UK Health Security Agency

NHS

Uur ma leedahay?

Tallaalku wuxuu gacan ka geysanayaa inuu idinka ilaaliyo adiga iyo ilmahaaga cudurrada faafa

Ka-hortagga:

Ifilada
(Hargabka) (Flu)

Xiiqdheerta
(Qufaca Dheer)
(Whooping cough)
(Pertussis)

Jadeecada Jarmalka
(Rubella)
(German measles)

immunisation

Buug-yarahaan wuxuu qeexayaa tallaalada gacan ka geysanaya ilaalinta adiga iyo ilmahaaga inta lagu jiro uurka iyo kadib.

Sidee tallaaladu u shaqeeyaan?

Tallaaladu waxay ka caawiyaan habdhiska dabiiciga ah ee difaaca jirkaaga (habdhiska difaaca jirka) inuu samaysto unugyada difaaca jirka. Unugyada difaaca jirka waxay la dagaalamaan cudurka waxayna soo saaraan difaac waqti dheer jira.

Sidaas darteed, haddii lagaa tallaalo cudur gaar ah oo aad la kulanto isla cudurkaas wakhti dambe, habdhiska difaaca jirkaaga wuxuu si dhakhso ah uga jawaab celin doonaa caabuqaas.

Tallaalku wuxuu kaa caawin karaa ka hortagga cudurka ama wuxuu ka dhigi karaa jirrada mid aan darnayn. Unugyada ka-hortagga cudurada ee uu jirkaaga samaysto inta aad uurka leedahay waxay u gudbaan dhallaankaaga uurka ku jira waxayna ka caawiyaan inay ka difaacaan cudurada bilaha ugu horreeya ee noloshooda.

Tallaalka xilliga uurka

Hargabka (ifilada) Influenza (Flu)

Waa maxay hargabka/ifilada?
Hargabku waa cudur aad u faafa oo leh astaamo ay ka mid yihiin qandho, qarqaryo, xanuun ku dhaca xubnaha kala goysyada jirka iyo murqaha, madax-xanuun iyo daal aad u daran. Ifilada inta badan way ka xun tahay hargabka daran waxaana laga yaabaa inaad u baahato inaad dhawr maalmood sariirta jiifto si aad uga soo kabsato. Inkasta oo caabuqyada halista ahi ay ku yar yihiin dadka waaweyn ee caafimaadka qaba, waxay mararka qaarkood u horseedi karaan qofka in la dhigo isbitaal, naafonimo joogto ah iyo xataa dhimasho.

Muxuu cudurka ifilada u daran yahay xilliga uurka?
Tani waxaa sabab u ah isbeddellada caadiga ah ee dhacaya xilliga uurka. Habdhiska difaaca jirkaaga si dabiici ah ayuu u daciifaa si loo xaqiijiyo in uurkaagu guulaysto, laakiin waxaa laga yaabaa inaad awoodi waydo inaad kahortagto caabuqyada. Inta uu ilmahaagu sii korayo, si qoto dheer uma neefsan kartid, taas oo kordhinaysa khatarta ah inaad qaado caabuqyada sida oof-wareenka. Wadajir ahaan, isbeddelladani waxay kordhin karaan khatarta ku aadan haweenka uurka leh, gaar ahaan xilliga dambe ee uurka iyo haddii ay jiraan arrimo kale oo halis ah sida cudurka sonkorowga.

» **Naag uur leh oo uu ku dhaco cudurka ifilada waxay aad ugu baahan tahay in la seexiyo isbitaalka marka loo eego haweeneyda aan uurka lahayn.**

Qaadashada tallaalka ifilada waxay la macno tahay in ay aad u yar tahay in aad la bukooto cudurka ifilada, waxayna yaraynaysaa halista ah in aad la kulanto dhibaatooyin halis ah sida oof wareenka. Sababahan dartood, dhammaan haweenka uurka leh ayaa lagula talinayaa inay qaataan tallaalka ifilada.

Waa maxay khatarta uu canuggayga ugu jiro cudurka ifilada?
Cudurka ifilada wuxuu halis u noqon karaa dhallaanka aan weli dhalan iyo kuwa mar dhow dhashay wuxuuna u horseedi karaa dhalmo dhalmo aan wakhigeeda la gaarin, cunuga inuu miisaan/culays yar ku dhasho, cunuga inuu maydnimo ku dhasho ama xitaa dhimasho toddobaadyada ugu horreeya ee nolashada cunuga ah.

