



UK Health
Security
Agency

Hagaha xiriirka dadka la xaqiijiyey in ay qabaan caabuqa coronavirus (COVID-19) ee aan qofka la noolayn

Haddii aad isla qoyska kula noosho inay qof qaba astaamaha coronavirus (COVID-19) ama qof looga heley natiijada baaritaanada LFD ama PCR, raac [hagidda qoysaska ay suurtagalka tahay ama la xaqiijiyay in ay qabaan COVID-19](#).

Haddii aad xiriir dhow la lahayd, laakiin aadan la noolayn, qof laga helay COVID-19, raac hagaha hoose.

1. Maxaa is bedelley?

Talada dadka laga natiijada baarista LFD lagaga heley cudurka waa isbedeshay. Loogama baahna inay sameeyaan baaritaan kale oo PCR ah, waana inay guriga joogaan oo ay is-go'doomiyaan isla markaaba.

Dadka natiijada baaritaanka LFD lagaga heley cudurka waa inay kaliya sameeyaan baaritaan kale oo PCR ah haddii:

- ay doonayaan in ay codsadaan [Lacag Bixinta Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka](#)

- ay qabaan xaalad caafimaad oo macnaheedu yahay inay ku habboonaan karaan daawaynta cusub ee COVID-19
- ay qaadanayaan baaritaanka LFD iyada oo qayb ka ah barnaamijyada cilmi-baarista ama dabagalka, barnaamijkuna waxaa uu waydiisanayaa inay sidaas sameeyaan

2. Hagahan yaa loogu talagaley?

Hagahan waxaa loogu talagalay dadka xiriirka la yeeshey dadka laga helay COVID-19. Xiriiradani waxay halis ugu jiraan inay qaadaan COVID-19 laftooda 10ka maalmood ee soo socda iyo inay fayraska u faafiyaan dadka kale, [xattaa haddii aysan wax astaamo ah laheyn](#).

Hagahani waxaa loogu talagalay dadka wada xiriira ee aan gri kula noolayn qofka laga helay COVID-19.

Haddii aad guri kula nooshahay qof leh [astaamaha](#) COVID-19 ama laga helay natijada baaritaanka LFD ama PCR oo cudurka, raac [hagidda Guriga joog: ee goysaska ay suurtagalka tahay ama la xaqiijiyay in ay qabaan COVID-19](#).

Waxaa jira [hage gaar ah oo loogu talagaley kuwa ka shaqeeya goobaha caafimaadka iyo daryeelka bulshada](#).

3. Astaamaha COVID-19

Astaamaha ugu muhiimsan ee COVID-19 waa inay dhawaan kugu bilowdeen mid ka mid ah kuwa soo socda:

- qufac joogta ah oo cusub
- qandho sareysa
- luminta, ama isbeddelka, dareenka caadiga ah ee dhadhanka ama urta (anosmia)

Dadka intooda badan, COVID-19 wuxuu u noqon doonaa jirro fudud. Si kastaba ha aheetee, haddii aad leedahay astaamo ka mid ah kuwa kor lagu xusey, xattaa haddii ay astaamahaagu yihiin kuwo fudud, joog guriga, soona [qabanqaabso baaritaanka PCR. Uma baahnid inaad qaadatid baaritaanka PCR haddii aad mar hore qaadatay baaritaanka LFD natijaduna ay ahayd mid laqaa heley](#).

Waxaa jira calaamado kale oo dhowr ah oo lala xiriirinayo COVID-19. Calaadahaan waxaa laga yaabaa inay leeyihiin sabab kale mana aha kaligood sabab lagu sameeyo baaritaanka COVID-19 ee PCR . Haddii aad ka welwelsan tahay calaadahaaga, raadso talo caafimaad

4. Maxaa loola jeedaa xiriir

Xiriirku waa qof u dhawaa qof laga helay COVID-19. Waxaad la xiriiri kartaa waqti kasta laga bilaabo 2 maalmood ka hor inta qofka laga helay uusan calaadaha yeelan (ama, haddii aanay lahayn wax calaamado ah, laga bilaabo 2 maalmood ka hor taariikhda baaritaanka lagaaga heley la qaaday) iyo ilaa 10 maalmood ka dib – maadaama ay mudadani tahay xiliga ay cudurka ugu gudbin karaan dadka kale. Qiimayn halista ah ayaa la samayn karaa si arintan loo ogaado, laakiin xiriirku wuxuu noqon karaa:

- qof kasta oo guri kula nool qof kale oo leh astaamaha COVID-19 ama laga helay COVID-19
- qof kasta oo la yeeshay mid ka mid ah noocyada soo socda ee xiriirka qof laga helay COVID-19:
 - xiriirka waji ka wajiga ah oo ay ku jirto in lagu qufaco ama in fool ka fool loola sheekeysto iyada oo laysu jiro hal mitir ama wax ka yar
 - la isu jirey hal mitir ama wax ka yar hal daqiiqo ama ka badan iyada oo aan waji ka waji lahayn
 - 2 mitir u jirey qof in ka badan 15 daqiiqo (ama xiriir hal mar ah, ama marka laysku dardaro hal maalin gudahood)

Qofku waxa kale oo laga yaabaa inuu yeesho xiriir dhow haddii ay gaari ama diyaarad kula socdaaleen isla qof laga helay COVID-19.

Haddii lagu aqoonsaday la xiriir, waxaa lagu qiimeeyay inaad halis ugu jirto inuu kugu dhaco COVID-19, xitaa haddii aadan lahayn wax astaamo ah. Waxaa lagu ogeysiin doonaa Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS-ta fariin qoraal ah, email ama taleefoon ama app-ka NHS ee COVID-19, waana inaad raacdaa dhammaan hagida ku jirta dukumiintigan.

Is dhexgalka dhex mara Perspex (ama wax u dhigma) oo lala yeesho qof laga helay COVID-19 inta badan looma tixgeliyo inuu yahay xiriir, ilaa iyo inta aanu jirin xiriir kale sida kuwa liiska sare ku jira.

5. Maxaa la sameeyaa haddii aad la xiriirto qof laga helay COVID-19

Haddii ay ku ogaysiiyaan Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS-ta in aad tahay la xiriire qof cudurka looga helay natiijada baarista LFD ama PCR ee COVID-19, sharci ahaan waxaa lagaa rabaa inaad guriga joogtid oo aad gooni is-godoomiso ilaa haddii mooyee aad la kulanto mid ka mid ah shuruudaha soo socda:

- aad tahay qof si buuxda u tallaalan Si buuxda u tallaalan macnaheedu waa in aad qaadatey 2 qaadasho oo ah [tallaalada la ansixiyey](#) sida Pfizer BioNTech, AstraZeneca ama Spikevax (loo aqoon jirey Moderna); waxaad kaloo tahay qof si buuxda u tallaalan haddii aad qaadatey hal qaadasho oo ah tallaalka Janssen ee halka mar la qaato
- ay da'daadu ka yar tahay 18 sanno jir
- aad ka qayb qaadatay ama aad hadda qayb ka tahay tijaabada tallaalka COVID-19 ee la ansixiyey
- aadan awoodin in lagu tallaalo arimo caafimaad awgeed

Haddii aan sharci ahaan lagaa dooneyn in aad is-go'doomiso, waxaad ka raacdaa hagaha hoos ku qoran [xiriirada aan looga baahneyn in ay is-go'doomiyaan](#).

Haddii aad 18 sano jir tahay waxaa laguula dhaqmi doonaa si la mid ah kuwa da'doodu ka yar tahay 18 sanno ilaa da'da 18 sano iyo 6 bilood, si laguugu saamaxo wakhti aad ku noqoto mid si buuxda u tallaalan.

Waxa kale oo laga yaabaa in lagugu ogeysiiyo app-ka NHS ee Baaritaanka iyo Dabagalka in aad tahay xiriir la yeesho qof looga helay natiijada baarista LFD ama PCR ee COVID-19. Xaaladdan oo kale waa inaad raacdaa talada lagugu siiyay app-ka.

6. Xiriirada si sharci ah looga baahan yahay inay is-go'doomiyaan

Haddii ay ku ogaysiiyeen Nidaamka Baarista iyo Dabagalka ee NHS inaad la xiriir la yeelatey qof looga helay natijada baarista LFD ama PCR ee COVID-19, oo aad ka weyn tahay 18 sano oo aanad si buuxda u tallaaneyn, sharci ahaan waxaa lagaa rabaa inaad is-go'doomiso. Arintani ma khusayso haddii aad ka qayb qaadatay ama aad hadda qayb ka tahay tijaabada tallaalka COVID-19 ee la ansixiyay ama aadan awoodin inaad is tallaasho sababo caafimaad awgeed.

