

Tilmaan

Xayiraadaha Cusub ee Qaranka laga bilaabo 5-ta Nofembar

Macluumaadka cusub xayiraadaha ee qaranka, oo ay ku jiraan waxa ay ula jeedaan ka soo shaqeynta guriga iyo xiritaanka ganacsiga, sababta loo soo rogay iyo taageerada maaliyadeed ee la heli karo.

La Daabacay 31-ka Oktoobar 2020

Markii ugu dambeysay ee la cusbooneysiisay 3-da Nofembar 2020 — [eeg dhammaan cusboonaysiinta](#)

Ka socda:

[Xafiiska Golaha Wasiirada](#)

Ku dabaqma:

England

Tusmooyinka

Xayiraadaha Qaranka ee laga bilaabo 5-ta Nofembar

1. Guriga joog
2. La kulanka badqabka ah ee dadka kale
3. Goorta iyo halka aad ku kulmi kartaan idinka oo kooxo badan ah
4. Ganacsiyada iyo goobaha
5. Aroosyada, iskaashiyada rayidka, iyo tacsiyadda
6. Shaqo aadidda
7. Waxbarashada, iskuulka, kulliyadda iyo jaamacadda
8. Daryeelka carruurta iyo hawlaha carruurta
9. Ka ilaalinta dadka badan ee halista badan ugu jira cudurka fayraska korona
10. Booqashada dadka qaraabada ah ee ku jira guryaha daryeelka
11. Safarka
12. Habeenkii oo guriga laga soo dhaxo
13. ka gurida guuriga
14. Taageero maaliyadeed

Daabac boggan

Xusuusnow - 'Gacmaha. Wajiga. Meel.':

- gacmaha – gacmahaaga si joogto ah u dhaq muddo 20 ilbiriqsi ah
- wejiga – weji daboolka ku xiro gudaha goobaha kala-fogaanshaha bulshada ay adag tahay, iyo halka aad xiriir kula yeelanayso dadka aadan caadi ahaan la kulmin
- meel – halka ay suuragal tahay ka fogaaw masaafo 2 mitir ah dadka aadan la noolayn, ama 1 mitir halka ay ka jiraan taxaddaro dheeraad ah (sida xirashada weji xir ama kordhinta hawo-siinta gudaha)

Xayiraadaha Qaranka ee laga bilaabo 5-ta Nofembar

Ku dabaqma: England (eeg tilmaamaha loogu talagalay [Wales](#), [Scotland](#) iyo [Northern Ireland](#))

Tirada kiisaska cudurka COVID-19 ayaa guud ahaan si degdeg ah uga sii kordhaya UK iyo dalalka kale. Waa in aan hadda wax ka qabanaa si aan u xakameyno faafitaanka fayraska. Tallaabada kaliya ee ugu muhiimsan aynu qaadi karno dhammaanteenna si aan ula dagaalanno fayraska korona waa in aan guriga joogno, si aan u ilaalinno NHS oo aan nololna u badbaadinno.

Marka aynu yareyno xiriirka maalinlaha ah ee aynu la yeelanno dadka kale, waxaynu yareynaa faafitaanka cudurka. Taasi waa sababta, laga bilaabo maalinta Khamiista ee 5-ta Nofembar ilaa maalinta Arbacada ee 2-da Disembar, a in aad:

1. Guriga joogto, marka laga reebo ujeedooyin gaar ah.
2. Taasi waa sababta, laga bilaabo maalinta Khamiista ee 5-ta Nofembar ilaa maalinta Arbacada ee 2-da Disembar, waa in aad:
3. Xirto ganacsiyada iyo goobaha qaarkood.

Tallaabooyinkan cusub ayaa yareyn doonna heerka koboca fayraska, taas oo ay:

- NHS uga hortagi doontoo in uu culeyska ku bato
- xaqiijin doonta iskuullada, kulliyadaha iyo jaamacadaha in ay sii furnaadaan
- xaqiijin doonta intii suuragal ah in ay dad badan sii shaqeeyaan.

Ilaa iyo inta laga gaarayo 00.01am (subaxnimo) maalinta Khamiista ee 5-ta Nofembar, tallaabooyinka [Heerka Digniinta Cudurka Covid ee](#)

[Degaanka](#) ee habboon ayaa lagu sii dabaqi doonaa degaanka aad ku nooshahay. Laga bilaabo 00.01 ee maalinta Khamiista ee 5-ta Nofembar xayiraadahan qaranka ayaa beddeli doonna xayiraadaha degaankaaga ka jira.

Tallaabooyinka cusub ayaa ku dabaqma qaranka oo dhan muddo afar toddobaad ah ilaa laga gaarayo maalinta Arbacada ee 2-da Disembar. Marka ay muddada dhammaato, waxaan ku noqon doonnaa hab goboleed, ku saleysan xogtii ugu dambeysay.

Tallaabooyinkan waxaa taageeri doonna [sharciga](#). Booliska iyo maamullada kale ayaa yeellan doonna awoodo ay ku bixiyaan ganaaxyo oo ayna ku kala cayriyaan kulamada ama meelaha la isugu imaado.

Waxaad caawin kartaa ilaalinta saaxiibadaada iyo qoyskaaga adiga oo soo dejisanaya [App-ka NHS ee cudurka COVID-19](#) si aad ula socoto tilmaamaha ugu dambeeyay laga bilaabo maalinta Khamiista 5-ta Nofembar

Waxaa jira tilmaamo gaar ah oo loogu talagalay [reeraha leh suurtagalinimda ah ama la xaqiijiyay in uu ka dhex jiro caabuqa fayraska korona](#).

