



Uur ayaan leeyahay. Ma in aan iska talaalaa COVID*?

(I'm pregnant. Should I get a COVID* vaccine?-Somali)

***Macluumaadkan waxa uu ku saabsan yahay talaalada COVID-19 ee Pfizer iyo Moderna. Waxaa sidoo kale loo yaqaan talaalada "mRNA".**

Badanaa dadka, inay hore u qaataan talaalka COVID ayaa ah ikhtiyaarka ugu wanaagsan.

Laakiin, talaalkan laguma tijaabin dadka uurka leh iyo kuwa naaska nuujinaya weli.

Macluumaadka hoose waxa uu kaa caawinayaa inaad gaadho go'aan adiga oo macluumaad haya ku saabsan hadii ay tahay in aan qaadato talaalka mRNA ee COVID inta aad uurka leedahay ama aad isku dayayso inaad uur qaado.

Ikhtiyaaradaada:



U qaado talaalka COVID sida ugu dhakhsaha badan ee loo heli karo



Sug inta macluumaad dheeraad ahi uu kasoo baxayo talaalida dadka uurka leh

Waa maxay faa'idooyinka qaadashada Talaalka mRNA COVID?

1. COVID waa khatar. Waxa uu khatar badan u yahay dadka uurka leh.

- Bukaanka COVID ee uurka leh waxay 5 jeer uga dhaw yihiin inay galaan qaybta daryeelka sare (ICU) ama mishinka neefta ka saara lagu rakibo ee bukaanka COVID marka loo eego kuwa aan uurka lahayn.¹
- Ilmo soo dhaca ayaa aad ugu badan dadka uurka leh ee qaba xanuunka aadka u daran ee COVID.²
- Dadka uurka leh waxay u badan tahay inay u dhibtaan COVID marka loo eego dadka aan lahayn uurka ee qaba COVID ee ay isku da'da yihiin.^{3,4}



2. Talaalada mRNA ee COVID waxa ay ka hortagi karaan 95% caabuqa COVID.

- Maadaama oo caabuqa COVID uu geley bulshadeena, khatartaada inaad qaado COVID ayaa sidoo kale korodhay.
- Inaad iska talaasho waxay kaa baajinaysaa inaad qaado COVID oo waxa kaa baajin kartaa inaad sidoo kale qaadsiiiso dadka ugu dhawaada COVID, sida qoyskaaga.

3. Talaalada mRNA ee COVID kama qaadaysid COVID.

- Talaaladani ma wataan fayras nool.⁵
- Talaaladan LAMA socon karaan waxyaabaha uu ka samaysan yahay wax la ogyahay inuu waxyeelo ku keeni karo dadka ama ilmaha uur jifka ah.
- Talaalo badan ayaa si joogto ah loo siyaa dadka uurka leh oo amaan ah (tusaale ahaan: teenanada, gawracato, iyo hargabka).

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan talaaladan waxaa laga heli karaa boga 5.

Waa maxay khatarta qaadashada Talaalka mRNA COVID?

1. Talaaladan COVID weli laguma tijaabin dadka uurka leh.

- Talaaladan waxaa lagu tijaabiyay wax ka badan 40,000 oo ruux, oo ma jiro caafimaad daro daran oo talaalkani leeyahay.
- Ma garanayno hadii talaalku uu si wanaagsan wax ugu tari karo dadka uurka leh marka loo eego dadka aan uurka lahayn.
- Ma garanayno hadii ay jiraan waxyeelo dadka uurka leh u gaar ah oo uu leeyahay, sida caafimaad daro kale ama khatar uurka oo soo dhaca ama ilmaha oo uurka ku dhinta.
- Talaalka Moderna waxaa lagu tijaabiyay jir dhedig ah si loo eego saamaynta uu ku leeyahay uurka. Wax saaman xun ah laguma arkin qaadida uurka ama korniinka uurka jirkaas dhadiga ah.
- Dumar ayaa qaaday uur intii lagu jiray daraasada talaalka. Sideed kamid ah dadkaas waxaa la siiyay talaalka, oo laba bilood kadib ma jirto cid dhicisay uurkii. Waxaa jira todoba iyo toban dumar ah oo la geliyay kooxda placebo oo qaaday uur, oo laba bilood kadib mar jirto cid kamid ah oo dhicisay. (Guud ahaan, 10-20% dadka uurka leh ayaa dhiciya).
- Maadaama oo ay weli socoto daraasadu, ma garanayno sida uu noqday intii uurka lahayd ee kale uurkoodu.