Is-go'doominta macnaheedu waa inaad guriga joogtid oo aadan ka bixin guriga. Ha tagin shaqada, dugsiga, ama meelaha dadweynaha, hana isticmaalin gaadiidka dadweynaha ama taksiga. Waxaa jira macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida la isu-go'doomiyo kuna taalla dhamaadka hagahan. Bannaanka ha u bixin xitaa si aad u soo iibsato cunto ama waxyaabaha kale ee muhiimka ah, marka laga reebo xaalado gaar ah Jimicsi kasta waa in lagu sameeyaa gudaha gurigaaga, beertaada ama meel bannaan oo gaar ah.

Weydii saaxiibada ama qababada inay kaa caawiyaan gadashada raashinka, wax iibsiga kale ama gaadashada daawada, ama socodsiinta eeyga. Waxa kale oo aad ka dalban kartaa wax iibsigaaga khadka internet-ka iyo daawada oo aad ka dalban karto teleefoonka ama khadka. Dareewalada wax keena waa inaysan soo galin gurigaaga, markaa iska hubi inaad ka codsato inay alaabta dibadda uga tagaan si looga qaato.

6.1 mudo intee leeg ayaan u baahanahay in aan is-go'doomiyo?

Haddii sharci ahaan lagaaga baahan yahay in aad is-go'doomiso, mudada is-go'doomintaada waxaa ku jira maalintii ugu danbeysey ee xiriirkaaga aad la yeelatey qofka looga heley LFD ama PCR cudurka COVID-19, iyo 10 maalmood oo buuxa oo ku xiga Arintani waxay ka dhigan tahay, haddii, tusaale ahaan,, xiriirkii kuugu dambeeyay ee aad la yeelatey waqti kasta ee 15-ka bisha muddada is-go'doomintaadu waxay dhammaaneysaa 23:59 ee 25-ka bisha.

6.2 Soo qabanqaabso in aad sameyso baaritaanka PCR inta lagu jiro muddada is-go'doominta

Waxaa lagugula talinayaa inaad u sameyso hal baaritaan oo PCR ah sida ugu dhaqsaha badan marka aad tahay qof is-go'doominaya la xiriire ahaan awgeed. Waa in aad sameysaa baaritaanka PCR sababta oo ah waxaad halis ka sii sareysa ugu sugan tahay in aad caabuqa qaadid. Haddii natiijada baaristaada ee PCR ay noqoto mid lagaa heley arintani waxay Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS ka caawin doontaa inay si dhakhso leh ula xiriiraan dadka laga yaabo inay kaa qaadeen fayraska. Kadibna waxaa lagula talin karaa sida ay u ilaalin karaan dadka kale.

Haddii natiijada baaritaankaaga PCR inta lagu jiro xilliga is-go'doominta ay tahay mid aan lagaa helin, waa inaad sii waddaa inaad is-go'doomiso maadaama aad weli caabuqa qabi karto oo aad faafin karto una gudbin karto dadka kale. Guriga joog muddadaada is-go'doominta oo dhigan si aad uga fogaato inaad halis geliso dadka kale.

Haddii baaritaankaagii PCR uu noqdo mid lagaa heley, raac [hagaha joogista guriga](#) ee dadka laga heley cudurka COVID-19, bilowna muddo dheerada ah oo is-go'doomin ah. Muddada is-go'doominta cusub waxay kaaga bilaabmaysaa marka aad qaadatay baarista PCR, iyada oo aan loo eegin meesha aad ka joogtey 10kii maalmood ee waqtigaagii is-go'doominta asalka ahayd. Arintani waxay ka dhigan tahay in wadarta muddada is-go'doominta ay ka badnaan karto 10 maalmood.

Haddii mar hore lagaa helay COVID-19, waxay u badan tahay inaad heshey xoogaa iska-difaaca ah. Si kastaba ha ahaatee, lama dammaanad qaadi karo in qof walba uu yeelan doono difaac, ama inta uu iska-difaacaasi socon doono Waxa suurto gal ah in baaritaannada PCR ay sii ahaadaan kuwo lagaa heley in muddo ah ka dib caabuqa COVID-19.

Haddii aad hore u heshay natiijada baaritaanka COVID-19 PCR oo in lagaa heley ah 90-kii maalmood ee la soo dhaafay oo lagu aqoonsaday inaad tahay xiriir la yeeshe qof qaba COVID-19 waa inaad iska qaadin baaritaanka PCR ah. Waa in aad sameysaa baaritaanka PCR keliya haddii aad iska heshid mid ka mid ah [astaamaha waaweyn](#) ee COVID-19.