1. Guriga joog

Waa in aadan ka bixin ama joogin gurigaaga dibeddiisa marka laga reebo in aad u baxdo ujeedooyin gaar ah mahane. Kuwan waxaa ku jiri:

Shaqo iyo hawl iskaa-wax-u-qabso ah

Guriga waad ka bixi kartaa marka aad u socoto shaqo, ama si aad u bixiso adeegyo iskaa-wax-u-qabso ama samafal ah, halka aadan taa ku sameyn karin guriga.

Hawlaha aasaasiga ah

Waxaad ka bixi kartaa guriga si aad wax uga soo iibsato dukaamada furan, tusaale ahaan cunto iyo daawo, ama si aad u soo qaadato agab kasta - oo ay ka mid yihiin cunnada ama cabbitaanka - aad dalbatay adiga oo adeegsanaya dhagsii-oo-qaado ama laga soo qaato makhaayadaha, in aad lacag meel geyso ama ka soo qaadato, ama in aad hesho adeegyada dadweynaha ee muhiimka ah (eeg qaybta hoose).

Oofinta waajibaad sharci

Sidoo kale guriga waad ka bixi kartaa si aad u soo gudato waajibaad sharci ah, ama si aad u filiso hawlaha la xiriira soo iibsashada, iibinta, kireynta ama kiraysashada guri.

Waxbarashada iyo daryeelka carruurta

Guriga waad ka bixi kartaa si aad u aado waxbarasho (bixinta waxbarashada tooska ah, oo laga doorbidayo fasallada manhajka ka baxsan sida muusiga ama barashada riwaayadaha), tababar, daryeelka carruurta ee diiwaangashan iyo waxqabadyada carruurta ee lagama maarmaanka ah si waalidka/daryeelaha u shaqeeyo, shaqo u raadsado, ama waxbarasho ama tababar u qaato. Waalidiinta ayaa weli carruurtooda geyn kara iskuulka, dadkuna waxay sii wadi karaan qabanqaabooyinka jira ee loogu talagalay xiriirka u dhaxeeya waalidiinta iyo carruurtooda haddii aysan meel ku wada nooleyn.

La kulanka dadka kale iyo daryeelka

Waxaad ka bixi kartaa guriga si aad u booqato dadka ku jira [kooxdaada taageerada](#), ama si aad u bixiso daryeelka carruurta ee aan rasmiga ahayn ee loogu talagalay carruurta ay da'doodu tahay 13 ama ka yar oo

qayb ka ah kooxda taageerada daryeelka carruurta, si aad u bixiso daryeelka dadka nugul, si aad u bixiso gargaar degdeg ah, si aad uga qaybgasho koox taageero (ilaa 15 qof ah), ama si aad u hesho daryeel xannaaneyn ah. Dadka ayaa sidoo kale ku jimicsan kara bannaanka ama waxay booqan karaan meelaha dadweynaha ee bannaan ah (eeg qaybta 3aad).

Sababo caafimaad, waxyeello iyo booqashooyinka xaaladaha gaarka ah

Guriga waad uga bixi kartaa sabab caafimaad kasta, oo ay ka mid yihiin in aad hesho baaritaanka cudurka COVID-19, ballamaha iyo xaaladaha degdegga ah, in aad booqato qof dhalaya ama dhimanaya, si aad uga fogaato ama uga baxsato halis dhaawac ama waxyeello (sida xadgudubka reerka ama qoyska ka dhex dhaca), in aad booqato qof ku jira guri daryeel (haddii la oggol yahay iyada oo la raacayo tilmaamaha guryaha daryeelka), guri lagu xannaaneeyo bukaanka, cusbitaal, in aad u raacdo ballan caafimaad, ama in aad aado dhakhtarta xayawaannada (ama adeegyada kale ee daryeelka xayawaannada).

Dhacdooyin

Waxaad sidoo kale ka bixi kartaa guriga si aad goob cibaado uga qaybgasho Alle bariga gaarka ah, aaska ama dhacdo la xiriirta ee loogu talagalay qof dhintay, si aad u booqato khabuuraha ama meesha qofka lagu aaso ama beerta lagu xuso qofka, ama si aad uga qaybgasho aroos degdeg ah ama arooska qof dhimanaya. Liiska dhammeystiran ee waxa la oggol yahay ayaa laga heli karaa [xeernidaamiyada](#).

2. La kulanka badqabka ah ee dadka kale

Guud ahaan, waa in aadan dad ula kulmin si bulsho ahaan. Hase-yeeshee, waxaad kula jimicsan kartaa ama kula kumi kartaa fagaarayaasha dadweynaha, meelo bannaan ah dadka aad la nooshahay, kooxdaada [taageerada](#) (ama sida qayb ka mid ah kooxdaada daryeelka carruurta ahaan), ama hal qofood kale. Waa in aad yareysaa waqtiga aad ku qaadato meelaha ka baxsan gurigaaga. Marka aad dad kale agagaarkooda joogto, ka fogaaw 2 mitir qof kasta oo aan reerkaaga ka tirsanayan - oo loola jeedo dadka aad la nooshaha - ama kooxdaada taageerada. Halka aysan tani suuragal ahayn, kala fogaada 1 mitir iyada oo ay jiraan taxaddaro dheeraad ah (t.a. xirashada [weji xir](#)).

Waa in aadan bulsho ahaan kula kulmin dibedda qoyska ama saaxiibada haddii ay qayb ka yihiin reerkaaga ama kooxdaada taageerada ma ahane.

Kooxda [taageerada](#) waa marka qoys hal qof oo qaangaar ah u joogo uu ku biiro qoys kale. Qoysaska ka tirsan kooxda taageerada ayaa weli isa soo booqan kara, qoys kasta wuxuu habeenkii ku soo dhaxi karaa guriga qoyska kale, waxayna si wadajir ah u booqan karaan goobaha dadweynaha ee bannaanka ah.