Muxuu tallaalku ku lug leeyahay?
Tallaalka ifilada waa cirbad cududa lagu duro. Caadi ahaan waxa la heli karaa laga bilaabo dhammaadka Sebtembar waana u bilaash haweenka uurka leh. Waa ammaan in aad qaadato wakhti kasta oo ka mid ah uurkaaga wuxuuna talaalka qaataa ilaa 14 maalmood si uu u bixiyo difaac kadib marka lagu tallaalo.

Waxyeellooyinka gaarka ah ee tallaalka ifilada waa khafiif marka loo barbardhigo cudurka laftiisa waxaana lagu arkaa dadka oo dhan, ma aha oo kaliya haweenka uurka leh. Xanuunka iyo guduudashada goobta la duray ayaa ah waxyeellada ugu badan. Waxaa sidoo kale laga yaabaa inaad isku aragto madax-xanuun, murqo xanuun, qandho ama daal; Waxyeellooyinkan gaarka ah waxay badanaa socdaan maalin ama laba maalmood kadib marka uu tallaalka bilaabo inuu shaqeeyo.

Waxaad u baahan doontaa qaadashada tallaalka ifilada mar kasta oo aad uur leedahay inta lagu jiro xilli hargabeed kasta.

Waa maxay faa'iidooyinka uu u leeyahay ilmahayga?

Markaad qaadato tallaalka, waxaad yaraynaysaa fursada aad ku qaadi karto hargabka inta aad uurka leedahay sidaas awgeedna khatarta kaaga imaan karta dhibaatooyinka ifilada ayaa hoos u dhacaya. Ilmahaaga wuxuu sidoo kale yeelan doonaa xoogaa difaac ah oo ka dhan ah hargabka maadaama unugyada difaaca jirka ee ku jira jirkaaga ay u gudbayaan ilmahaaga iyagoo u sii maraya mandheerta. Tani waxay siin doontaa xoogaa difaac ah inta lagu jiro bilaha ugu horreeya ee nolasha ilmahaaga. Maaddaama aad heli doonto difaac inta lagu jiro xilliga hargabka, aad ayay u yar tahay fursada ah inaad qaado hargab oo aad u gudbiso ilmahaaga cusub.

Tallaalka hargabku ma yahay mid badbaado leh in la qaato xilliga uurka?

Tallaalada hargabka ee la siiyo haweenka uurka leh waxay ka kooban yihiin fayrasyo hargab ah oo la dilay (aan firfircoonayn) oo keliya mana sababi karaan hargab. Laga soo bilaabo 2009, tiro badan oo dalal ah ayaa si joogto ah u siinayay tallaalka hargabka dhammaan haweenka uurka leh. Daraasaduhu waxay muujinayaan in tallaallada hargabka ee aan firfircoonayn si badbaado leh oo waxtar leh loo siin karo inta lagu jiro dhammaan heerarka uurka ee hooyada iyo dhallaanka labadaba.

Maxaan sameeyaa haddii aan u maleeyo inaan qaaday hargab/cudurka ifilada?
GP-gaaga ula xiriir si degdeg ah una sheeg inaad uur leedahay. Waxaa jirta daawo aad qaadan karto oo kaa caawin karta nafisinta qaar ka mid ah astaamaha, laakiin waxaad u baahan tahay inaad sida ugu dhaqsaha badan u qaadato kadib marka ay astaamuhu bilowdaan si ay u shaqeeyaan. Habka ugu fiican ee aad naftaada iyo ilmahaaga uga ilaalin karto cudurka ifilada waa in aad qaadato tallaalka kahor bilowga xilliga hargabka, oo badanaa ah qiyaasa ahaan Sebtembar, laakiin waxaad weli qaadan kartaa tallaalka wakhti kasta inta lagu jiro xilliga qaboobaha.

» **Cudurka ifilada wuxuu caabuq halis ah ku noqon karaa haweenka uurka leh iyo dhallaankooda. Haweenka uurka leh waa inay qaataan tallaalka hargabka oo lacag la'aan ah xilliga uurka kasta. Waxa la siin karaa marxalad kasta oo uurku marayo iyo sida ugu dhakhsaha badan ee suurtogalka ah xilliga hargabka.**

Xiiqdheerta (xiiqdheerta)

Whooping cough (Pertussis)

Waa maxay xiiqdheertu?
Xiiqdheertu waa cudur aad u faafa oo aad khatar ugu ah dhallaanka ka yar 1 sano. Inta badan dhallaanka yaryar ee qaba xiiqdheerta waxaa la dhigi doonaa isbitaalka.