6.3 Tixgelinta qoyskaaga marka aad is-go'doomeyso

Haddii si sharci ah lagaaga baahan yahay in aad is-go'doomiso sababta oo ah in aadan si buuxda u tallaalneyn oo aad xiriir la yeelatey qof qaba COVID-19 oo aanad la noolayn, qoyskaaga uma baahna in ay isla kaa go'doomiyaan. Dadka ka tirsan qoyskaaga waa in ay qaataan tallaabooyin taxadar dheeraad ah si ay u raacaan hagaha ku saabsan [sida si badbaado loogu sugnaado loogana caawiyo in la hor istaago faafitaanka COVID-19](#). Aad bay muhiim u tahay in ay raacaan taladan xitaa haddii aad ladnaan dareemayso, waayo astaamuhu waxay qaadan karaan ilaa 10 maalmood inay ka soo muuqdaan xiriirkaagii ugu dambeeyay ee qofka laga helay COVID-19, waxaana suurtoagal ah in la gudbiyo caabuqa xataa haddii aadan lahayn astaamo.

Tallaabooyinkan oo dhan suurtoagal ma noqon doonaan haddii adiga, ama kuwa aad la nooshahay, aad qabtaan xaaladdo ay ka mid yihiin naafanimo waxbarasho, autism ama jirro maskaxeed oo daran. Fadlan sii raac hagahan sida ugu wanaagsan ee aad kartida u leedahay, adiga oo naftaada iyo kuwa lugu dhowba ku ilaalinaya badbaado iyo wanaag, sida ugu habboon ee waafaqsan qorshayaasha daryeelka ee jira.

Joogitaanka guriga muddo dheer waxay dadka qaar ku noqon kartaa mid adag, oo niyad jab iyo cidlo ah Bogga internet-ka ee Hay'adda [Every Mind Matters](#) waxaa ku jira macluumaad iyo talooyin kaa caawinaya si aad u daryeesho caafimaadkaaga maskaxda iyo xaalad-wanaaggaaga.

Haddii lagu aqoonsadey xiriir la yeeshe qof qaba COVID-19 ayna kuu sheegeen in aad is-go'doomiso [Nidaamka Baaritaanka iyo Dabaglka ee NHS](#), ama ay kugula taliyeen in aad sidaas sameyso [NHS COVID-19 app](#), waxaa suurtoagal ah in aad xaq u leedahay lacag siin dhan £500 oo ka imaneysa Maamulka Degmadaada iyada oo ku dhisan [Nidaamka Lacag bixinta Baaritaanka iyo Dabaglka](#). Waxa kale oo laga yaabaa inaad u qalanto lacagtan haddii aad tahay waalidka ama masuulka ilme loo sheegay inuu is-go'doomyo.

Waa lagu ganaaxi karaa haddii aadan guriga joogin oo aadan is-go'doomin haddii ay ku ogeysiyeen Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS-ta inaad u baahan tahay inaad is-go'doomiso.

6.4 Maxaa la sameeyaa haddii aad isku aragto mid ka mid ah astaamaha ugu muhiimsan ee COVID-19 inta lagu jiro xilliga is-go'doominta

Haddii sharci ahaan lagaa doonayo in aad is-go'doomiso sababta oo ah waxaad tahay xiriir la yeeshe qof qaba COVID-19 ayna kugu dhacaan mid ka mid ah kuwa ugu muuhsan ee [astaamaha COVID-19](#) xilliga is-go'doominta, joog guriga soona [qabanqaabso in aad sameyso baaritaanka PCR](#).a

Marka ay bilowdaan astaamahaaga, adiga iyo qof kasta oo qoyskaaga ka tirsan waa in ay raacaan [Hagaha joogitaanka guriga: Ee loogu talagaley qoyska ay dhici karto ama la xaqiijiyey in ay qabaan COVID-19](#). Haddii natiijada baaritaanka PCR ay tahay mid lagaa heley, adiga iyo qoyskaaga waa inaad sii wadataan raacitaanka hagida Joogista guriga.

Haddii natiijada baaritaankaaga PCR ay tahay mid aan lagaa hellin, markaas waa inaad weli dhammaystiraa 10ka maalmood ee is-go'doominta, maadaama aad weli sii qaadi karto COVID-19. Sii wad inaad raacdo hagahan.