2. Dadka qaadanaya talaalka waxay u badan tahay inay yeeshaan caafimaad daro kale.

- Dad badan ayaa yeesha calaamado maadaama oo nidaamkooda difaacu uu ka jawaabay talaalka. Saamaynta caafimaad darada ugu waawayn waxaa weeye:⁶
 - Meesha la iska muday oo yeelata caabuq ee gacanta (~84%)
 - daal (~62%)
 - madax xanuun (~55%)
 - murqe xanuun (~38%)
 - qadhdadhyo (~32%)
 - laalaabatooyin xanuun (~24%)
 - xumad (~14%)
- 100 ruux ee la talaalo, 1 ayaa yeesha xumad (ka badan 102°F). Xumadka badan ee sadexda bilood ee kowaad waxay kordhisaa khatarta ilmo aan caadi ahayn ama uurka oo kasoo dhaca gabadha. CDC waxay ku talinaysaa in la isticmaalo Tylenol (acetaminophen) inta uurka leeyahay hadii xumad badan ka yeesho. Ikhtiyaarka kale waxaa weeye in dib loo dhigo talaalka COVID ilaa wixii ka danbeeya sadexda bilood ee kobaad.

Maxay tijaabadaadu ku talinaynsaa?

Maadaama oo COVID uu yahay khatar oo uu si fudud u faafi karo, CDC waxay sheegtey in talaalada mRNA ee COVID-19 lagula taliyo dadka waayeelka ah.⁷

Laakiin, maadaama oo ayna jirin wax daraasad ah oo lagu sameeyay dadka uurka leh, ma jirto talo cad oo dadka uurka leh la siiyay. Waxa taasi ay caadi u tahay dawooyinka cusub oo walaacaas gaar uma aha talaalkan.

Society for Maternal-Fetal Medicine (Bulshada Dawada U Daran Hooyada) waxa si xoogan ugu talinayaan in shakhsiga uurka leh inuu helo talaalka COVID. Waxay ku talinayaan in qof kastaa oo kala hadlo dhakhtarkiisa wixii ku saabsan ikhtiyaarkooda.⁸

American College of Obstetricians and Gynecologists (Kuuliyada Maraykan ee Caafimaadka Dhalmada iyo Dadka) waxay ku talinaysaa in talaalka COVID aan loo diidin dadka uurka leh.⁹

Maxaa sidoo kale aan eegi karaa ee go'aankayga iga caawin kara?

1

Waxa aad xaqiijisaa inaad fahansan tahay macluumaadka ugu badan ee COVID iyo talaalka. Waxa aad waydiisaa cida lagu kalsoon yahay, sida umulisada ama dhakhtarka. Boga 5 waxa ku qoran macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan talaalka.

2

Waxa aad ka fikirtaa khatarta naftaada.

Waxa aad eegtaa qaybta hoose oo waxa aad ka fikirtaa khatartaa inaad qaado COVID (bidix). Waxa aad ka fikirtaa amaanka - miyaad amaan qabi kartaa (midig)?

Khatarta inuu kugu dhaco COVID way saraysaa hadii...

- Aad u dhawaato cid ka baxsan qoyskaaga
- Aad tahay 35 jir ama ka wayn tahay
- Uu miisaankaagu badan yahay
- Aad qabto xanuuno kale sida macaanka, dhiikarka, ama wadne xanuunka
- Aad sigaarka cabto
- Aad tahay dadka qoomiyadaha laga tirada badan yahay, ama bulshooyinka uu ku badan tahay caabuqa COVID
- Aad tahay shaqaale daryeelka caafimaadka¹⁰

Hadii aad khatar badan ugu jirto inaad qaado COVID, waxaa markaa wanaagsan inaad is talaasho.

Hadii aanad ku jirin khatar badan oo COVID ah iyo...