Cudurka xiiqdheerta wuxuu sababi karaa dillaac dheer oo qufac ah iyo in neefsashada ay adkaato. Sawaxanka ‘xiiqda’ waxa sababa raadinta neefta kadib mar kasta oo qufaca dilaacdo. Ilmaha yaryar had iyo jeer ma sameeyaan sawaxankaan sidaas darteedna waxaa adkaan karta in la aqoonsado.

Xiiqdheertu waxay caadi ahaan socotaa ilaa 2 ilaa 3 bilood. Carruurta yaryar waxay u horseedi kartaa oof-wareen iyo dhaawac joogto ah oo maskaxda gaara. Xaaladaha ugu xun, waxay sababi kartaa dhimasho.

Ku dhawaad 300 oo caruur ah ayaa isbitaalka la dhigaa sanad walba iyagoo qaba xiiqdheer. Dhibaatooyinka kale ee caabuqa ka dhalan kara waxaa ka mid ah:

- joogsi/hakad ku-meel-gaar ah oo xagga neefsashada ah taasoo ka dhalata dhibaato daran oo xagga neefsashada ah
- miisaanka oo luma sababo la xiriira matagga badan
- qalal ama dhaawac maskaxeed
- bararka maskaxda (maskaxda oo bararta)

Maxaan ugu baahanahay tallaalka xiiqdheerta?

Sannadkii 2012-kii waxaa sare u kacay tirada dadka uu ku dhacayo xiiqdheerta gudaha UK, 400 oo ka mid ah dadkaasi waxay ahaayeen carruur da'doodu ka yar tahay 3 bilood jir waxaana dhintay 14 ka mid ah tiradan.

Si looga hortago dhimasho badan, barnaamijka tallaalka xiiqdheerta ee haweenka uurka leh ayaa bilaabmay intii lagu jiray sanadkii 2012. Waxa tallaalka xiiqdheerta ku siin doona GP-gaaga ama adeegyada hooyada laga bilaabo toddobaadka 16aad ee uurkaaga. Jirkaaga waxa uu soo saari doonaa unugyada ka-hortagga xiiqdheerta kuwaas oo u sii gudbi doona ilmahaaga iyagoo sii maraya mandheerta. Ilmahaagu markaas waxa uu helayaa xogaa kahortagga xiiqdheerta ah marka uu dhasho. Kahortaggani wuu dhammaan doonaa oo ilmahaagu waa inuu qaataa tallaalka xiiqdheerta markuu jirsado 8 toddobaad.

Goorma ayay tahay inaan is tallaalo?
Waqtiga ugu fiican ee ay tahay lagu tallaalo si loo ilaaliyo ilmahaaga waa laga bilaabo toddobaadka 16aad ee uurkaaga ama wax yar kadib marka lagaa qaado iskaanka bartamaha uurkaaga kaas oo badanaa la qaado inta u dhaxaysa 18 iyo 20 toddobaad. Haddii aad seegto wakhtiga lagu taliyey waxaad qaadan kartaa tallaalka wakhti kasta inta aad uurka leedahay laakiin wakhtiga ugu fiican ee aad qaadan karto waa inta u dhaxaysa 16 iyo 32 toddobaad. Weli waxaad tallaalka qaadan kartaa xilli dambe ee uurka laakiin waxaa laga yaabaa inuusan aad waxtar u yeelan. Tallaalku waa hal cirbad oo cududaada lagu durayo.

Maadaama ka-hortagga tallaalka xiiq-dheertu uu dabar-go'ayo muddo kadib, waa in aad tallaalka qaadato mar kale xitaa haddii aad qaadatay markii aad yarayd ama haddii uu hore kuugu soo dhacay cudurka xiiqdheerta. Sidoo kale waa inaad mar kale qaadataa, haddii aad hore uur u qaaday, maadaama uur kasta loo baahan yahay in la qaato tallaalka.

Tallaalka xiiq-dheerta waxa la qaadan karaa isla wakhtiga la qaadanayo tallaalka hargabka laakiin ha sugin illaa xilliga jiilaalka si aad u wada qaadato. Ilmahaagu wuxuu heli doonaa difaaca ugu fiican haddii aad tallaalka qaadato laga bilaabo toddobaadka 16aad ee uurkaaga.