Waxaad kula soo jimicsan kartaa ama la booqan kartaa goobaha dadweynaha ee bannaanka ah:

- dadka aad la nooshahay
- kooxdaada taageerada
- ama, marka aad keligaaga tahay, 1 qof oo ka socda reer kale. Carruurta ay da'doodu ka yar tahay 5, iyo sidoo kale dadka naafada ah ee ku tiirsan daryeelka afar iyo labaatanka saac ah laguma tiriyo xadka ku saabsan labada qof ee bannaanka ku kulmaya

Waxaa jira tilmaamo dheeraad ah oo ku saabsan jimicsiga iyo jimicisga kale ee jirka ayaa sii socon kara inta lagu guda jiro muddada xayiraadaha qaranka.

Meelaha dadweynaha ee bannaanka ah waxaa ka mid ah:

- waddooyinka xaafadda, beeraha, xeebaha, iyo baadiyaha
- garoomada iyo beeraha dadweynaha (haddii aad lacag ku gasho iyo haddii kaleba)
- qoondooyinka
- garoomada lagu ciyaaro ee bannaanka ah

Dad kulama kulmi kartid beer gaar loo leeyahay, haddii aad la nooshahay ama koox taageero aad la leedahay mooyaane.

[Weji xir](#) ayaa sharci ahaan loo baahan yahay in lagu xiro goobo badan oo gudaha ah, sida dukaamada ama goobaha cibaadada halka ay ka furan yihiin, iyo gaadiidka dadweynaha.

3. Goorta iyo halka aad ku kulmi kartaan idinka oo kooxo badan ah

Waxaa weli jira xaalado lagu oggol yahay in aad la kulanto dadka ka baxsan reerkaaga ama kooxdaada taageerada oo kooxo dad badan ka kooban ah, balse kulankan waa in uusan noqon mid arrimo bulsho ah.

Liiska dhammeystiran ee xaaladahan ayaa laga heli karaa

[xeernidaamiyada.](#)

- Sababaha ugu muhiimsan waa shaqo, adeegyo iskaa-wax-u-qabo ama samafal ah, iyo waxbarashada tooska ah ama tababar

(oo ka soo horjeeda fasallada waxyaabaha manhajka ka baxsan). Tani waxaa ka mid ah haddii aad gudanayso waajibaadyo sharci ah. Waxaa sidoo kale ka mid noqon kara shaqada guryaha dadka kale halka ay lagama maarmaan tahay - tusaale ahaan, loogu talagalay dadka xannaaneeya carruurta dadka kale, kuwa wax nadiifiya ama dadka ganacsatada ah. Halka kulan shaqo aanan loo baahnayn in uu ka dhaco guri ama beer gaar loo leeyahay, waa in uusan ka dhicin - tusaale ahaan, in kasta oo aad la kulmi karto tababare shakhsiyeed, waa in aad haddana kula kulantaa meel fagaare bannaan ah.

- Kooxaha taageerada oo ay tahay in shakhsi ahaan loo gaarsiiyo taageerada ayaa la sii wadi karaa iyada oo ay ka soo qaybgalayaal ilaa 15 ka-qabgaleyaal haddii si rasmi ah loo soo abaabuley si loo siiyo gargaarka la-wadaago, daaweyn ama nooc kasta oo kale oo taageero ah. Tani waxaa ka mid ah, balse aanan ku xaddidneyn, taageerada la siiyo dhibbanayaasha dembiga, dadka ka soo kabanaya isticmaalka mukhaadaraadka iyo khamriga, mas'uuliyiinta iyo waalidiinta cusub, dadka qaba cudurrada raaga, dadka wajahaya arrimo la xiriira jinsigooda, iyo kuwa la dhibaateysan geeri-gashey iyo dadka dhallinyarada ah ee nugul, oo ay ku jirto in ay la kulmaan shaqaalaha da'da yar.
- Kooxaha waalidka iyo dhallaanka ayaa sii wadi kara haddii ay taageero siiyaan waalidka iyo/ama dhallaanka, oo carruurta ay da'doodu ka yar tahay 5 laguma tirin doonno gudaha xadka 15-ka qof - oo loola jeedo waalidiinta iyo daryeelayaasha in ay ka soo qaybgeli karaan kooxahaasi iyagga oo tiro badan.
- Aasaska iyo aroosyada qaar ayaa u sii socon kara, sida hoos ku xusan.

4. Ganacsiyada iyo goobaha

Ganacsiyada iyo goobaha ay tahay in la xiro

Si loo yareeyo xiriirka bulshada, Dowladda ayaa amar ku bixisay ganacsiyada iyo goobaha qaar in la xiro ama in la xaddido si ay u bixiyaan adeegyada iyo alaabooyinka. Kuwan waxaa ku jiri:

- Dukaamada tafaariiqda ee lagu iibiyo waxyaabaha aan aasaasiga ahayn, sida dukaamada dharka iyo alaabta guryaha, macradka baabuurta (oo aan ahayn kuwo kirada ah), meelaha khamaarka lagu dheelo, harqaannada, dukaamada sigaarka iyo shiishadda, dukaamada lagu iibiyo alaabooyinka elektarooniga ah iyo telefoonnada gacanta, iyo mehradaha yaryar ee ku yaalla suuqa ee iibiya alaabooyinka aan aasaasiga ahayn. Goobahan ayaa sii wadi kara in ay hawlgalaan iyaga oo bixinaya adeegyada dhagsii-oo-qaado (halka alaabooyinka in horey loo dalbado laga qaato dhismayaasha ganacsiga) iyo adeegyada geynta
- Goobaha martisoorka sida kafateeriyada, makhaayadaha, baararka, naadiyada bulshada iyo kuwa lagu caweeyo; marka laga reebo bixinta cuntada iyo cabbitaannada loogu talagalay qaadashada (ka hor 10pm (fiidnimo); oo aan ku jirin khamriga), dhagsii-oo-qaado, makhaayada oo laga adeegto iyada oo aan gaariga laga degin ama geynta
- Hoyga sida huteellada, guryaha ay deggaan ardayda, guryaha martida iyo xerooyinka. Marka laga reebo xaalado gaar ah, sida halka kuwani ay yihiin degaanka aasaasiga ah ee qofka, halka aysan ku laaban karin gurigooda, loogu talagalay dadka guryo la'aanta ah, ama halka ay aasaasi tahay in halkaasi loo joogo ujeedooyin shaqo awgooda
- Xarumaha isboortiska iyo waqtiga firaaqada sida xarumaha lagu qaato waqtiga firaaqada iyo kuwa jirdhiska, barkadaha lagu dabaasho, garoomada kubadda kulayga iyo teeniska, istuudiyaasha qoob-ka-ciyaarka iyo jirdhiska, derbiyada la fuula,

ciyaaraha shiishka ee fallaarta, gaari wadista, iyo meelaha lagu barto shiishka qoryaha

- Goobaha madadaallada sida tiyaatarada, hoolalka bandhig faneedka, shineemooyinka, madxafyada iyo bandhiyada farshaxanka, guryaha khamaarka lagu dheelo, goobaha ciyaaraha iyo maaweelada kala duwan, hoolalka biingaha (bingo), ciyaarta marinka kubadda lagu garangariyo, garoomada barafka ee lagu taraaraxo, goobaha gawaarida yaryar lagu tartamo, xarumaha iyo goobaha ciyaaraha fudud, carwooyinka lagu soo bandhigo dadka iyo xoolaha sida yaabka leh u tababaran, carwooyinka maaweelada, beeraha iyo soo-jiidashooyin kale ee xayawaannada, jardiinooyinka biyaha iyo madadaallada. Soo-jiidashada gudaha ah ee beeraha dhirta, guryaha hiddaha iyo dhaqanka iyo meelaha taariikhiga ah waa in sidoo kale la xiraa, in kasta oo barxadaha banaanka ah ee dhismayaashan ay sii furnaan karaan
- Xarumaha daryeelka shakhsiyeed sida rugta lagu qurxiyo timaha, maqaarka iyo ciddiyaha. Goobaha bixiya adeegga sawirrada iyo qoraalka dadka lagu xardho, goobaha jir-duugista, goobaha caafimaadka biyaha kulul, adeegyada duridda jirka iyo maqaarka waa in sidoo kale la xiraa. Waxaa kaloo mamnuuc ah in adeegyada lagu bixiyo guryaha dadka kale
- Xarumaha bulshada iyo hoolalka waa in ay xirnaadaan marka laga reebo hawlo xaddidan oo dhowr ah oo laga dhaafay sida hoos ku cad Maktabadaha ayaa sidoo kale sii furnaan kara si ay u bixiyaan adeegyada dijitaalka iyo tiknoolajiyada macluumaadka (IT) - tusaale ahaan loogu talagalay dadka aan guriga ku haysan - iyo adeegga dhagsii-oo-qaado
- Goobaha lagu cibaadaysto, marka laga reebo ujeeddooyinka salaadda madax-bannaan, iyo adeegga tebinta ama baahinta barnaamijyo iyo aas

Ganacsiyadan iyo goobahan ayaa sidoo kale loo oggolaan doonaa in ay u furnaadaan tiro yar oo ah waxqabadyada laga dhaafay, oo ay ka mid yihiin:

- waxbarasho iyo tababar (oo ay ku jiraan in iskuullada ay adeegsadaan xarumaha isboortiska iyo waqtiyada firaaqada lagu qaato halka ay taasi qayb ka tahay adeegyadooda caadiga ah ee ay bixiyaan)
- ujeedooyinka daryeelka carruurta iyo waxqabadyada la kormeero ee carruurta
- tabarruca dhiigga iyo kaydka cunnada
- in la bixiyo daaweyn caafimaad
- loogu talagalay ciyaartooyda xulka ah (xarumaha isboortiska gudaha iyo bannaanka), dadka qoob-ka-cayaarka dheela ee xirfadlaha ah (istuudiyeyaasha qoob-ka-cayaarka iyo jirdhiska)
- loogu talagalay tababarka iyo tijaabada ee aan lahayn dhagaystayaasha (tiyaatarada iyo hoolalka bandhig faneedka)
- loogu talagalay ujeedooyinka filimka xirfadlenimo iyo filimaanta loo duubo telefishannada

Ganaciyada iyo goobaha sii furnaan kara

Ganacsiyada kale ayaa loo oggol yahay in ay furnaadaan, kadib marka ay raacaan tilmaamaha Sugan ee cudurka COVID-19. Kuwan waxaa ka mid ah kuwa bixinaya adeegyada iyo alaabooyinka aasaasiga ah, oo ay ka mid yihiin:

- Ganacsiyada tafaariiqda ee aasaasiga ah sida dukaamada raashiinka, suuq-weynayaasha, farmashiyeyaasha, xarumaha beerta, dukaamada iibiya qalabka dhismaha, ganacsadeyaasha dhismaha iyo dukaamada iibiya khamriga lagu cabbo meel kale.