- Aad mar kasta xidhan karo waji gashad
- Adiga iyo dadka kula dagan waxay ka fogaan karaan dadka kale inta aad uurka leedahay oo dhan
- Bulshada aad ku dhax nooshahay AANU ka jirin kiisas badan oo COVID ah
- Waxaa aad ka baqanaysaa talaalka laftiisa (waxa aad ka warwarsan tahay khatarta aan la garanaynin ee qaadida COVID)
- Waxa aad ka qaadaa xasaasiyad talaalka

... waxa wanaagsan inaad markaa sugto ilaa inta macluumaad dheeraad ah la helayo.

Ka warama naas nuujinta?

Society for Maternal-Fetal Medicine and the Academy of Breastfeeding Medicine (Bulshada Dawada Khatarka u ah Hooyada iyo Machadka Dawada

Naas Nuujinta) waxay sheegeen inayna jirin wax sheegaya inuu talaalku saamayn ku leeyahay amaanka naas nuujinta.^{8,11} Talaalka kuma jiraan fayras, markaa ma jirto khatar uu u leeyahay karo inuu caabuq qaado ilmahaagu. Maadaama oo mRNA uu liito, way yar tahay macquuliyada uu talaalku ku galayo caanaha naaska.



Marka aad qabto caabuqa ama aad is talaashay, jidhkeenu waxa uu sameeyaa antitoodhu uu kula dagaalamayo caabuqa. Antitoodhigu waxa uu kasoo gudbaa caanaha naaska oo waxa uu u gudbaa ilmaha - waxaana ay ka baajin kartaa caabuqa.

Guudmar

1. COVID waxa aad moodaa inuu waxyeelo badan ku keeno dadka uurka leh marka loo eego dadka aan uurka lahayn ee ay isku da'da yihiin.
2. Khatarta ka qaadida mRNA talaalka COVID inta uurka la leeyahay waxa loo arkaa inay yar tahay laakiin gebi ahaanba lama wada garanayo.
3. Waa inaad eegtaa khatartaada inaad qaado COVID. Hadii khatartaada shakhsi ahaaneed ay badan tahay, ama ay jiraan kiisas badan oo COVID oo bulshadaada ah, waxa markaa wanaagsan inaad is talaasho inta aad uurka leedahay.
4. Inaad iska talaasho COVID inta aad uurka leedahay iyo in kale adiga ayaa ikhtiyaarka u leh.

Siday u arkaan dhakhtaariirka uurku?

Waxa aan ognahay in COVID uu ku sadex laabmi karo uurka, waxaan ognahay in talaalku aanu wadan fayras nool. Waxa aan galayaa sadexdaydii bilood ee sadexaad oo waxa aan kamid ahay shaqaalaha caafimaadka xanuunkan, markaa aniga way ii cadahay ikhtiyaarku, waxaa ii qorshaysan in aan xanuunka ka shaqeeyo maadaama oo aan qaadanayo. (Dhakhyarka Waaxda Gurmadka Degdeg oo Uur Leh)

Waxa aan waxoogaa ka baqanayaan inaan wax ka qaado aan hore loogu tijaabin bukaanka uurka leh. Wakhtiga hore ee uurku waxaa weeye wakhti kacsanaantiisa leh, xataa iyada oo aan la qaadan talaal cusub. Markaa, waxa aan dul maray khataraha iyo faa'idooyinka hadii aan qaato iyo hadii aanan qaadan aniga oo ah shaqaalaha la shaqeeya bukaanka - aniga, lamaanahayga, iyo dhakhaatiirtayda. Waxa aan markii danbe go'aansanay in aan qaato talaalka. (Dhakhtarka Waaxda Gurmadka Degdeg oo Uur Leh)

Waxa aan ku jiraa todobaadkii 34 oo waxa aan isku dayi doonaa in aan qaato talaalka marka aan dhalo kadib, laakiin inta aan uurka leeyahay waxa aan hakin doonaa talaalka. Dadka uurka leh waxaa laga reebay daraasada, oo wakhti xaadirkan, kuma arko bukaanka COVID shaqada markaa waxa aan u arkaa inay yar tahay khatarta aan ku qaadi karo xanuunka laba soo kaclayntan uu sameeyay. (Dhakhtar uur leh)

Waxa aan weli naas nuujinayaa ilmahayga, oo waxa aan u arkaa in khatarta aan ku qaadsiin karo ilmahayga iyo caruurta kale iyo lamaanahaygu COVID inay aad uga badan yahay khatarta talaalkan uu yeelan karo. Waxa aan go'aansaday in aan is talaalo marka aan geli karo. (Dhakhtarka Naas Nuujinta OB/GYN)

Miyaad qabtaa su'aalo dheeraad ah? La hadal dhakhtarkaaga ama umulisada si aad ugala hadasho go'aankaaga shakhsi ahaaneed.

