

Hagid

Xayiraadda Dalka: Joog guriga

Kiisaska coronavirus ayaa si aad u degdeg badan ugu faafaya dalka oo dhan. Ogow waxa aad sameyn karto ama aadan sameyn karin.

Waxaa la daabacay 4 Janaayo 2021

Markii ugu dambeysay ee la cusbooneysiiday 15ka Febraayo 2021 — [eeg dhammaan cusboneysiinta](#)

Ka:

[Cabinet Office](#)

Waxaa ay khuseysaa:

England

Tusmada

Guudmar: waxa aad sameyn karto ama aadan sameyn karin xilliga xayiraadda dalka

Yaa loogu talagaley Hagahan

Gacmaha. Wejiga. Kala fogaanshaha.

Yarenta fursadda in uu kugu dhaco fayraska ama aad ku dhex-faafisid qoyskaaga

Marka aad ka tagi kartid guriga
La kulanka dadka kale
Jimicsashada
Weji-daboolka
Goobooyinka taageerada iyo daryeelka caruurta
Haddii aad xeerarka jebiso
Ka ilaalinta coronavirus ee dadka halista ka badan ugu jira
Aadista shaqada
Aadista dugsiga ama kulliyadda
Jaamacadaha
Daryeelka caruurta
Safarka
Safarka dibadda
Habeen ka soo-dhixidda gurigaaga
Booqashooyinka guryaha daryeelka
Aasaska
Aroosyada, lammaaneynta madaniga ah iyo adeegyada diiniga ah
Goobaha cibaadada
Cayaaraha iyo jimicsiga
Ka guurista guriga
Taageero dhaqaale
Ganacsiyada iyo goobaha kulanada
Ganacsiyada iyo goobaha kulanada sii furnaan kara
Daryeelka caafimaadka iyo adeegyada dadweynaha
Si sahllan loo akhrin karo, daabacaadda weyn iyo noocyo la turjumey

Daabac boggan

Dowladda waxaa ay daabacdey '[Ka fal-celinta COVID-19 - Guga 2021](#)' dejinta khariidadda wadada looga baxayo xayiraada England. Arintani waxay sharraxaysaa sida xaddidaadaha ku jira hagahan mudo gudaheeda loo qaadi doono.

England waxay weli ku jirtaa xayiraadda qaranka. Waa inaad guriga joogtaa, oo aad ka tagtaa oo keliya marka sharcigu oggol yahay, waana inaad raacdaa xeerarka ku qoran hagahan.

Laga bilaabo 8-da Maarso, qaar ka mid ah xeerarka ku saabsan waxa aad sameyn kartid iyo wixii aadan sameyn karin ayaa isbedeli doona:

- waxaa lagu oggolaan doonaa inaad waqti ku qaadatid goobaha dadweynaha ee bannaanka ku yaala si aad kaligaa ugu raaxaysatid, hal qof oo kale, ama qoyskaaga ama goobodaada taageero. Arintani macnaheedu waxa weeye in aad u fariisan kartid cabitaan ama dalxiis. Waa inaad sii waddaa kala fogaanshaha bulshada kuwa ka baxsan qoyskaaga. Arintani waxay dheeraad ku tahay jimicsiga meelaha bannaanka, oo horeyba loo oggolaaday
- ardeyda dugsiyada ku jira iyo waxbarashada ka sareysa ayaa awoodi doona [in ay u soo noqdaan waxbarashada fool-ka-foolka ah](#)
- xannaanada caruurta ayaa dib loo furi karaa, howlaha kale ee caruurtuna dib ayay ugu bilaabmi karaan dhammaan caruurta halka looga baahan yahay in ay waalidiinta u suurtageliyaan inay shaqeeyaan, xaadiraan waxbarashada, raadiyaan daryeel caafimaad ama xaadiraan koox taageero Carruurta nugul ayaa xaadiri kara xannaanada carruurta iyo howlaha kale ee carruurta xaaladaha oo dhan
- ardayda dhigata koorsooyinka Tacliinta Sare ee jaamacadaha Ingriiska ee aan horey u soo laaban oo aan awoodin inay dhameystiraan koorsooyinkooda haddii aysan ku laaban inay ka qeyb qaataan wax-barista gacanta laga qabto, tagaan

xarumaha takhasuska leh ama ay dhameystiraan qiimeyn [ayaa awoodi doona in ay ku soo noqdaan](#)

