 [cited 2019 June 14]. Available online: <https://www.theguardian.com/society/2010/feb/02/lancet-retracts-mmr-paper>
- How the vaccine crisis was meant to make money. BMJ. 2011;342:c5258.
Available online: <https://www.bmj.com/content/342/bmj.c5258>
- How the case against the MMR vaccine was fixed. BMJ. 2011;342:c5347.
Available online: <https://www.bmj.com/content/342/bmj.c5347>
- Autism Speaks [Internet]. New York; c2019. What causes autism? [Cited 2019 Jun 4].
Available online: <https://www.autismspeaks.org/whatcauses-autism>