Haddii qof aad la nooshahay uu yeesho mid ka mid ah astaamaha ugu muhiimsan ee COVID-19 inta lagu jiro muddada is-go'doominta, waxay u baahnaa doonaan inay is-go'doomiyaan oo ay sameeyaan baaritaanka PCR. Adiga iyo qoyskaaga waa in aad raacdaan [hagaha joogista guriga](#).

6.5 Calaamadaha ka dib marka ay dhammaato waqtiga is-go'doominta

Hadii ay kugu dhacdo mid ka mid ah [astaamaha COVID-19](#) ka dib 10ka maalmoodka ee xilliga is-go'doominta dhamaatey, joog guriga, [soona qabanqaabso baaritaanka PCR](#). Haddii natiijada baaritaanka PCR lagaa heley, raac [hagaha joogista guriga](#). Waa in aad bilowdaa muddo cusub oo is-go'doomin ah. Arintan waxay ka bilaabanaysaa marka ay astaamahaaga bilowdeen

7. Xiriirada aan sharci ahaan looga baahnayn inay is-go'doomiyaan

Haddii aad la xiriirtay qof laga helay COVID-19, sharciyan lagaagama baahna inaad is-go'doomiso haddii aad si buuxda u tallaalan tahay ama aad ka yar tahay da'da 18 sano jir. Sidoo kale sharci ahaan lagaagama baahna inaad is-go'doomiso haddii aad ka qayb qaadatay ama aad hadda qayb ka tahay tijaabada tallaalka COVID-19 ee la ansixiyay ama aadan awoodin inaad is tallaasho sababo caafimaad awgeed.

Tallaalada COVID-19 waxay yareeyaan halista inaad si xun u jirato haddii ay kugu dhacdo COVID-19. Haddii lagaa tallaalay COVID-19 weli waad qaadi kartaa oo waad u gudbin kartaa dadka kale, xitaa haddii aadan lahayn wax astaamo ah.

Haddii aad la xiriirtay qof qaba COVID-19 waxaad halis sare ugu jirtaa inaad adiguna qaaddo. Haddii aan si sharci ah lagaaga baahnayn inaad is-go'doomiso, waxaa si xoog leh laguugula talinayaa inaad qaadato baaritaanka LFD maalin kasta muddo 7 maalmood.

Baaritaanka LFD waxay aad ugu wanaagsan tahay in lagu aqoonsado dadka qaba heerarka sare ee coronavirus waxayna u badan tahay inay u gudbiyaan caabuqa dadka kale, xitaa haddii aadan lahayn astaamo. Sidaa darteed si adag ayaa laguugula talinayaa inaad sameyso baaritaanka LFD ee maalinlaha ah inta lagu jiro muddada aad halista ugu badan ugu jirto inaad adiguna qaaddo.

Haddii aad tahay 5 jir ama ka weyn oo lagu aqoonsaday inaad xiriir la leedahay qof qaba COVID-19, laakiin aan sharci ahaan lagaaga baahnayn inaad is-go'doomiso, waxaa si adag laguugula talinayaa inaad:

- iska qaaddo baaritaanka LFD maalin kasta muddo 7 maalmood ah, ama ilaa 10 maalmood laga bilaabo xiriirkii ugu dambeeyay ee qofka laga helay COVID-19 haddii ay arintani horeysey
- samee baaritaanadan maalinlaha ah ka hor intaadan ka bixin guriga marka ugu horeysa ee maalintaas

Haddii ay kugu wargaliyaan Nidaamka Baaritaanka iyo dabagalka ee NHS-ta in aad la xiriirtey qof laga helay COVID-19 laakiin ay awoodi

waayeen inay kuu sheegaan taariikhda aad la xiriirtay qofkan, waa inaad mar kasta iska qaaddaa LFD maalin kasta muddo 7 maalmood ah.

Haddii aad sameysid baaritaanka LFD natiijaduna ay tahay in lagaa heley, waa in aad isla markiiba is-go'doomisaa si aad isaga ilaaliso in aad cudurka u gudbisno dadka kale, raacna [haqida joogista guriga](#). Waa inaad bilowdaa xilli cusub oo is-go'doomin ah, laga bilaabo taariikhda baaritaanka lagaa heley la qaaday.