- Kaalimaha shidaalka, adeegyada MOT iyo dayactirka baabuurta, dukaamada baaskiillada, iyo tagaasida iyo ganacsiyada kireeya baabuurta.
- Bankiyada, bulshooyinka dhismaha, xafiisyada boostada, ganacsiyada xawilaadda lacagaha iyo kuwa amaahda bixiya
- Agaasimayaasha aaska
- Doobbiyada iyo meelaha dharka lagu dhaqo
- Adeegyada caafimaadka iyo ilkaha
- Dukaamada xayawaannada rabbaayada ah iyo agabka xoolaha
- Dukaamada qalabka beeraha
- Xarumaha kaydinta iyo qaybinta
- Meelaha baabuurta la dhigto, musqulaha dadweynaha iyo goobaha adeegga ee darawada gawaarida ay ku nastaan.
- Barxadaha bannaanka ah ee lagu ciyaaro

Adeegyada Dadweynaha

Adeegyada dadweynaha intooda badan ayaa sii socon doonna waxaadna awoodi doontaa in aad guriga ka baxdo oo aad booqato. Kuwan waxaa ku jiri:

- NHS iyo adeegyada caafimaadka sida dhakhaatiirta guud (GPs) iyo dakhtaatiirta ilkaha. Waxaan NHS ka taageeraynaa in ay si amaan ah u fuliso adeegyada degdegga ah iyo kuwa aan degdegga ahayn waxaanna muhiim ah in qof kasta ee u maleeya in uu u baahan yahay nooc kasta oo daryeel caafimaad ah in uu yimaado oo uu caawimaad soo raadsado
- Goobaha Shaqo Raadinta (Jobcentre Plus)
- Maxkamadaha iyo baaritaanada adeegyada
- Xafiisyada Diiwaangelinta Madaniga ah
- Adeegyada Baasaboorka iyo Dal-ku-galka

- Adeegyada la siiyo dhibbanayaasha
- Xarumaha Qashinka ama Dib-u-warshadeynta

5. Aroosyada, iskaashiyada rayidka, iyo tacsiyadda

Aaska meydka ayaa waxaa ka soo qaybgeli kara ugu badnaan 30 qof. Dhacdooyinka munaasabadaha la xiriira sida dhagax dhigga iyo dambas firdhinta ayaa sidoo kale sii socon kara iyada oo ay ka soo qaybgeli karaan ilaa 15 qof. Qof kasta oo shaqeynaya laguma xisaabiyo 15-ka ama 30-ka qof. Waa in la ilaaliyaa kala-fogaanshaha bulshada ee u dhaxeeya dadka aan meel ku wada nooleyn ama aan koox taageero wadaagin.

Munaasabadaha aroosyada iyo iskaashiga madaniga ah lama oggolaan doonna in ay dhacaan marka laga reebo haddii dadka isguursanaya midkood uu aad iyo aad u xanuunsan yahay oo aanan la filayn in uu bogsado ('arooka gogosha dhimashada'). Aroosyadan waxaa lagu xaddiday ilaa 6 qof.

6. Shaqo aadidda

Si gacan looga geysto xakameynta fayraska, qof kasta oo si taabogal ah guriga uga soo shaqeyn kara waa in uu sidaa sameeyaa. Halka dadku aysan sidaa sameyn karin - oo ay ka mid yihiin, balse aan ku koobnayn, dadka ka shaqeeya kaabayaasha qaranka ee muhiimka ah, dhismaha, ama wax-soosaarka - waa in ay sii wadaan socdaalka ay ku tagaan goobtooda shaqada. Tani waa lagama maarmaan si uu dalka u sii shaqeeyo oo loo taageero waaxaha iyo shirkadaha loo-shaqeeyo.

Shaqaalaha dowladda ee ka shaqeeya adeegyada aasaasiga ah, oo ay ka mid yihiin daryeelka carruurta ama waxbarashada, waa in ay shaqo sii aadaan.

Halka ay lagama maarmaan tahay in laga shaqeeyo guryaha dadka kale - tusaale ahaan, dadka xannaaneeya carruurta dadka kale, kuwa wax nadiifiya ama ganacsatada - waad ka shaqeyn kartaa.

Halista isu-gudbinta cudurka ayaa si weyn loo yareyn karaa haddii [tilmaamaha amaanka ah ee cudurka COVID-19](#) si dhow loo raaco. Tixgelin dheeri ah waa in la siiyaa dadka halista sare ugu jira.

7. Waxbarashada, iskuulka, kulliyadda iyo jaamacadda

Iskuullada, kulliyadaha iyo jaamacadaha ayaa sii furnaan doonna. Dowladda ayaa sii wadi doonta in ay mudnaan siiso fayoaqabka iyo mustaqbalka fog ee dhallinyaradeenna oo ma xiri doonto xarumaha waxbarashada aasaasiga ah, sida goobaha waxbarashada xannaanada carruurta, iskuullada, kulliyadaha, jaamacadaha iyo xarumaha tababarka farsamada. Aad iyo aad ayay muhiim u tahay in carruurta iyo dhallinyarada ay dhigtaan, in la taageero fayoaqabkooda iyo waxbarashadooda iyo in la caawiyo waalidiinta iyo mas'uuliyiinta shaqeeya. Khubarrada caafimaadka ayaa weli ku taliya in iskuulku yahay meesha ugu wanaagsan oo ay carruurta tahay in ay joogaan, sidaa daraadeedna waa in ay iskuullada sii aadaan. Iskuullada waxay hirgeliyeen tallaabooyin kala duwan oo ilaalin ah si loo ilaaliyo bedqabkooda. Ardayda guryaha wax lagu baro, ayaa weli ku heli kara waxbarasho iyo tababar goobaha bulshada halka loogu baahan yahay in lagu helo waxbarasho waqti buuxa ah oo u habboon.