Haddii aadan wax war ah ka helin GP-gaaga ama umulisadaada, markaas ballan ka qabso si aad tallaalka u qaadato fursadda ugu horreysa.

Waxaan u maleeynaayay in dhallaanka la siinayo tallaalka xiiqdheerta?

Boqortooyada Midowday (UK), dhallaanka waxaa la siiyaa tallaalka xiiq-dheerta markay jiraan 8, 12 iyo 16 toddobaad. Lama siiyo tallaalkooda xiiqdheerta kahor da'ada 8 toddobaad sababtoo ah waxaa laga yaabaa inaysan si fiican uga jawaab celinin. Dhallaanku waxay u baahan yihiin in la siiyo 3 qiyaasood oo tallaalka ah si ay u samaystaan difaac buuxa.

» Waxaad gacan ka geysan kartaa inaad ilaaliso ilmahaaga dhowaan dhashay adigoo qaadanaya tallaalka xiiqdheerta wax yar kadib toddobaadka 16[aad] ee uurkaaga.

Waa maxay faa'iidooyinka uu u leeyahay ilmahayga?

Sida kaliya ee aad uga ilaalin karto dhallaankaaga inuu ku dhaco xiiqdheerta 2da bilood ee ugu horreeya ee noloshiisa waa inaad adiga laftaada qaadataa tallaalka xiiqdheerta. Difaaca aad ka heli doonto tallaalka waxay u gudubtaa dhallaankaaga iyadoo u maraysa madheerta waxayna ka ilaalisaa dhallaankaaga inuu ku dhaco cudurka xiiqdheerta ilaa ay ka weynaadaan oo ay ka gaaraan da'ada qaadashada tallaalka.

Daraasaduhu waxay muujiyeen in tallaalku aad waxtar ugu leeyahay ka hortagga xiiq-dheerta ee dhallaanka dhowaan dhashay.

Difaaca aad ka heli doonto tallaalka waxay sidoo kale ka dhigan tahay inay aad u yar tahay fursada ah inuu kugu dhaco cudurka xiiqdheerta oo aad u gudbiso ilmahaaga.

Tallaalka xiiqdheertu ma yahay mid badbaado leh in la qaato xilliga uurka?
Daraasaduhu waxay muujiyeen in tallaalka xiiq-dheertu uu aad badbaado ugu leeyahay adiga iyo ilmahaaga. Waxaa laga yaabaa inaad kala kulanto qaar ka mid ah waxyeellooyinka fudud ee caadiga ah. Waxyeellooyinkaas waxaa ka mid ah: barar, casaan iyo jilicsanaan goobta la duray ah.

Maadaama uusan jirin hal tallaal oo xiiq-dheer ah oo la heli karo, tallaalku wuxuu sidoo kale ka kooban yahay ka-hortagga cudurada teetanada, dabaysha iyo gawracatada. Dhammaan qaybahan tallaalka ka mid ah waa la dilayaa (laga dhigayaa kuwo aan firfircoonayn) waxaana si badbaado leh loo bixin karaa xilliga uurka.

Waxaa ka badbaado badan in adiga iyo dhallaankaaga la idin tallaalo halkii aad halis ka gelin lahayd dhallaankaaga cusub inuu ku dhaco cudurka xiiqdheerta.

»

Cudurka xiiq-dheertu wuxuu ilmaha yaryar u noqon karaa jirro aad halis u ah. Waxaad gacan ka geysan kartaa inaad ilaaliso ilmahaaga adigoo qaadanaya tallaalka laga bilaabo toddobaadka 16^{aad} ee uurkaaga.

Xasuusnoow, xitaa haddii aad qaadatay tallaalka xiiq-dheerta markaad uurka lahayd, difaaca uu tallaalkaas ka helayo ilmahaaga ayaa dhamaanaya sidaas awgeed waxaa muhiim ah in ilmahaagu qaato tallaalkiisa marka uu jirsado da'ada 8, 12 iyo 16 toddobaad.

Tallaal qaadashada kahor ama kadib uurka

Haddii aad qorsheyneyso inaad uur yeelato waa inaad xaqiijisaa inaad qaadato dhammaan tallaallada.