- waxaa sii jiri doona xayiraadaha saaran safarada caalamiga ah. Fasaxyada ma noqon doonaan sabab la oggolaan karo in la safro
- kuwa doonaya inay ka baxaan UK waa inay buuxiyaan cadeynta safarka dibada ka hor bixitaanka
- xeerarka ku saabsan booqashada guryaha daryeelka ayaa isbeddeli doona si loogu oggolaado booqashooyinka joogtada ah ee gudaha hal booqde oo la magacaabay

Wax isbeddelo ah oo dheeri ah lama sameyn doono 8-da Maarso iyo xaddidaadaha u baahan inaad guriga joogto ayaa iyaguna sii jiraya. Isbeddelada dambe, oo ay ku jiraan kuwa bilaabanaya 29-ka Maarso, ayaa lagu muujiyay [khariidada](#).

Dadka Caafimaad ahaan Aad u Nugul waxaa [lagula talinayaa in aysan xaadirin shaqada, dugsiiga ama waxbarashada](#) ilaa iyo 31-ka Maarso.

Guudmar: waxa aad sameyn karto ama aadan sameyn karin xilliga xayiraadda dalka

Waa in aad joogtaa guriga Ficilka keliya ee ugu muhiimsan in aan dhammaanteen ku dhaqmaynaa waa joogidda guriga si loo ilaaliyo NHS loona badbaadiyo nafaha.

Waa in aad hagiddan isla markiiba raacdaa Arintan [waa sharciga](#).

Ka tagidda guriga

Waa in aadan ka tagin, ama aadan joogin bannaanka gurigaaga aan ka aheyn marka ay lagama maarmaanka tahay. Waxaad ka tagi kartaa guriga si aad:

- u soo adeegatid daruuriyaadka aasaasiga ah, aad adiga ama qof nugul u baahan yihiin.
- u aadid shaqada, ama aad u bixisid adeegyo mutadawacnimo ama samafal, haddii aadan si macquul ah guriga uga soo sameyn karin.
- ula jimicsatid qoyskaaga (ama goobodaada taageero) ama hal qof oo kale (xaaladaasna waa in aad isu jirtaan masaafo [2 mitir ah](#)). Jimicsiga waa in lagu xaddidaa hal mar maalinkii, waana in aadan u safrin meel ka baxsan xaafaddaada.
- ula kulantid [goobodaada taageero](#) ama [goobo daryeel caruur](#) marka ay lagama maarmaan tahay, balse keliya haddii sharci ahaan lagu ogolaadey in aad mid sameyso
- u raadsatid caawimaad caafimaad ama aad ka fogaatid dhaawac, jirro ama halis waxyeello (oo ay ku jirto rabshadaha guriga ka dhex dhaca)
- u xaadirtid waxbarsho ama daryeel caruur - kuwa xaqa u leh

Haddii aad guriga uga tagtid sabab la ogolaadey, waa in aad mar walba joogtaa xaafadaada - aan ka aheyn marka ay lagama maarmaanka tahay in aad meel ka dheer aadid, tusaale ahaan si aad shaqo u aadid.

Joogitaanka xaafadaada macnaheedu waa joog tuuladaada, magaaladaada, ama qeyb ka mid ah magaalada aad ku nooshahay.

Haddii aad [caafimaad ahaan tahay qof aad u nugul](#) waxaa lagugula talinayaa in aad bannaanka ugu baxdaa oo keliya ballamaha

caafimaadka, jimicsi ama haddii ay lagama maarmaan tahay. Waxaan ku talineynaa in aadan shaqada xaadirin.

