

Hagid

Coronavirus (COVID-19) Si badbaado qabta ula kulmidda dadka kale (kala fogaanshaha bulshada)

Waxaa la cusbooneysiisay 7 Janaayo 2021

Tusmada

Gacmaha. Wejiga. Kala fogaanshaha.

Kala fogaanshaha bulshada

U ogolaanshaha soo gelitaanka hawo nadiif ah (hawo is-dhaafka)

Daabac boggan

Waxaa jira hagid kala duwan oo ku saabsan kala fogaanshaha bulshada ee [Wales](#), [Scotland](#) iyo [Northern Ireland](#).

Xayiraadda dalka: joog guriga

Waa in aad joogtaa guriga Kani waa ficilka keliya ee ugu muhiimsan in aan dhammaanteen ku dhaqmi karno si loo ilaaliyo NHS loona badbaadiyo nafaha. Waa in aadan ka tagin gurigaaga aan ka aheyn in ay lagama maarmaan tahay. [Ogow waxa aad sameyn karto ama aadan sameyn karin.](#)

Gacmaha. Wejiga. Kala fogaanshaha.

Qiyaastii 1 qof 3-dii qofba oo qaba coronavirus ma leh wax astaamo ah waxayna faafin karaan fayraska iyaga oo aan dareensaneyn.

Waa muhiim in qof walba uu ku dhaqmo hab-dhaqamada muhiimka ah ee soo socda:

- GACMAHA – u dhaq gacmahaaga si joogta ah iyo ilaa 20 ilbidhiqsi
- WEJIGA - xidho weji-dabool meelaha gudaha ah marka ay kala fogaanshaha bulshada ay adkaan karto, iyo marka aad xidhiidh la yeelan doonto dad aadan caadi ahaan la kulmin

- KALA FOGAANSHAHA - ka fogow 2 mitir dadka aadan la nooleyn marka ay suurtagal tahay, ama 1 mitir oo ay weheliso iska ilaalin dheeraad ah (sida in aad xirato weji-dabool ama badinta hawo isu-socodka meelaha gudaha ah)

Waa muhiim in aad dadka aadan la nooleyn kula kulantid meelaha bannaanka ah marka ay suurtagal tahay. Haddii aad dad aadan la nooleyn kula kulantid meel gudaha ah, sida qof ka shaqeeya gurigaaga, waa in aad hubisaa in aad u ogolaatid in ay soo gasho hawo nadiif ah inta ugu badan ee aad awoodid adiga oo aan si aan raaxo laheyn qobow u noqda (tusaale ahaan in aad daaqadaha furto).

Kala fogaanshaha bulshada

Si aad hoos ugu dhigto halista qaadista ama faafinta coronavirus, waa in aad yareysaa waqtiga aad la qaadatid dadka aadan la nooleyn, marka aad ag joogtid dadka kalena hubi in aad u jirtid laba mitir qof kasta oo aan qoyskaaga ka tirsaneyn ama [goobodaada taageero](#). Kala fogaanshaha bulshada waa muhiim si aloo joojiyo faafidda fayraska, iyada oo u badan in uu faafo marka ay dadku ay isu dhow yihiin. Qofka qaba caabuqa waxaa uu ku gudbin karaa fayraska hadalka, neefsashada, qufaca ama hindhisada xattaa haddii aysan laheyn wax astaamo ah.

Marka aad la joogtid dad aadan la nooleyn, waa in aad sidoo kale ka fogaataa: xidhiidhka jirka; in aad u dhowaatid oo aad weji ka weji ahaatid; ama qeylinta ama ku heesidda agtooda. Waa in aad sidoo kale ka fogaataa meelaha cidhiidhiga ah oo dad badan joogaan; ama taabashada waxyaalaha ay dadka kale taabteen.

Marka aadan 2 mitir ka fogaan karin waa in aad ka fogaataa in ka badan 1 mitir, tallaabooyin dheeraad ahna samee si aad badbaado ugu sugnaatid. Tusaale ahaan:

- [xidho weji-dabool](#): marka aad isticmaaleyso gaadiidka dadweynaha iyo meelo badan oo gudaha ku yaala, waa in aad sharci ahaan xidhataa weji-dabool, ilaa haddii mooyee lagaa dhaafey
- u bax meelaha bannaanka ah, halka ay ka badbaado-qab badan tahay meelo ka weynna leedahay.
- haddii aad meelaha gudaha ah joogtid, hubi in qolalka ay leeyihiin hawo nadiif ah oo socota adiga oo daaqadaha iyo albaabada furaya.

Uma baahnid in aad si bulsha ahaan ah uga fogaatid qof kasta oo ku jira goyskaaga, macnaha dadka aad la nooshahay. Sidoo kale uma baahnid

in aad si bulsha ahaan ah uga fogaatid qof kasta oo ku jira [goobodaada taageero](#), haddii aad mid ku jirtid, balse in aad weli joogteyneyso kala fogaanshaha bulshada waxay caawimo ka noqonaysaa yaraynta faafitaanka.