Haddii natiijadaada LFD ay tahay mid lagaa waayey, waxay u badan tahay inaad qabin caabuqa waqtiga baaritaanka la qaaday. Si loo sii yareeyo fursadda aad ugu gudbin karto COVID-19 dadka kale, waxaa si adag laguugula talinayaa inaad:

- xaddidid xiriirka dhow ee aad la yeelaneyso dadka ka baxsan qoyskaaga, gaar ahaan meelaha dadku ku badan yahay, xiran yihiin ama meelaha hawadu liidato
- ku shaqeyso guriga haddii aad awoodid
- xirataa weji-daboolka meelaha dadku ku badan yahay, xiran ama isu socodka hawadu liidato iyo meelaha aad dadka kale kula xiriirto
- xaddidid xiriirka qof kasta oo halis sare ugu jira jirro daran haddii uu ku dhaco COVID-19
- raac hagaha ku saabsan [sida si badbaado leh loogu sugnaado loogana caawiyo in la hor istaago faafitaanka](#)

Raac taladan 10ka maalmood ka dib xiriirkii kuugu dambeeyay ee qofka laga helay COVID-19.

Haddii aad tahay shaqaale caafimaad ama bulsho oo loo aqoonsaday inaad qof xiriir dhow sameeyey lagaana dhaafay is-go'doominta, waxaa jira [hagitaan dheeraad ah oo la heli karo](#) oo ay tahay inaad raacdo si aad u yarayso halista faafitaanka COVID-19 ee goobahan.

Carruurta iyo dhalinyarada da'doodu ka yar tahay 18 sano ee inta badan taga goob waxbarasho ama goob xannaano oo loo aqoonsaday inay yihiin xiriir dhow waa inay si caadi ah u sii wadaan ka qaybgalka goobta.

Baaritaanada joogtada ah ee LFD lagulam talinayo caruurta da'doodu ka yar tahay 5 sanno jir. Haddii ay la nool yihiin qof qaba COVID-19 sharci ahaan loogama baahna inay is-go'doomiyaan, laakiin waa inaad xaddidaa xiriirka ay la leeyihiin qof kasta oo halis sare ugu jira jirro daran haddii uu qabo COVID-19.

Hadii ay kugu dhacdo mid kasta oo ka mid ah [astaamaha](#) waaweyn ee COVID-19 waqti kasta, xattaa haddii ay kuwan yihiin kuwo fudud, si degdeg ah isu-go'doomi, [soo qabanqaabso in aad iska qaadid baaritaan COVID-19 oo PCR ah](#) raacna [hagaha dadka qaba astaamaha COVID-19](#).

7.1 Waxay ila tahay in aan xiriir la yeeshay qof laga helay COVID-19, laakiin la iguma ogeysiin oo la igulama talin in aan is-go'doomiyo. Maxaan sameeyaa?

Xiriirada u baahan inay is-go'doomiyaan ayaa sida caadiga ah lagu wargelin doonaa waxaana lagu talinayaa inay sidaas sameeyaan Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS-ta, oo ay ku jirto NHS COVID-19 app. Haddii aad aaminsantahay in aad la xiriirto qof qaba COVID-19 laakiin aanad wali ku ogaysiin nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS, waa in aad si taxadar leh u raacdaa hagaha [sida si badbaado loogu sugnaado loogana caawiyo in la hor istaago faafitaanka COVID-19](#). Xaaladahan waxaad diyaarin kartaa inaad iska qaado LFD maalin kasta ah 7 maalmood ama ilaa 10 maalmood tan iyo xiriirkii ugu dambeeyay ee qofka laga helay COVID-19 haddii ay aritani horeysey, xitaa haddii aadan lahayn astaamo. Anntani sababteedu waa in laga yaabaa inaad halis sare ugu jirto in ad caabuqa qadid.

7.2 Waxay ila tahay in aan xiriir dhow la yeelatey qof laga baaray COVID-19, laakiin wali ma aysan helin natiijada baaritaan ah. Maxaan sameeyaa?

Haddii aad aaminsantahay in aad la xiriirto qof qaba COVID-19 laakiin aan wali helin natiijada, waa in aad si taxadar leh u raacdaa hagaha [sida si badbaado loogu sugnaado loogana caawiyo in la hor istaago faafitaanka COVID-19](#). Waqtigan xaadirka ah, uma baahnid in aad isa sii-go'doomiso.

Xiriirada u baahan inay is-go'doomiyaan ayaa sida caadiga ah lagu wargelin doonaa waxaana lagula talinayaa inay sidaas sameeyaan Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS-ta, oo ay ku jirto NHS COVID-19 app. Haddii aad aaminsantahay in aad la xiriirtey qof qaba COVID-19 laakiin aanay wali ku ogaysiin nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS, waa in aad si taxadar leh u raacdaa hagaha [sida si badbaado loogu sugnaado loogana caawiyo in la hor istaago faafitaanka COVID-19](#) ilaa inta laga helayo natijada baaritaankooda.