La kulmida dadka kale

Guriga uguma tagi kartid in aad bulsha ahaan ula kulantid qof kasta oo aadan la nooleyn ama aydan ku wada jirin [goobo taageero](#) (haddii sharci ahaan lagu ogolaadey in aad mid sameyso)

Keligaa waad jimicsan kartaa, ama hal qof oo kale, ama qoyskaaga ama goobodaada taageero. Arintani waa in lagu xaddidaa hal mar maalinkii, waana in aadan u safrin meel ka baxsan xaafaddaada.

Lama kulmi kartid dadka kale oo aadan la nooleyn, ama aadan la sameyn goobo taageero, aan ka aheyn sabab lagu ogolaadey.

[Ka fogow 2 mitir](#) qof kasta oo aan ka tirsaneyn qoyskaaga ama goobodaada taageero.

Waxbarashada

Kuliyadaha, dugisyada hoose iyo kuwa sare waxaa ay u sii furnaan doonaan oo keiya [caruurta nugul iyo caruurta shaqaalaha lagama maarmaanka ah](#). Dhammaan caruurta kale waxaa ay wax ku baran doonaan nidaamka fogaan-aragga ilaa iyo 8da Maarso ugu horeyn.

Waxbarashada xilliga hore ee caruurta way sii furnaan doonaan.

Waxbarashada sare waxaa ay ku socon doontaa internet-ka ugu horeyn ilaa iyo 8da Maarso dhammaan dadka aan ka aheyn koorsooyinka loogu talagaley shaqaalaha lagama maarmaanka ah ee mustaqbalka.

Yaa loogu talagaley Hagahan

Waa in aad hagiddan isla markiiba raacdaa Arintan [waa sharciga](#). Waxaa jira hagd dheeraad ah oo loogu talagaley [Qoysaska ay dhici karto in uu ku jiro qof qaba caabuq laga shakiyey ama la xaqiigsadey oo coronavirus](#)

Haddii aad caafimaad ahaan tahay qof aad u nugul waxaa lagugula talinayaa in aad raacdo [hagidda kuwa la ilaaliyey](#). Waxaan ku talineynaa in aadan xaadirin shaqada, dugsiga, kulliyadda ama jaamacadda. Waa in aad xaddidaa waqtiga aad joogto meel bannaanka ka ah guriga. Waa in aad bannaanka ugu baxdaa oo keliya ballamaha caafimaadka, jimicsi ama haddii ay lama huraan tahay.

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.

Xusuuso, 'Gacmaha Wejiga. Kala fogaanshaha.

- gacmaha – u dhaq gacmahaaga si joogta ah iyo ilaa 20 ilbidhiqsi
- wejiga - xiro weji-dabool meelaha gudaha ah marka ay kala fogaanshaha bulshada ay adkaan karto, iyo marka aad xiriir 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)

Waa in aad ka fogaataa dhammaan kulamada la falgalka aan lagama maarmaanka aheyn Dhammaan xaaladaha, waa in aad raacdaa [hagaha kulanka dadka kale si badbaado qabta](#).

Yarenta fursadda in uu kugu dhaco fayraska ama aad ku dhex-faafisid gurigaaga

Coronavirus ayaa qofba qofka kale u gudbiyaa isagoo ku faafa dhibco yaryar oo soo daata, walxo yaryar oo hawada raaca oo loo yaqaan aerosols iyo istaabashada tooska ah.

Si loo yareeyo fursadda in uu kugu dhaco ama aad u gudbiso ama ka qaado coronavirus dadka aad la nooshahay, waa in aad:

- gacmahaaga si joogta ah u dhaqdaa adigoo dhaqaaya ugu yaraan 20 ilbiriqsi
- si joogta ah u nadiifisaa sagxadaha sida joogtada ah loo taataabto
- hubisaa in aad u ogolaato hawo badan oo nadiif ah gurigaaga adiga oo aan si aan raaxa laheyn u qaboobin. Arintani waa in lagu dheelitiraa tixgelinada kale sida raaxada, badbaadada iyo amniga.

Waxaa jira hagir dheeraad ah oo ku saabsan [sida loo joojiyo faafitaanka coronavirus](#).

