

## Tallaalka hargabka infuluwensada ah

Ma dooneysaa inaad ka badbaaddo hargab khatar ah iyo khatarta cuduro ka dhasha? Waxaa ka mid tahay dadka khatarta ugu sugan? Ma tahay qof da'diisu ka weyn tahay 65 sano? Markaas waxaa habboon inaad istallaasho inta uusan fiiruska hargabka infuluwensadu soo gaarin Blekinge. Tallaalku wuxuu ka hortegayaa infuluwensada khatarta ah oo ah mid keeni kara cuduro waxyeelo badan, oo uu ka mid cudurka caallirka ama fasaska ku rida sambabada.

Infuluwensada waxaa sababa fiirus, waana mid aad loo kala qaado. Fiiruska waxaa lagu kala qaadaa hawada oo wuxuu badanaaba ku faafaa marka qof qabaa qufaco ama hindhiso. Caadi ahaan wuxuu cudurkaasi Iswiidhen yimaadaa inta lagu gudajiro xilliga qaboobaha. Infuluwensada caadiga waxaa kaloo loo yaqaannaa infuluwensada xilliga.

### Dad qaar ayaa si khatar ah u xanuunsada

Gaar ahaan waxaad khatar ugu sugan inaad aad ugu xanuunsato infuluwensada haddaad tahay qof waayeel ah ama aad ka tirsan tahay dadka khatarta ugu sugan in aad ugu xanuunsadaan infuluwensada. Qiyaastii dhammaan dadka u dhinta infuluwensada waxay yihiin dad da'doodu kor dhaaftay 65 sano ama dadka la jiifa cuduro halis ah. Sidaas awgeed ayaa gaar ahaan dadka qaba cudurka halista ah iyo waayeelka lagu la talinayaa in ay istallaalaan sannad walba.

Waxaa lagugu tirinayaa dadka halistak u sugan haddii

- aad ka weyn tahay 65 sano
- aad qabto cudurada wadnaha iyo sambabada
- aad qabto cudurka sonkorta oo maraya heer ay daaweyntiisu dhib badan tahay
- difaaca infakshanku uu aad u hooseeyo sababo kale awgood
- aad qabto cudur beerka ama kelyaha oo ah mid joogto ah
- aad u miisaan culus tahay ama cayilan tahay
- aad qabto cudur ku dhaca murqaha dareenka oo saamayn ku yeesha neefsashada
- aad uur leedahay oo marayso kala bar barkii ugu dambeeyey
- aad carruur tahay oo qabto noocyo badan oo naafo ah.

### Ku saabsan tallaalka

Qayb weyn oo ka mid ah dadka la tallaalo waa ay ka badbaadaan infuluwensada. Haddii iyadoo lagu tallaalay aad qaado cudurkaas, wuxuu tallaalku yareynayaa astaamaha cudurka oo uma xanuunsaneysid sida haddii aan lagu tallaali lahayn.

Tallaalada infuluwensada badankood waxaa laga sameeyey ukunka digaagga. Haddii aad xasaasi ku tahay ukunta digaagga, waxaad weligaaba la tashan kartaa dhakhtar tallaalka ka hor.

### Sidaan ayuu tallaalku u dhacaa

Hal mar ayaa laga tallaalayaa infuluwensada, sannad kadib ayaana lagugu celinayaa tallaalka kale. Waxaa cirbadda lagaaga durayaa cududda. La xiriir rugta daryeelka caafimaadka si aad wakhti u qabsato.

Tallaalka kadib waxaa dhici kara in meesha laga tallaalay ay guduudato oo bararto, iyo in ay ku damqato. Marar qaarkoodna xummad ayaa kugu dhici karta. Laakiin cilladahaasi waxay ku dhammaadaan dhawr maalmood gudahood.

## **Kharashka**

Qiimaha tallaalku waa 340 karoon. Waase lacag la'aan haddii aad buuxsatay 65 sano.