Jadeeco (Jadeecada jarmalka) Rubella (German measles)

Qaadista jadeecada xilliga uurka waxay aad u halis gelin kartaa ilmahaaga, taasoo sababi karta xaalad loo yaqaanno cudurka jadeecada ee lagu dhasho (congenital rubella syndrome) (CRS). CRS waxay ilmaha u horseedi kartaa dhagoolnimo, indho la'aan, indho-beel (dhibaatooyinka indhaha) ama xataa dhibaatooyin xagga wadnaha ah. Waxay sidoo kale sababi kartaa dhimashada ilmaha ama suurtagalnimada ah dhicisoobida ilmaha.

Waxaa lagaa ilaalin doonaa jadeecada rubella haddii aad hore ula kulantay caabuqa ama haddii aad waligaa qaadatay 2 qiyaasood oo tallaalka jadeecada ah (tusaale ahaan tallaalka rubella, tallaalka jadeecada-rubella ama tallaalka jadeecada-qaamo-qashiirka, ilmo ahaan, ama adigoo jooga gurigaaga ama xarunta dhakhtarkaaga). Haddii aadan hubin in aad qaaday caabuqa jadeecada ama tallaalka, waxaad ka hubin kartaa GP-gaaga.

Sida ugu fiican waa inaad qaadatay 2 qiyaasood oo talaalka jadeecada ah kahor intaadan uur yeelan. Haddii aadan qaadan, markaas tallaalka jadeecada, qaamo-qashiirta iyo rubella (MMR) ayaa lagu siin karaa ilaa 1 bil kahor uurka. MMR waa tallaal nool (daciif ah) sidaas darteed lama bixiyo xilliga uurka. Inkastoo aysan jirin wax caddayn ah oo sheegaya in qaadashada tallaalka MMR xilliga uurka uu ilmaha uur ku jirta u keenayo waxyeello, waxaa lagu talinayaa inaad sugto ilaa inta uu ilmahaagu ka dhalanayo.

Maxaan ugu baahanahay tallaalka MMR uurka ka dib?
Tani waxay idin ilaalin doontaa adiga iyo ilmahaaga xilliga uurka mustaqbalka waxayna idin siin doontaa difaac wakhti dheer jira oo ka dhan ah jadeecada, qaamo-qashiirta iyo rubella. Waxaad u baahan doontaa 2 qiyaasood oo tallaalka ah haddii aanad hore u qaadan. Kalkaalisadaada xarunta caafimaadka ayaa ku siin doonta tallaalka ugu horreeya isla wakhtiga lagaa qaadayo baaritaanka umusha kadib ah waxayna sku iin doontaa qiyaasta labaad bil kadib. Waa inaad iska ilaalisaa inaad uur yeelato muddo 1 bilood ah kadib markaad qaadato tallaalka, sidaas darteed waxaad u baahan tahay inaad isticmaasho hab kahortag uur-qaadis ah oo la isku halayn karo.

Haddii aadan hubin inaad qaadatay tallaalka MMR, waxaad ka hubin kartaa xarunta GP-gaaga xilliga baaritaanka dhalmada kadib ah.

Miyaan naasnuujin karaa ilmahayga tallaalka kadib?
Haa, waa caadi inaad naaska nuujiso ilmahaaga kadib markaad qaadato tallaalada MMR, ifilada iyo xiiqdheerta. Dhab ahaantii, haddii aad qaadato tallaalka xiiq-dheerta intaad uurka leedahay, caanaha naaskaagu waxay yeelan doonaan unugyada difaaca sidaas darteedna waxaad sii wadaysaa inaad ilmahaaga la wadaagto difaaca adigoo naas nuujinaya.

Finanka xilliga uurka

Maxaan sameeyaa haddii aan taabto qof finan qaba, ama haddii aan finan qabo?
Waa inaad isla markiiba u sheegtaa umulisadaada, GP-gaaga ama dhakhtarka dhalmada haddii aad qabto jirrada finanka ah ama aad wax xiriir ah la yeelato qof kale oo finan qaba wakhti kasta oo ka mid ah inta aad uurka leedahay.

Fadlan ka fogow rugta caafimaadka hooyada iyo dhallaanka, goobta hooyooyinka ama haweenka kale ee uurka leh ilaa lagaa baaro.