Marka aad ka tagi kartid guriga

Waa in aadan ka tagin, ama aadan joogin bannaanka gurigaaga aan ka aheyn marka aad haysatid 'cudurdaar macquul ah', Arintan waa sharciga. Booliska ayaa tallaabo kaa qaadi kara haddii aad ka tagtid guriga adigoo haysan 'cudurdaar macquul ah' wuxuuna ku siin karaa ganaax (Ogeysiis Xaddidan oo Ganaax ah).

Waxaa lagu siin karaa Ogeysiis Xaddidan oo Ganaax ah oo ah £200 denbiga koowaad, iyadoo labanlaabmeysa denbiyada dheeraadka ah ee lagu dhaco ilaa iyo £6,400.

'Cudurdaarada macquulka ah' waxaa ka mid ah:

Shaqada

Waxaad guriga uga tagi kartaa oo keliya ujeedooyinka shaqada marka aysan macquul aheyn in aad shaqadaada guriga ka soo qabatid. Kuwan waxaa ku jira, balse kuma xaddidna, dadka ka dhex-shaqeeya kaabayaasha qaranka ee muhiimka ah, dhismayaasha ama wax soo-saarka kuwaas oo u baahan in uu qofka shaqaalaha ah qof ahaan u joogo

Mutadawacnimo

Waxaad kaloo guriga uga tagi kartaa si aad u bixiso adeeg [mutadawacnimo ama samafal](#). Waa in aad mutadawacnimada ka soo bixisaa guriga aan ka aheyn in aysan si macquul ah suurtagal u aheyn in aad sidaas sameyso.

Howlqabadyada muhiimka ah

Waxaad ka tagi kartaa guriga si aad u soo gadatid alaabo ama aad adeegyo uga heshid halka ay lagama maarmaanka tahay. Waxaad kaloo gurigaaga uga tagi kartaa in aad arimahan u sameysid qof naafo ah ama nugul ama qof is-go'doominaya.

Waxbarashada and daryeelka caruurta

Waxaad guriga uga tagi kartaa oo keliya waxbarashada, daryeelka caruurta oo diiwangashan, iyo howqabadyo la kormeero oo caruurta loogu talagaley marka uu ilmuhu xaq u leeyahay in uu xaadiro. Helitaanka waxbarashada iyo howlqabadyada caruurta ee loogu talagaley caruurta jooqta da'da dugsigu waa la xaddiday. Eeg [macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxbarashada iyo daryeelka caruurta](#). Waxaad wadi kartaa qabanqaabooyinka ku saabsan xiiriirka ay yeelanayaan waalidiinta iyo caruurta marka ay meelo kala duwan ku kala nool yihiin. Haddii aad ku nooshahay qoys uu jooqo qof ka yar 14 sano jir, waxaad sidoo kale [sameyn kartaa goobo daryeel caruur](#).

La kulanka dadka kale iyo daryeelka

Waxaad ka tagi krataa guriga:

- si aad u soo booqatid [goobodaada taageero](#) (haddii sharci ahaan lagu ogolaadey in aad mid sameyso)
- si aad u siisid daryeel caruur aan rasmi aheyn ee la siinayo caruurta da'doodu ka yar tahay 14 sanno jir iyadoo qeyb ka ah [goobo daryeel caruur](#) (tusaale ahaan, si loogu suurto geliyo waalindiinta in ay shaqeeyaan, si aan loo suurtagelin in ay bulsha ahaan u xiriiraan dad qaangaar ah)
- si aad daryeel u siiso dadka naafada ah ama nugul
- si loo bixiyo gargaar degdeg ah
- si aad u xaadirto koox istaageerta (oo ilaa iyo 15 qof ah)
- si aad u bixiso daryeel ka nasin marka daryeelkaas la siinayo qof nugul ama qof leh naafanimu, ama uu kaga jiro fasax yar caruur la daryeelo.

Jimicsi

Keligaa waad jimicsan kartaa, ama hal qof oo kale, ama qoyskaaga ama goobodaada taageero. Arintani waa in lagu xaddidaa hal mar maalinkii, waana in aadan u safrin meel ka baxsan xaafaddaada. waa in aad joogteysaa [kala fogaanshaha bulshada](#). Eeg [qeybta jimicsiga ee hagiddan](#).