Waa in aad joogteysaa kala fogaanshaha bulshada haddii aad bixineysid daryeel caruureed oo aan rasmi aheyn kuna dhex-bixineysid [gooboda daryeelka caruurta](#). Waa in aadan si bulsho ahaan ah ula kulmin goobodaada daryeelka caruurta waana in aad ka fogaataa in aad aragto xubnaha goobodaada daryeelkaaga carruurta iyo taageeada isla waqti.

Si kastaba ha ahaatee, marka aad daryeel siineysid caruur da' yar, ama qof leh curyaanimo ama xaalado caafimaad oo aan ka tirsaneyn qoyskaaga ama goobodaada taageero, waxaa dhici karta in aysan mar walba suurtagal aheyn ama aan la sameyn karin kala fogaanshaha bulshada. Waa in aad weli sii xaddidaa xidhiidhka dhow sida ugu suurtagalsan marka aad daryeelada noocan ah aad bixineyso, waana in aad qaadataa talaabooyin kale sida dhaqidda gacmaha iyo furidda dariishadaha si ay hawada isu-dhaafto.

U ogolaanshaha soo gelitaanka hawo nadiif ah (hawo is-dhaafka)

COVID-19 ayaa qofba qofka kale u gudbiyaa isagoo ku faafa dhibco yaryar oo soo daata, daruuro walxo hawo yaryar ah oo loo yaqaan aerosols iyo istaabashada tooska ah.

Kala fogaanshaha bulshada iyo talaabooyinka kale ka sokow, waxaad sidoo kale yareyn kartaa halista faafinta COVID-19 haddii aad:

- ka fogow la kulmida dadka kula kulantid goobo ay xaddidan tahay isu socodka hawada nadiifka ah sida qolalka leh dariishado aan weligood la furrin
- yareysid waqtiga aad kula qaadatid meelaha gudaha ah dad aadan la nooleyn
- hubi in aad u ogolaato hawo badan oo nadiif ah gurigaaga adigoon si aan raaxa laheyn u qaboobin haddii ay jiraan dad ka shaqeeya gurigaaga gudahiisa ama ku soo booqanaya gurigaaga (kaliya marka la oggol yahay). Arintan waa in aad sameysaa marka ay kula joogaan iyo ka dib marka ay kaa tagaan.

Si aad u badisid isu socoshada hawada waxaad sameyn kartaa:

- furtid dariishadaha sida ugu badan ee suurtagalka ah
- furtid albaabada
- hubi in meel kasta oo ay hawada ka baxeyso (tusaale ahaan kuwa ku yaala dariishadaha korkooda) ay furan yihiin isu socodka hawadana aan la xannibin
- marwaxadaha hawada saara (tusaale ahaan kuwa ku yaala musqulaha) u daa inay shaqeynayaan in ka badan sida caadiga ah iyada oo uu albaabku xirnaanayo ka dib markii uu qof qolkaa isticmaaley

Haddii gurigaagu leeyahay nidaam hawo isu socod makaanik ah kaas oo hawada ku wareejiya meelaha ay ka baxaan, hubi in ay shaqeynayaan badina qadarka hawo isu socoshadooda marka ay kula joogaan soo-booqdayaal (tusaale ahaan, haddii qof uu fiirinayo gurigaaga si uu u gato) ama haddii qof qoyskaaga ka tirsan uu xanuunsan yahay.

Soo geli hawada nadiifka ah adiga oo weli diirinaanta ilaalinaya

Waxaad xidhan kartaa dhar culculus ama kuwo badan iska kor gashanaya haddii aad qabow dareentid.

Cimilada qabow in dariishadda meel yar laga furi ayaa weli caawin karta.

Haddii dariishadaha ay leeyihiin furitaan heer sare iyo hoose labadaba (sida daaqadaha sash loo yaqaano) iyadoo la adeegsanayo kaliya furitaanka sare waxay kaa caawin kartaa in aad iska ilaaliso dabeysha

Haddii aad ka walwalsan tahay dhawaaqa, amniga ama kharashyada kululeynta, furitaanka dariishadaha muddo gaaban ayaa weli kaa caawin kara yareynta halista fayrasku ku faafi karo.

Waxaa jira talobixin dheeraad ah oo lagana heli karo Ofgem oo ku saabsan [waxa la sameeyo haddii ay kugu adkaato bixinta biilasha tamarta iyadoo u sabab ah musiibada coronoviris](#)

U ogolaanshaha in hawo cusub soo gasho gurigaaga ma baabi'ineyso halista qaadista ama faafinta coronavirus. Waa in aad sii wadaa raacitaanka iska ilaalinta kale, raacna xeerarka ku saabsan la kulanka dadka aan ka midka aheyn qoyskaaga.

Talobixin ku saabsan [yareynta halista ku gudbinta coronavirus ee guryaha](#) oo ka timid Kooxda Talobixinta Saynsika ee Arimaha Degdegga ah (Scientific Advisory Group for Emergencies) (SAGE) waxaa loo daabacay si ay kuu caawiso si badbaado lehna loo qorsheeyo ku kulmista guryaha.