Dowladda ayaa si cad u sheegtay in imtixaannada la qaadi doonno xagaaga soo socda, maadaama ay yihiin habka ugu caddaaladsan uguna saxan ee lagu cabbiri karo guusha ardayga. Waxaan sidaa daraadeed u baahanahay in aan furno iskuullada iyo kulliyadaha si carruurta ay ugu sii socdaan dhinaca imtixaannada iyo marxaladda xigta ee waxbarashada ama shaqada. Ardayda ayaa hadda haysata waqti badan oo ay ugu sii diyaar-garoobaan imtixaannadooda ee sannadka soo socda, maadaama inta badan heerarka AS, heerarka A iyo GCSEs la qaban doonno 3 toddobaad ka-dib si gacan looga geysto wax-ka-qabashada carqaladaha uu sababey cudurka safmarka ah.

Jaamacadaha waxay dib u soo dhoweeyeen ardayda waxaanna [daabacnay tilmaamo ku talinaya jaamacadaha in dib loo furo](#) si loo xaqiijiyo in ay leeyihiin tallaabooyin badqab si loo yareeyo faafitaanka fayraska. Jaamacadaha iyo goobaha waxbarashada dadweynaha waa in ay tixgeliyaan in ay kordhiyaan heerarka barashada internet-ka ka dhacda halka ay suuragal tahay.

Waxaa jira xayiraado dheeraad ah oo la soo rogay:

- Haddii aad jaamacadda ku nooshahay, waa in aadan horey iyo gadaal ugu guurin gurigaaga joogtada ah iyo guriga ardayda inta lagu guda jiro waqtiga teeramka. Waa in aad keliya guriga ku noqotaa dhammaadka teeramka. Waxaan dhowaan daabaci doonaa tilmaamo dheeraad ah oo ku saabsan sida badqabka ah ee ay ardayda ugu safri karaan guriga dhammaadka teeramka.
- Tababarka loogu talagalay ujeeddooyinka manhajka ka baxsan, tusaale ahaan sida qayb ka mid ah naadiyada, waa in aysan dhicin. Waxqabadyada la fududeeyay ee loogu talagalay carruurta halka kuwan ay bixiyaan shaqada daryeelka carruurta ee loogu talagalay waalidiinta shaqeeya ayaa la oggol yahay in ay sii socdaan

8. Daryeelka carruurta iyo hawlaha carruurta

Waxaa jira dhowr siyaabood oo waalidiinta iyo daryeelayaasha ku sii wadi karaan in ay helaan daryeelka carruurta inta lagu guda jiro xayiraadaha qaranka:

- Goobaha waxbarashada xannaanada ah ee carruurta iyo kuwo carruurta ilaaliya ayaa sii furnaanaya, waxaadna goobahan u sii adeegsan kartaa si caadi ah
- Waxaad heli kartaa hawlaha kale ee daryeelka carruurta (oo uu ku jiro daryeelka ka hor ama ka-dib iskuulka) halka ay lagama maarmaan tahay oo macquul ah si waalidiinta loogu suurageliyo in ay shaqeeyaan, shaqo raadsadaan, ka qaybgalaan waxbarasho ama tababar, ama ujeeddooyinka goob ku-meelgaar ahaan loogu xannaaneeyo daryeelayaasha
- Kuwa xannaaneeya carruurta dad kale ayaa awoodi doonna in ay sii bixiyaan adeegyada, oo ay ku jiraan kuwa lagu bixiyo guriga gudahiisa
- Waalidiinta waxay awoodi karaan in ay koox daryeelka carruurta ah la sameystaan reer kale iyadoo ujeeddadu tahay daryeelka carruurta oo aan rasmi ahayn, halka cunugga uu jiro 13 ama ka yar
- Reeraha qaarkood ayaa sidoo kale awoodi doonna in ay ka faa'iidaan ka mid noqoshada [koox taageero](#), taas oo waalidiinta keligooda ah u oggolaanaysa in ay reer kale ku biirraan

Adeegyada dhallinyarada qaarkood ayaa awooda in ay sii socdaan, sida shaqada dhallinyarada ee 1-1 ah iyo kooxaha taageerada, balse kooxaha iyo naadiyada dhallinyarada intooda badan waxaa loo baahan doonnaa in la joojiyo muddadan.

9. Ka ilaalinta dadka badan ee halista badan ugu jira cudurka fayraska korona

Haddii aad jirto da' 60 sano ka weyn ama caafimaad ahaan aad tahay qof nugul, waxaad halis badan ugu jiri kartaa in aad xannuun ba'an ka qaado cudurka fayraska korona. Waa:

- in aad gaar ahaan ka taxaddartaa in aad raacdo xeerarka iyo in aad yareyso xiriirrada aad dadka kale la leedahay
- in aad sii wado in aad gacmahaaga si taxaddar leh u dhaqdo marar ka badan sida caadiga ah waanna in aad joogteysaa nadiifinta meelaha inta badan la taabto ee gurigaaga iyo/ama goobta shaqada

Dadka caafimaad ahaan nugul waa kuwa:

- da'doodu tahay 70 ama ka weyn (iyada oo aan loo eegayn xaaladaha caafimaad)
- da'doodu ka yar 70 oo leh xaalad caafimaad kale oo hoos ku xusan (oo loola jeedo, qof kasta oo lagu amray in uu sababo caafimaad u qaato tallaalka ifilada sannad kasta):
 - cudurrada neefsashada dhexdhexaadka ah ilaa kuwa ba'an (muddada-dheer) ee khafiifka ah, sida cudurka neefta, xanuunka laabta oo cufan (COPD), xanuunka laamaha sambabbada ama burukiito
 - cudurka wadnaha ee raaga, sida hawl-gabidda wadnaha
 - cudurka kelyaha ee raaga
 - cudurka beerka ee raaga, sida cagaarshowga