Haddii aad ka walaacsan tahay inaad qabi karto calaamadaha COVID-19, ama aad la nooshahay qof leh calaamadaha COVID-19, raac [hagidda Guriga joog: ee qoysaska ay suurtagalka tahay ama la xaqiijiyay in ay qabaan COVID-19](#).

7.3 Ku celcelin nadaafadda gacanta iyo neefsashada oo wanaagsan Gurigaaga hawo wanaagsan lahaado

Qof kastaa waa inuu ku celceliyaa nadaafadda gacanta iyo neefsashada oo wanaagsan.

Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo 20 ilbiriqsi ama isticmaal gacmo nadiifiyaha, gaar ahaan qufaca hindhisada iyo duufsashada ka dib iyo ka hor intaadan cunin ama qaban cunto. U nadiifi gacmahaaga si joogta ah, kana fogow taabashada wejigaaga.

Afkaaga iyo sankaa ku dabool tiishyuu marka aad qufaceyso ama aad hindhiseyso. Haddii aadan haysan wax masar ah, ku qufac ama ku hindhis laabatada xusulkaaga, hana ku qufacin gacmahaaga.

Ku tuur tiishyuuuga bacda qashinka isla markaana dhaq gacmahaaga.

Meelaha gudaha ku hay in ay hawo wanaagsan lahaato, gaar ahaan meelaha la wadaago. Si aad u kordhiso socodka hawada waxaad sameyn kartaa:

- fur dariishadaha intii suurtoagal ah
- albaabada fur
- iska hubi in ay furmaan hawo qaadaha oo socodka hawadu aanay xirmin

- ka tag marawaxadaha soo saara (tusaale ahaan musqulaha) iyaga oo soconaya wax ka badan intii caadiga ahayd iyada oo albaabku xidhan yahay isticmaalka ka dib

Waxaad macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan yareynta halista COVID-19 ee gurigaaga ka heli kartaa halkan [GermDefence](#).

7.4 taageero maaliyadeed ama mid kale oo la taaban karo

Is-go'doominta waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee aan sameyn karno si aan u caawino joojinta faafitaanka fayraska oo aan ilaalinno asxaabtayada iyo qoyskayaga, bulshadayada iyo NHS-ta. Haddii aad qarto mid ka mid ah [astaamaha](#) waaweyn ee COVID-19, aad heshay natiijada baarista LFD ama PCR oo laga heley cudurka, ama lagu sheegay inaad xiriir la leedahay qof laga helay COVID-19, is-go'doomii waa habka ugu wanaagsan ee lagu dhimi karo halista u gudbinta kale. Haddii lagu sheego inaad is-go'doomiso, waa inaad isla markaaba sidaas samayso. [HOgow taageerada aad heli karto haddii aad ku saameeyo COVID-19](#).

Haddii aad awoodo, weydii asxaabta qoyska ama deriska inay bannaanka u baxaan oo ay kuu keenaan cunto iyo waxyaabaha kale ee muhiimka ah. Haddii aadan haysan kale oo ku caawiya, waxaa jiri kara hay'ado samafal ama kooxo bulsheed kuwaas oo ku caawin kara agagaarkaaga ama dukaamada, suuqyada iyo jumladlayaasha agagaarkaaga ayaa laga yaabaa inay ku bixiyaan adeeg gaarsiinta (taleefanka ama email ahaan).

Hubi in xaafaddaada ama bulshada xaafaddu ay leedahay nidaam tabaruc ah oo kaa caawin kara inay sahay kuu keenaan ama ku siiyaan taageero kale. Weydii saaxiibadaa ama qoyska inay kuu keenaan wax kasta oo aad u baahan tahay ama ka dalbo sahayda khadka internet-ka ama taleefoonka, adiga oo hubinaya in kuwan looga tago gurigaaga banaankiisa si aad u soo qaadato.

Barnaamijka Fal-celiyayaasha Tabaruca ah ee NHS-ta wali waa la heli karaa si ay u caawiyaan kuwa u baahan. Tabarucayaashu waxay ururin karaan oo geyn karaan dukaamaysiga, daawooyinka iyo sahayda kale ee muhiimka ah, waxayna sidoo kale bixin karaan wicitaan saaxiibtinimo oo joogto ah. Wac 0808 196 3646 inta u

dhaxaysa 8 subaxnimo iyo 8 galabnimo, 7 maalmood todobaadkii si aad isugu-gudbiso ama u booqato [NHS Volunteer Responders](#) wixii macluumaad dheeraad ah. Waxaa kale oo laga yaabaa inay jiraan adeegyo kale oo tabaruc ah ama adeegyo bulsho oo degaankaaga ah oo aad ka heli karto taageero.

