

Sii wad wada hadalka bixiyaha

daryeelka caafimaadka ee aad aaminsan tahay.

Wax dheeri ah baro:  
[boston.gov/CovidFacts](https://boston.gov/CovidFacts)



## Talaallada iyo Qoyskaaga

Meel kasta oo aad ka marayso safarkaaga uurka, talaallada ayaa ah qaabka badqabka iyo waxtarka leh ee aad ku difaacaysa naftaada iyo ilmahaaga. Halkaan waxaad ka helaysaa waxa aad u baahan tahay inaad ogaato:

Talaallada ayaa difaaca dadka ayagoo baraaya nidaamka difaaca jirka sida looga hortago jeermisyada, taasoo ka caawinaysa jirkooda inuu abuurto difaacyada jirka kuwaaso la dagaalama caabuqa kana difaacaya cudurada xunxun.

Talaallada ayaa muhiim u ah ilmahaaga, waayo nidaamyadiisa difaaca jirka ayaan si buuxda u hormarin markuu dhasho, inaad talaalka qaadato intaad uurka leedahay ayaa ka difaacaysa inuu aad u xanuusado.

Talaallada ayaa difaaca ilmahaaga ayagoo ka caawinaaya dhisida difaacyada dabiiqiga ah. Marka aad talaalka qaato inta aad uurka leedahay, waxaad difaaca mudada gaaban ah siinaysaa ilmahaaga marka uu dhasho kadib. Difaacaas ayaa socon kara ilaa ilmuhu ka gaarayaan lix bilood jir, marka uu u qalmo talaallada hargabka ama COVID-19.

Qaabka ugu fiican ee loo difaaco qoyskaaga? Qaado talaaladaada.

## Ka waran Ciladaha Daawada?

Waa caadi inaad ka walwasho ciladaha ka dhalan kara—waxaad dooneysaa maslaxda koobaad ee cunugaaga. Nasiib wanaag, ciladaha daran ee keeni kara dhibaatada caafimaad ee mudada dheer waa kuwo aad dhif u ah kadib marka aad qaadato talaal, uuna ku jiro talaalka COVID-19.

## Talaalka COVID-19

Talaalka COVID-19 wuxuu lamid yahay talaallada kale. Wuxuu ka hortagaa xanuunka daran wuxuuna kaa caawinayaa inuu adiga iyo cunugaaga aad ka badbaadaan isbitaal dhigis.

Waa mid badqab iyo waxtar leh. In ka badan 676 milyan oo kuuro oo talaalka COVID-19 ah ayaa lagu qaatay Mareykanka laga bilaabo Diseembar 2020 ilaa Majo 2023.

## COVID-19 iyo Ilmahayga

Hargabka iyo talaalka COVID-19 ayuu heli karaa qof kasta oo jira lix bilood ama ka wayn. Qaadashada talaalka ayaa ka caawin karta cunugaaga:

- Inuu ahaado mid caafimaad qaba, si waalidiintu ay shaqada u aadaan
- Inuu si wanaagsan u seexo asagoo iska ilaalinaaya cudurka
- Inaan ilmahaaga la dhigin isbitaal
- Inaad waqti badan ku bixin aadista dhakhtarka



Ogoow Xaqiiqada Hel **Xaqiiqada.**

## Xaqiiqooyinka Talaalka ee Adiga iyo Cunugaaga

Ciladaha qaar ayaa dhici kara kadib nooc kasta oo talaal ah, laakiin caadiyan waa kuwo fudud oo muddo gaaban jira.

Khatarta ciladaha xunxun waa mid aad u hoosaysa—laakiin waxaa faa'iidooyin badan oo uu helaayo caafimaadka cunugaaga.



## Talaallada iyo Taranka

Haddii aad isku dayayso ama dooneyso inaad uur yeelato, waa muhiim inaad daryeesho caafimaadkaaga iyo caafimaadka ilmahaaga. Talaallada ayaa door muhiim ah ka ciyaari kara.