- xaaladaha neerfaha ee raaga, sida cudurka Parkinson, cudurka neerfaha dhaqdhaqaaqa, xanuunka multiple sclerosis (MS) ama naafanidama maskaxda
 - sonkorow
 - hab-dhiska difaaca jirka oo daciif ah oo ka dhashey xaaladaha ama daawooyinka qaarkood oo ay qaadayaan (sida kiniiniyada steroid)
 - in si dhab ah loo cayilan yahay (tasmada cufnaanta jirka (BMI) oo 40 ah ama ka badan)
- uur

Waxaa jira koox kale oo dad ah kuwaas oo la qeexay, sidoo kale sababo caafimaad awgood, in ay [caafimaad ahaan aad iyo aad ugu nugul yihiin](#) fayraska korona – oo loola jeedo, dadka qaba xaalado caafimaad gaar ah oo halis ah. Inta muddada lagu guda jiro, waxaan kula talinaynaa dadka caafimaad ahaan aad u nugul in ay guriga ka soo shaqeeyaan. Haddii aadan guriga ka soo shaqeyn karin, waxaa lagugu la talinayaa in aadan shaqo aadin waxaanna laga yaabaa in aad xaq u yeelato Mushaarka Bukaanka oo Sharci ah (SSP) ama Gunnada Taageero Shaqo (ESA). Waxaa lagugu dhiirrigelinayaa intii suuragal ah in aad guriga joogto, balse waxaa lagugu dhiirrigelinayaa in aad jimicsi u aadid bannaanka. Tilmaamaha [oo dhammeystiran](#) ayaa la heli karaa Dowladdana waxay warqad u soo qori doontaa qof kasta oo caafimaad ahaan aad iyo aad u nugul si loo siiyo talo faahfaahsan inta ay xayiraadaha cusub jiraan.

10. Booqashada dadka qaraabada ah ee ku jira guryaha daryeelka

Tilmaamaha ku saabsan booqashooyinka guriga daryeelka ayaa la daabaci doonaa Khamiista ka hor. Hadda, [waa in aad raacdaa tilmaamaha jira.](#)

11. Safarka

Haddii aad ku nooshahay England, uma safri kartid dibedaha ama UK inteeda kale, haddii aad u safrayso shaqo, waxbarasho ama sababo kale oo uu sharcigu oggol yahay mooyaane, waanna in aad ku dadaashaa in aad yareyso tirada safarrada aad u baxdo. Hase-yeeshee waxaad weli awoodaa oo aad u safri kartaa sababo dhowr ah, oo ay ku jiraan:

- in aad shaqo u safartid haddii shaqadan aan guriga laga soo qaban karin
- in aad waxbarasho iyo mas'uuliyado daryeel u safartid
- in aad booqato kooxdaada taageerada - ama kooxdaada daryeelka carruurta si aad uga hesho daryeelka carruurta
- cusbitaalka, dhakhtarka guud (GP) iyo ballamaha kale ee caafimaadka ama booqashooyinka haddii aad gasho shil ama aad ka walaacsan tahay caafimaadkaaga
- in aad alaabooyin ama adeegyo ka soo iibsato dhismayaasha furan, oo ay ku jiraan dukaamada aasaasiga ah ee iibiya alaabta tafaariiqda ah
- in aad waqti ku soo qaadato ama ku soo jimicsato bannaannada - tani waa in laga sameeyaa degaanka mar kasta oo ay suuragal tahay, balse waad safri kartaa si aad sidaa u sameyso haddii ay lagama maarmaan tahay (tusaale ahaan, si loo helo meel bannaan ah)
- in aad daryeel iyo jimicsi u sameyso xayawaan rabbaayad ah, ama adeegyada daaweynta xoolaha

Haddii aad u baahan tahay in aad safarto waxaan kugu dhiirrigelinaynaa in aad socoto ama baaskiil wadato halka ay suuragal tahay, iyo in aad horey u qorsheysato oo aad iska ilaaliso waqtiyada iyo jidadka mashquulka ah ee gaadiidka dadweynaha. Tani waxay kuu saamaxaysaa in aad ku dhaqanto kala-fogaanshaha bulshada inta aad safrayso.

Waa in aadan safrin haddii aad dareemayso astaamaha lagu garto fayraska korona, isa-soocayso iyada oo sabab u ah astaamaha fayraska korona, aad la wadaagayso guri ama koox taageero qof qaba astaamaha, ama lagu sheegay in aad isa-soocdo ka-dib marka uu kula soo xiriiray barnaamijka Baarista iyo Raadraaca ee NHS. Ganaaxa jebinta sharciyada isa-soocidda ayaa ka bilaabanaya £1,000. Kani ayaa la kordhin karaa oo la gaarsiin karaa ilaa £10,000 oo loogu talagalay faldembiyeedyada soo noqnoqda iyo jebinta daran, oo ay ku jiraan kuwa ka hortagaya dadka kale in ay isa-soocaan.

Haddii aad u baahan tahay in aad adeegsato gaadiidka dadweynaha -si aad ugu safarto shaqo tusaale ahaan - waa in aad raacdo [tilmaamaha safarka ee amaanka ah](#). Tani waxaa ka mid ah sharciyada ku saabsan xirashada weji xirka iyo [talada ku saabsan gaari wadaagista](#).

Loogu talagalay kuwa qorsheynaya in ay u soo safraan Ingiriiska (England), waa in aad eegtaa liiska [marinka safarka hadda](#) si aad u aragto haddii aad u baahan tahay in aad isa-soocdo muddo 14 maalmood ah. Waxaad weli u baahan doontaa in aad u hoggaansanto xayiraadaha lagu dhigay halkan xitaa haddii aadan u baahnayn in aad isa-soocdo. Haddii aad u baahan tahay in aad dibadaha ugu safarto England ka hor 2-da Disembar (oo sharci ahaanna la oggol yahay in sidaa la sameeyo, tusaale ahaan, iyada oo sabab u ah shaqo), xitaa haddii aad ku noqonayso meel aad horey u booqatay, waa in aad eegtaa sharciyada ka jira meesha aad u socoto iyo [talo-bixinta safarka ee Xafiiska Horumarinta Arrimaha Dibadda iyo Barwaaqo-sooranka \(FCDO\)](#).