Haddii aadan awoodin inaad shaqeyso COVID-19 awgeed, eeg hagida [Department for Work and Pensions](#) si aad u ogaato taageerada aad heli karto. Waxa laga yaabaa inaad xaq u yeelato lacag hal mar ah oo ah £500 iyada oo loo marayo [Nidaamka lacag bixinta taageerada ee NHS Baaritaanka iyo Dabagalka](#) haddii lagaaga baahdo in aad guriga joogto ama aad is-go'doomiso. Waxaa kale oo aad xaq u yeelan kartaa lacagtan haddii aad tahay waalidka ama masuulka ilme loo sheegay in uu is-go'doomiyo. Waxaad ka dalban kartaa Lacag bixinta Taageerada nidaamka baaritaanka iyo Dabagalka NHS [app-ka NHS COVID-19](#).

Waxaad xaq u yeelan doontaa lacagtan haddii aad ku nooshahay England oo Nidaamka NHS ka ee Baaritaanka iyo Dabagalka ay kuu sheegaan inaad is-go'doomiso, ama App-ka NHS COVID-19 uu kugula taliyay inaad is-go'doomiso.

Waxa kale oo lagaa doonayaa inaad buuxiso dhammaan shuruudaha soo socda:

- inaad shaqaysid ama iskaa u shaqeysatid
- in aadan ka soo shaqayn kartin guriga aadna taas darteed ku waayi doontid dakhli
- in aad codsanayso ugu yaraan mid ka mid ah dheeraha soo socda:
 - Universal Credit
 - Working Tax Credits
 - income-related Employment and Support Allowance
 - income-based Jobseeker's Allowance
 - Income Support
 - Pension Credit or Housing Benefit

Booqo bogga internetka ee maamulka deegaankaaga si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan [caawinaada iyo taageerada aad heli karto](#).

8. Taageerada dheeraadka ah ee maamulka deegaanka ee kuwa hogaamiya hab nololeedka reer guuraaga

Dadka ku nool goobta socotada, baabuur ama doomaha kanaalka waxay u baahan karaan taageero dheeraad ah.

U sheeg maareeyaha goobtaada ama kooxda xiriirka Gypsy iyo Socotada ee deegaanka inay ogaadaan haddii aad u baahan tahay taageero dheeraad ah. Haddii aad ku nooshahay webi ama kanaal, ogow talada ay ku siinayso hay'adda maamusha marin-biyoodka aad ku nooshahay, maadaama ay tan ku kala duwan yihiin. Isku day inaad telefoonka kula xiriirto intii suurtoagal ah si aad uga hortagto ku faafinta fayraska dad dheeraad ah oo aad la xiriirtid.

Haddii aadan heli kani agabyada aasaasiga ah sida biyaha, fayadhowrka iyo qashinka aybka, si ay kaaga caawiyaan go'doominta, la xiriir maamulka deegaankaaga si aad u hesho kaalmo. Waxa laga yaabaa inay ku siiyaan tas'hiilad dheeraad ah ama ay kuu diyaariyaan meelo kale oo jooga ah.

Sharciyada jirta ee ka dhanka ah [xeyraadka la ogalayn](#) ama dhisitaano aan la ogalayn ayaa weli jira.

Waa in la sii wadaa in qashinka la asturo iyada oo loo marayo dariiqo la oggol yahay oo sharci ah. Hagaha maamulada deegaanka ee ku saabsan dib u furista ama haynta xarumaha qashinka guriga iyo dib u adeegsiga ayaa la heli karaa. Haddii aad u baahan tahay talo dheeraad ah, la xiriir maamulka deegaankaaga.

Haddii aad joogsato ama aad ku safreyso miyiga ama meelaha go'doonsan, u fiirso meesha aad ku sugan tahay haddii aad marayso waddo meelo duur ah ama aad istaagto, gaar ahaan haddii aad xanuun dareemayso. Waxaad kale oo isticmaali kartaa app-ka [what3words](#) Haddii ay jirto xaalad degdeg ah oo caafimaad oo aad u baahan tahay si ay adeegyo kuugu yimaadaan.