Jirro kasta oo aad qabto taas oo sababta qandho iyo finan waxaa laga yaabaa inay sabab u tahay inaad qabto cudur faafa oo waxyeello u geysan kara dhallaanka uurka ku jira. Waxaa laga yaabaa in lagu siiyo baaritaanno lagu ogaanayo in lagu qaadsiiyey cudurka. Xirfadlaha caafimaadka ee ku baaraya wuxuu u baahan doonaa inuu ogaado:

- imisa toddobaad oo uur ah ayaad leedahay
- goorta aad xiriirka/taabashada la yeelatay qof qaba jirrada finanka leh
- Taariikhda aad markii ugu horreysay yeelatay ama aad xiriirka/taabashada la yeelatay qofka finanka qaba
- Sharaxaada finanka (ma kor u kac baa, finan bararsan miyaa mise waa finan ka buuxo dareere?)
- waa maxay caabuqyada kugu dhacay wakhti hore sida busbuska, jadeecada
- waa maxay tallaalada aad hore u qaadatay

» Haddii aad la kulanto qof finan qaba ama haddii aad yeelato finan intaad uurka leedahay, talo ka raadso GP-gaaga ama umulisadaada sida ugu dhakhsaha badan ee aad awooddo.

Haddii aad dib u dhigto ka warbixinta jirrada finanka aad qabto waxaa laga yaabaa inayan suurtogal ahayn in lagu siiyo baaritaanka ama daawaynta saxda ah ee lagu taliyey.

Tallaalada kale oo ay tahay inaad kala hadasho umulisadaada

Cagaarshowga B (Hepatitis B)

Xilliga dhalashada, carruurta ay dhalaan hooyooyinka qaba caabuqa cagaarshow B waa in ay qaataan tallaalka cagaarshowga B isla marka ay dhashaan. Waa in lala qorsheeyaa xarunta GP-gaaga si ilmahaagu u helo qiyaaso dheeraad ah oo tallaalka ah iyo in baaritaan dhiig laga qaado marka isaga ama iyada ay jirsato 1 sano si looga baaro caabuqa.

BCG

Dhallaanka ay dhaleen waalid (ama qaba awoowe/ayeeyo) ka yimid waddan ay tiibaydu ku badan tahay, waa inay qaataan tallaalka BCG si looga difaaco cudurka Qaaxada.

» **Qaadashada tallaalada lagu taliyey xilliga uurka (iyo kadib dhalashada ilmahaaga) waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu waxtarka badan ee aad samayn karto si aad u yarayso halista ay infekshannada looga hortagi karo tallaalada u geysan karaan adiga iyo ilmahaaga.**

Xaqiijinta in dhallaankaaga la tallaalo toddobaadyada 8, 12 iyo 16 waxay la macno tahay in difaacani sii socon doono sannadaha ay aadka u nugul yihiin.

Linkiyada aad ka heli karto macluumaad dheeraad ah

www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/vaccination-schedule-age-checklist.aspx

www.gov.uk/government/collections/immunisation

www.gov.uk/government/collections/immunisation-against-infectious-disease-the-green-book

www.medicines.org.uk/emc/

Diiwaanka tallaalka uurka

Hoos ku qor tallaalada aad qaadato xilliga uurkaaga si aad u xaqiijiso in adiga iyo ilmahaaga aydnaan seegin tallaalada ka hortagga ifilada, xiiqdheerta iyo jadeecada jarmalka.

Talaalka	Goorta la qaadanayo	Taariikhda la bixiyo
Hargabka/ ifilada (Flu)	Inta lagu jiro xilliga hargabka wakhti kasta oo aad uur leedahay.	
Xiiqdheerta (Whooping cough)	Laga bilaabo usbuuca16[aad] ee uurka, kadib baaritaanka iskaanka.	
Qiyaasta 1-aad ee MMR*	Kadib dhalashada ilmahaaga, baaritaanka la sameeyo kadib 6 toddobaad dhalmada (oo uu la socdo GP ama kalkaaliye caafimaad).	
Qiyaasta 2-aad ee MMR*	Afar usbuuc kadib qaadashada qiyaasta koowaad (sida kor ku xusan).	

*Haddii aysan jirin tallaal hore loo qaatay

NHS

© Crown copyright 2022
2903655SO Somali 1p 850K NOV 2021
UK Health Security Agency gateway number: 2022101

First published March 2016

Qoraalka dukumeentigan waa la daabacan karaa iyada oo aan oggolaansho rasmi ah la helin ama lacag la'aan waxaana loo isticmaali karaa shakhsi ahaa ama guriga dhexdiisa.

Si aad u dalbato koobiyo badan oo buug-yarahaan ah booqo: www.healthpublications.gov.uk ama taleefanka: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am ilaa 6pm, Isniin ilaa Jimco)

www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them