Dadka deggan UK ma baahna in ay dalka si degdeg ah ugu soo noqdaan. Haseyeeshee, waa in aad ka hubisaa shirkadda safarka ama diyaaradda duulimaadka qabanqaabooyinka soo noqoshada ee jira.

12. Habeenkii oo guriga laga soo dhaxo

Habeen soo dhaxa iyo fasaxyada lagu soo qaato meelaha ka baxsan degaanka aasaasiga ah lama oggolaan doonno- oo ay ku jiraan fasaxyada lagu qaato gudaha Boqortooyada Ingiriiska iyo dibadda. Tani waxaa ku jira joogitaanka guri ama gaari guri ahaan u gaaro oo labaad, haddii aad mid leedahay, ama la joogidda qof aadan la nooleyn ama ku jirin kooxdaada taageerada.

Waxaa lagu oggol yahay in aad habeenkii ka soo dhaxdo gurigaaga haddii:

- aadan awoodin in aad dib ugu noqoto hoygaaga aasaasiga ah
- aad u baahan tahay hoy adiga oo guuraya
- aad u baahan tahay hoy si aad uga qaybgasho aas ama munaasabad kale oo la xiriirta
- aad u baahan tahay hoy ujeedooyin shaqo awgood ama si aad u bixiyo adeegyo iskaa-wax-u-qabso ah
- aad tahay cunug hoy ugu baahan iskuul ama daryeel
- aad tahay guri la'aan, raadinayso magangalyo ama aad tahay qof nugul oo raadinaya gabbaad
- aad tahay ciyaartoy xul ah ama shaqaalahooda taageerada ama waalidka, haddii ciyaartoyga uu ka yar yahay 18 sano jir

Haddii aad horey fasax ugu jirtay, waa in aad gurigaaga ugu soo noqoto sida ugu dhaqsiyaha badan oo aadna u hoggaansantaa shuruudaha 'guriga joog' inta aad ku sugan tahay hoyga fasaxaaga.

Goobaha bixiya hoyga martida sida huteellada, B&Bs iyo meelaha la dhigto gawaarida guri ahaanta u guura ayaa u furnaan kara sababaha gaarka ah ee ku xusan sharciga, oo ay ku jiraan halka martida aysan awoodin in ay ku noqdaan guryahooda aasaasiga ah, u adeegsata hoygaasi martida sida degaankooda aasaasiga ah, ama si kale u noqonaya guri la'aan iyada oo sabab u ah xirida hoyga. Kuwa hoyga bixiya ayaa sidoo kale lagu dhiirrigelinayaa in ay si iskaashi leh ula shaqeeyaan Maamulada Degaanka si ay hoy u siiyaan kooxaha nugul oo ay ku jiraan kuwo guri la'aanta ah inta lagu guda jiro muddadan xariyaadaha qaranka ay jiraan.

13. ka gurida guuriga

Weli guri waad ka guuri kartaa. Dadka ka baxsan reerkaaga ama [kooxdaada taageerada](#) waa in aysan kaa caawin guri ka guuridda haddii ay lagama maarmaan tahay mooyaane.

Wakiillada ama wakaaladaha kireeya guryaha iyo shirkadaha guryaha guuriya ayaa sii wadan kara shaqadooda dadka doonaya in ay guuraanna waxay sii wadi karaan in ay guryaha soo arkaan.

Raac tilmaamaha [qaranka ee ku saabsan badqabka ka gurida guriga](#), kuwaas oo ay ka mid yihiin talada ku saabsan kala-fogaanshaha bulshada iyo [xirashada weji xirka](#).

14. Taageero maaliyadeed

Shaqaalaha jooga qayb kasta oo ka mid ah Boqortooyada Ingiriiska ayaa ku sii negaan kara shaqadooda, xitaa haddii cidda ay u shaqeeyaan uusan awoodi karin in uu mushaarkooda siiyo, waxaanna la siin doonna ugu yaraan 80% ee mushaarkooda ilaa £2500 bishii.

Debecsanaanta CJRS ayaa sii jiri doonta si loogu oggolaado shaqaalaha in ay ka shaqeeyaan halka ay awoodaan. Shirkadaha loo shaqeeyo ha weynaadaan ama ha yaraadaan, samafalka ka shaqeeya ama aan faa'iidada u shaqeeyn ayaa xaq u leh sababta oo ah ganacsiyo badan ayaa xirmi doonna, waxaa hadda la weyddiin doonnaa in ay bixiyaan kaliya Caymiska Qaranka iyo Lacagaha Hawlgabka ee shaqaalahooda inta lagu guda jiro bisha Nofembar – oo ka dhigeysa tani mid ka deeqsi badan taageerada hadda la bixiya.

Qorshaha Taageerada Shaqada lama bilaabi doonno ilaa laga gaarayo ka-dib dhammaadka Qorshaha Shaqo Ku-negaanshaha ee Cudurka Fayraska Korona.

Meel kasta oo aad ku nooshahay, ayaa waxaad awoodi kartaa in aad hesho caawimaad maaliyadeed oo loo marayo:

- [Qorshaha Shaqo Ku-negaanshaha ee Cudurka Fayraska Korona](#)
- [Qorshaha Taageerada Shaqada](#) (laga bilaabo 1-da Nofembar)
- [Gunnada Taageerada iyo Shaqaaleynta Qaabka Cusub](#)