



Tallaalka xilliga uurka

Haddii aad uur leedahay, waxaad doonan kartaa 2 tallaalka. Ka hortagga hargabka iyo xiiqdheerta. Tallaaladani waxay badbaadinayaan dhallaankaaga iyo adigaba.



Xiiqdheerta



Xiiqdheertu waxay keeni kartaa qufac farabadan. Kuwani waxay socon karaan bilo.



Dhallaanka qufaca dartiis ayaa oofwareen amba cillad-maskaxeed ku dhici kara.



Mararka qaar waa ina lala aado cisbitaalka. Dhallaanku way u dhiman karaan.

Hargab



Dhallaanku si xun bay ugu bukoon iyo ugu cabudhi karaan hargabka.



Mararka qaar waxaa ku dhaca oofwareen iyo waxay noqotaa ina cisbitaalka lala aado.



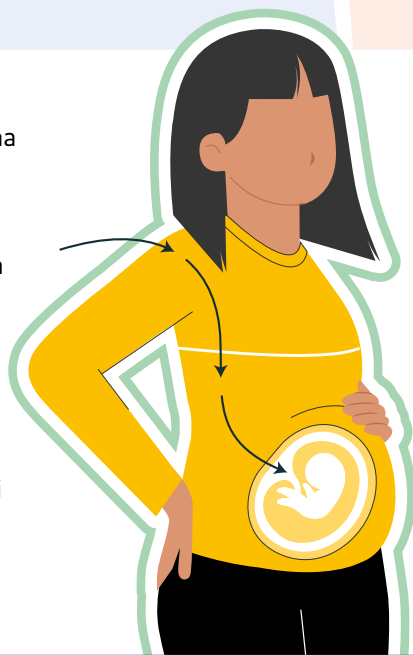
Macal haweenka uurka leh ayaa aad ugu bukoon kara hargabka.

Sidee u shaqaysaa?

Tallaalka kadib waxaad samaynaysaa unugyada-caabinta jidhka. Kuwani waxay sii maraan mandheerta oo u gudbayaan dhallaankaaga. Sidaas ayuu cunugaagu bilaha ugu horeeya xiiqdheerta iyo hargabka iyo cawaaqibkooda halista ah kaga badbaadi kara.

Dhallaanka 1 duritaan ayaa ka yaranaya

Xiiqdheerta waxaa khuseeya: haddii lagu sii tallaalo, dhallaankaaga wuxuu kaliya u baahan doonaa hal duritaan in la siiyo uun.



Goorma?

Waxaad doonan kartaa tallaalada laga bilaabo toddobaadka 22aad ilaa dhammaadka uurkaaga. Tallaalka hargabka waxaad kaliya oo doonan kartaa inta u dhexeysa 15ka oktoobar iyo 1da maarso.



Maxay noqon karaan waxyeellooyinku?

Tallaalku waa u badbaado adiga iyo dhallaankaagaba. Waxaa laga yaabaa inaad ku yeelato waxyeellooyin.



Xanuunka meesha la duray



Tabcaan



Madax xanuun

Xaggee laga doontaa duritaanka?

Ballan ka qabso xanaanada-carruurta ee xaafadaada u dhow. Ka eeg www.rijksvaccinatieprogramma.nl/afspraak-maken-22weken-prik-griep-prik



Su'aalo ma qabtaa?

Ka eeg www.rivm.nl/zwanger-en-vaccineren amba weydii su'aashaada daryeel bixiyaasha xanaanada-carruurta amba umulisada.