Miyaad ka fikiysaa agabkan?

Miyay kaalmadan go'aan wax kuu tartay? Fadlan waxa aad siisaa wakhti aad nagula socodsiiinayso go'aankaaga ku saabsan kaalmada <https://is.gd/COVIDVac> ama adiga oo iskaan garanaynaya koodhka QR ee hoose. Waxa aanu u baahanahay kaalmadaada!



Waxa aad uga warantaa CDC waxa aad kala kulantay talaalka

Hadii aad go'aansato inaad is talaasho, waxa aad heli doontaa "xaashida macluumaadka amaanka V" oo ay ka socdaan tilmaamaha websaytka amaanka V iyo app-ka. Waxa aad isku daydaa inaad iska duwaan geliso si aad dadka hadhaw si wanaagsan ula tashan karto.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan Talaalka COVID ee mRNA

Sidee ayay u shaqeeyaan talaalada mRNA ee COVID?

- Talaalada Pfizer iyo Moderna ee COVID waxay weeye talaalada mRNA (fariin side RNA).
- mRNA ma cusba - jidhkeena wuu ka buuxaa. Talaalka mRNA waxaa la daraasadaynayay labaatankii sano ee lasoo dhaafay.
- Talaalada mRNA waxay canjilaan sida fayrasku u shaqeeyo. mRNA waxaa weeye kaadhka kaydka ee jidhkaaga gala oo waxa uu inaga dhigaa qaate mudo kooban. Helitaanku waxaa weeye qayb yar oo kamid ah fayraska (korodhka borootiinta).
- Marka botooriinta korodhay ay gasho unugyada, jidhku waxa uu gartaa in shay banaanka kaga yimid oo nidaamka difaaca ayaa ka jawaaba. Jawaabtan nidaamka difaacu waxay keentaa calaamado saamayn caafimaad daro kale (sida cuncun iyo xumad) laakiin waxay horseedaa in difaacu uu kor u kaco.
- mRNA waxa uu u burburaa dhakhso, markaa mudo yar oo kooban ayuu jiraa.
- Waxaa weeye sidoo kale sida fayrasyada kale ee hargabku u shaqeeyo - fayrasyada isticmaala jidhkeena iyo unugyada si ay u sameeyaan borootiintooda. Kadibna difaaca jidhka ayaa weerara borootiintaas si aynu caafimaad qabno.
- Macquul maaha inay dadku ka qaadaan talaalka COVID.⁵

Maxay muujisay daraasada talaalku?

Talaalka Pfizer iyo Moderna mRNA waxaa lagu tijaabiyay midkiiba dad ka badan 30,000 oo ruux (oo waxaa kamid ah dad la siiyay placebo) oo waxa la arkay in talaalku uu hoos u dhigo fursada ay ku qaadaan COVID iyo xanuunka daran ee COVID. Daraasad kasta, wax ka badan 15,000 oo ruux ayaa la talaalay oo wax ka badan 15,000 oo ruux ayaa la siiyay irbada saline (placebo).

- Marka ay qaadaan hal xadi, talaalku waxa uu u muuqdaa inuu waxtar leeyahay 50%. Kadib 2 xadi, labada talaalba waxay wax taraan 95%.
- Marka si kale loo dhigo, wax ka badan 100 oo ruux oo qaaday COVID kooxda placebo, kaliya 5 ruux ayaa qaaday COVID oo ku jiray kooxda talaalka mRNA.
- Kiisaska aadka u daran ee COVID waxaa sidoo kale lagu yareeyay kooxda talaalka mRNA.
- Ma jiraan walaacyo amaanka oo darani.

