

## MMR tallaalka

MMR tallaalka waa habka ugu nabdoon si aad ilmahaaga uga ilaaliso jadeeco, qaamo-qashiir iyo jadeeco Jarmal.

Waxa la bixiyaa marka ay hal sano jiraan ka dib markii uu damo difaaca ama badbaadada uu ilmuhu k ka helo hooyadood. Qiyaasta labaad ee tallaalka waa in mar kale la bixiyaa ka hor inta aanu ilmahaagu bilaabin dugsi da'da ku dhawaad 3 sano iyo 4 bilood.

Adults and children who have missed one, or both doses of the MMR vaccine can get theirs now. For your free MMR vaccine make an appointment at your GP practice.



Waxaan ku haynaa 2 tallaalka oo MMR ah oo si fiican u shaqeeya. Mid ka mid ah waxaa ku jira jelatin, kan kalena kuma jiro. Haddii aad doorbidayso inaad qaadato tallaalka aan ku jirin jelatin doofaar, la hadal kalkaalisada caafimaadka ama GP-gaaga.

Ballan degdeg ah ka qabso GP-ga ama caawimaad ka raadso NHS 111 haddii adiga ama ilmahaaga:

- laga yaabo inaad qabtaan jadeeco
- uu ka yar yahay 1 sano uuna la kulmay qof jadeeco qaba
- aad uur leedahay ama habdhiska difaaca jirkaaga uu daciif yahay oo aadna xiriir dhow la yeelatay qof jadeeco qaba
- aad qabtaan heerkul sarreeya oo aan hoos u dhacayn ka dib qaadashada paracetamol ama ibuprofen
- ay idin ku adag tahay neefsashada – laga yaabo inaad dareemaysaan neefsashada inay ka dhib badan tahay sidii caadiga ahayd
- si fiican wax u cunayn, ama uu qaadanayo cunto ama dareere ka yar sidii caadiga ahayd, uu kaadinayo in ka yar sidii caadiga ahayd (ama ilmahaagu uu qooyo xafaayado yar)
- aad dareento caafimaad darro, ama aad ka welwelsan tahay in ay wax khaldan yihiin.

## Jadeecada, qaamo-qashiirta iyo jadeeco Jarmalka carruurta



Sida loo ilaaliyo ilmahaaga

# Waa maxay jadeecada, qaamo-qashiirta iyo jadeeco Jarmalka?

Jadeeca Jarmalka waxay caadi ahaan ku bilaabataa astaamo u eg kuwa hargabka, oo ay ku xigaan finan dhawr maalmood ka dib ah ama baro yaryar oo soo yera dheeraada, kuwaas oo ka soo bilaabma wejiga ka hor intaysan jirka ku faafin.

- Maqaarka casaanka ah, finanka waxay u ekaan karaan casaan ama casaan-madow
- Maqaarka madowna ama bunniga ah finanku waxay u ekaan karaan mid bunnii ah waxaana adkaan doonto in la arko
- Dhibcahani ayaa isku darsami karaan si ay u sameeyaan baro waaweyn. Waxaa laga yaabaa in midabkoodu aad u sareeyo oo qofka uu dareemo barar.



Sawiro ka [www.swLondon-healthiertogether.nhs.uk](http://www.swLondon-healthiertogether.nhs.uk)

Jadeecadu waxay caadi ahaan bilowdaa inay soo roonaato toddobaad gudihiis, laakiin waxaad u baahan tahay inaad ka digtoonaato dhibaatooyinka.

Dr Naqvi wuxuu yiri, "Haddii qof uu qabo jadeeco, qaamo-qashiir ama jadeeco Jarmal, ma jirto daawo. Waxaan daweyn karnaa astaamaha iyo wixii dhibaatooyin ah. Laakiin ma daweyn karno cudurka."



Dr Maxamed Naqvi  
GP-ga London

Jadeecada waxay qofka u horseedi kartaa dhibaatooyin halis ah oo ay ku jiraan oof wareenka iyo caabuqyada maskaxda. In kastoo dhibaatooyinkan ay naadir yihiin, nasiib darose, hal ka mid ah shantii carruur ah ee qaba jadeeco ayaa u baahan doona inuu aado isbitaalka. Haddii aad u malaynayso in adiga ama ilmahaagu aad qabtaan jadeeco, wac dhakhtarkaaga si aad uga hesho wixii talo ah.

Haddii aadan hubin in adiga iyo ilmahaaga la idin ka tallaalay jadeecada, waxaad eegi kartaa diiwaanka caafimaadka ilmahaaga, oo sidoo kale loo yaqaano buugga cas, ama weydii dhaqtarkooda GP-ga.

# Jadeecada si fudud ayay u faaftaa

Haddii adiga ama ilmahaaga aan la idin tallaalin waxaad halis sare ugu jirtaan inaad qaadaan jadeecada. Si fudud ayay u faaftaa oo sagaal ka mid ah tobankii carruur ahba ee aan la tallaalin waxa ku dhici kara jadeeco haddii qof fasalka ka mid ahi uu qabo cudurka. Dr Naqvi wuxuu yiri:

"Si loo yareeyo halista ah in loo gudbiyo dadka aadka u nugul, sida dhallaanka, waayeelka, dadka u nugul caabuqa ama hooyooyinka uurka leh ee aan la tallaalin, fadlan ilmahaaga ka fogeey dugsiga ugu yaraan afar maalmood laga bilaabo marka ugu horeysa ee finanku ka soo baxaan. Sidoo kale gacmaha si joogto ah ugu dhaq saabuun iyo biyo."



Qaamo-qashiirta ayaa inta badan loo arkaa barar xanuun badan oo ka soo baxa dhinaca wajiga ee dhegaha hoostooda ah, waxaana inta badan lagu tilmaamaa inuu qofka siinayo muuqaal 'waji qaamo bararsan leh'. Dr Naqvi wuxuu yiri:

"Waxaa mahad mudan, in dhibaatooyinka ka yimaada qaamo-qashiirta ay yihiin kuwo naadir ah, laakiin waxay qofka u horseedi karaan meningitis-ka fayraska ka yimaada ama bararitaanka xiniinyaha ama ugxan-sidaha."

Rubella (oo dadka qaarkiis u yaqaanaan jadeecada Jarmalka) waxay leedahay finan barar ah oo ka soo bilaabma wejiga ama dhegaha gadaashooda kuna faafa qoorta iyo jirka. Iyadoo looga mahadinayo tallaalka, qaadista cudurka Rubella xilliga uurka waa arrin naadir ah. Naqvi wuxuu yiri:

"Waxaa jirta khatar dhab ah oo ah in haddii qof ay ku dhacdo jadeeca Jarmalka xilliga hore ee uurka, inay si weyn u dhaawacayso caafimaadka ilmahooda oo ay xitaa u horseedi karto uur lumis, sidaas darteed raadso talo degdeg ah."

[www.nhs.uk/mmr](http://www.nhs.uk/mmr)