Ma jirto cadeyn sheegaysa in talaalladu, ayna ku jiraan kan hargabka iyo COVID-19, ay keenaan wax dhibaatooyin ah oo kahortagaaya inaad uur yeelato hadda ama mustaqbalka. Dad badan ayaa uur yeeshay kadib markii ay qaateen talaalka hargabka iyo/ama COVID-19 si guul leh ayayna u dhaleen ilmo. Xaqiiqdii, talaallada ayaa kahortaga dhibaatooyinka xunxun labadaba inta lagu jiro iyo kadib uurka.

## Talaallada iyo Uurka

Uur ma leedahay oo ma ka walwalaysaa in aad qaadan karto talaalka iyo in kale?

Qaadashada talaalka adoo uur leh ayaa ilaalinaysa caafimaadka iyo kan ilmahaaga, xataa kadib marka aad dhasho.

Daraasaadka ayaa muujinaaya in qaadashada talaalka hargabka iyo COVID-19 inta aad uurka leedahay ay ka difaaci karaan ilmaha kayar lix bilood inay la xanuusadaan hargabka.

Si lamid ah hargabka, caabuqa COVID-19 ayaa keeni kara caqabado waawayn oo caafimaad oo ku dhaca haweenka uurka leh. Marka dadka uurka leh ay la jiraan COVID-19, waxay khatar wayn ugu jiraan dhicis iyo dilan. Ilmaha markaas dhasha ee uu ku dhaco COVID-19 ayaa sidoo kale khatar ugu jira inuu xanuun xun qaado iyo in isbitaal la seexsho.



## Faa'iidooyinka Ilmaha iyo Waalidka

Qaadashada talaalka ayaa kaa caawinaysa ka difaacida naftaada iyo ilmahaaga cudurka marka uu khatar ugu badan ku jiro. Talaallada ayaa ka shaqeeya ka caawinta qoysaska ilmaha dhalay inay yeeshaan difaacyada jirka kuwaasoo difaac dheeri ah ka siinaaya cudurada xunxun.

Inkastoo talaallada qaar la baxsho habayn kadib marka ilmahaagu dhasho, qaar kale ayaa la siiyaa xili danbe. Haddii aad uur leedahay aadna talaal qabto, ama aad talaal qabto aadna awoodo inaad naas nuujiso ilmo, difaacyadaada jidhka ayaa lala wadaagayaa ilmahaaga waxayna ka difaacayaan fayraska ilaa uu ka gaaro da'da talaalka.

Ilmaha cusub ee dhashay ayaa khatar wayn ugu jiray inay qaadaan dhibaatooyinka xunxun ee la xiriira hargabka iyo COVID-19. Talaallada ayaa ilaalin kara caafimaadka.

## Walaacyada Talaalka

Waa caadi inaad walaacyo ka qabto talaalka. Caafimaadka adiga iyo cunugaaga ayaa muhiim kuu ah.

Warka wanaagsan waa in OBGYNs/CNMs (Umulisoooyinka Kalkaalisada Shahaadada haysta) dhakhaatiirta carruurta ayaa aad ugu talinaaya in talaallada la siiyo dadka uurka leh ama doonaaya inay uur yeeshaan, dhakhaatiirta ilmaha ayaa ayaguna ku talinaaya talaallada la siinaayo ilmaha. Sababta? Waayo waxay leeyihiin badqab waxayna ka hortagayaa xanuunka xun, isbitaal dhigista, iyo geerida.

Qaabka ugu fiican ee aad ku helayso xogta aad u baahan tahay waa inaad la hadasho dhakhtar aad ku kalsoon tahay. Wuxuu kaala hadli doonaa walaacyada aad qabto, wuxuu kaa caawin doonaa inaad fahanto sida talaalladu u shaqeeyaan, si aad u go'aansato talaabada qoyskaaga.