Qorshaha Isticmaalka: Kaalmadan go'aanku waxa loogu talo geley dadka uur leh inay isticmaalaan (iyo dadka doonaya inay uurka qaadaan) kuwaas isla eegaya inay qaataan talaalka COVID-19, iyo sidoo kale bixiyaha daryeelkooda caafimaadka, iyo asxaabtood iyo qoyskooda. Waxaa abuuray *Shared Decision-Making (Wada Gaadhiga Go'aanka): Iska Talaalida Uurka ee COVID* kooxda shaqada ee Dugsiga Caafimaadka Jaamacada Massachusetts – Baystate. Kooxdani waxay ka kooban tahay khabiiri qaybaha OB/GYN, Maternal-Fetal Medicine, Shared Decision-Making iyo khatarta xidhiidhka, Dawooyinka Xaalada Degdega ah iyo daraasada wakhtigan ee COVID-19. Su'aalaha waxaa in lagu socodsiiyaa Dr. Elizabeth Schoenfeld, Elizabeth.Schoenfeld@bhs.org. Fikirada ku saabsan ka faa'idaysiga kaalmadan go'aanka waxaa lagu diri karaa xog uruurinta (eeq linkiga boga 5).



Baystate
Health



University of
Massachusetts
UMASS Medical School

Kaalmadango'aanka waxaa la badin karaa oo la qabin karaa iyada oo aan ogolaanshe dheeraad ah loo baahan. Nuqulada Isbaanishka iyo Ruushka ah waxaa laga heli karaa

<http://foamcast.org/COVIDvacPregnancy>

Waxaa La Cusboonaysiiyay Diseember 28, 2020

1. DeBolt CA, et al. Dadka uurka leh ee qaba COVID aad u daran waxaa badana khatartooda xanuunka daran marka loo eego dadka aan uurka lahayn xakamaynta. *Am J Obstet* 2020 Noofembar doi: [10.1016/j.ajog.2020.11.022](https://doi.org/10.1016/j.ajog.2020.11.022)
2. Adhikari EH, et al. Natijada uurka ee dadka qaba ama aan qabin xanuunka daran ee neefsiga ee caabuqa 2 ee coronavirus. *JAMA Network Open* 2020 Noofembar 3(11):e2029256
3. DiMascio D, WAPM kooxda shaqada ee COVID-19. Natijada Hooyada iyo Uurka ee Dadka Uurka Leh ee Qaba Caabuqa SARS-coV-2. *Altaraasowanka Obstet Gynecol.* 2020 Sebteember doi: [10.1002/uog.23107](https://doi.org/10.1002/uog.23107).
4. Xarunta Kahortaga iyo Xakamaynta Xanuunka Macluumaadka ugu danbeeya: Habdhaqanka Qaabaysan ee Dadka Ku Jira Da'dii Dhalmada ee qaba Caabuqa SARS-CoV-2 ee Shaybaadhka Lagu Xaqiijiyay ee Xaalada Uurka - Maraykanka, Janaayo 22-Oktoobar 3, 2020. Noofembar 2020: 1-7.
5. Abbasi J. COVID-19 iyo Talaalka mRNA—Shaybaadhka Balaadhan ee Kowaad ee Qaabka Cusub. *JAMA.* 2020;324(12):1125–1127. doi:10.1001/jama.2020.16866
6. <https://www.fda.gov/media/144245/download>
7. <https://www.cdc.gov/vaccines/acip/recs/grade/covid-19-pfizer-biontech-etr.html> (La Geley Diseember 14, 2020)
8. Bayaanka SMFM ee talaalka COVID ee uurka: <https://www.smfm.org/publications/339-society-for-maternal-fetal-medicine-smfm-statement-sars-cov-2-vaccination-in-pregnancy>
9. <https://www.acog.org/en/clinical/clinical-guidance/practice-advisory/articles/2020/12/vaccinating-Pregnant-and-Lactating-Patients-Against-COVID-19> (La Geley Diseember 14, 2020)
10. Mutambudzi M, Niedwiedz C, Macdonald EB, et al. Shaqada iyo khatarta daran ee COVID-19: aragtida kooxda daraasada ee ka qayb galayaasha 120 075 UK Biobank. *Dawada Shaqada iyo Deegaanka* Waxaa Markii Ugu Horeysay Lagu Baahiyay Onleyn ahaan: 09 Diseember 2020. doi: [10.1136/oemed-2020-106731](https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106731)
11. <https://abm.memberclicks.net/abm-statement-considerations-for-covid-19-vaccination-in-lactation>