Ujeedooyinka caafimaadka

Waxaad guriga uga tagi kartaa ujeedo caafimaad, oo ay ku jirto baaritaanka COVID-19, balamaha caafimaadka iyo arimaha degdegga ah.

Fasaxa dhalmada

Waxaad guriga uga tagi kartaa si aad ula joogtid qof dumar ah oo dhaleysa ama, helitaanka adeegyada kale ee dhalmada, ama in aad la joogtid dhallaan la siinayo daryeelka daruuriga ah ee dhallaanka. Waxaa jira [Hagid ka timid NHS oo loogu talagaley uurka iyo coronavirus](#).

Waxyeele

Guriga ayaad uga tagi kartaa, sii looga fogaado dhaawac ama jirro, ama looga badbaado halis waxyeele (sida rabshadaha guriga ka dhex dhaca)

Booqashooyinka naxariista ah

Waxaad sidoo kale ka tagi kartaa guriga si aad u soo booqato qof dhimanaya ama qof ku jira guri daryeel (haddii ay kuu fasaxdo [hagaha guryaha daryeelka](#)), hospice ama isbitaal, ama in aad u raacdo ballan caafimaad.

Ujeedooyinka daryeelka xayawaanka

Waxaad guriga uga tagi kartaa ulajeedooyinka daryeelka xayawaanka, sida in aad xaadirto adeegyada caafimaadka xayawaanka talobixin iyo daaweyn.

Isla cibaadeysiga iyo munaasabadaha sida tooska ah looga qaynqaadanayo

Waxaad ka tagi kartaa guriga si aad u xaadirto ama booqato goob cibaado oo la iskula cibaadeysto, u xaadirto aas ama munaasabad la xiriirta dhimashada, u soo booqato quburo ama jardiino xus, ama aad u xaadirto xaflad aroos. Waa in aad raacdaa [hagaha qaranka ee adeegsiga badbaadada leh ee goobaha cibaadada](#) waana in aadan dhex-gallin cid kasta oo ka baxsan qoyskaaga ama goobodda taageero. Aroosyada, aasyada iyo kuwa diiniga ah, iimaan ku dhisan ama munaasabaddo xus ah oo la xiriirta dhimashada qof ayaa dhammaan ku xiran xaddidaad cadadka dadka xaadiri kara.

Cudurdaaradda dheeraadka ah ee macquulka ah

Waxaa jira cudurdaaro dheeraad ah oo macquulka ah. Tusaale ahaan, waxaad ka tagi kartaa guriga si aad u gudato waajibaadyo sharci ah, ama aad u sameyso howlqabadyo la xiriira gadashada, iibinta, bixinta ama kireynta guri deegaan, ama ujeedooyinka mudaaharaadyada, ama marka ay si macquul ah muhiim ugu tahay u codeynta doorasho ama afti. Eeg hagidda ku saabsan [ololeynta inta lagu jiro xiritaanka qaranka](#). Arintan waxaa ay khuseysaa qof kasta oo u ololeynaya dhacdooyinka doorashooyinka.

La kulanka dadka kale

Sharciga ayey ka soo horjeedaa in aad meel gudaha ah kula bulsheyso asxaabta iyo qoyska aan ka aheyn in ay ka tirsan yihiin qoyskaaga ama goobodaada taageero. Guriga ugama tagi kartid ujeedooyinka damaashaadka ama raaxeysiga (sida dibad u bax ama kulan bulsheed)

Jimicsashada

Waa in aad yareysaa waqtiga aad ku bixiso meel ka baxsan gurigaaga, balse gurigaaga waxaad uga tagi kartaa jimicsi. Arintani waa in lagu xaddidaa hal mar maalinkii, waana in aadan u safrrin meel ka baxsan xaafaddaada.

Waxaad ku jimicsan kartaa goob dadweyne oo bannaanka ah:

- keligaa
- adigoo la socda dadka aad la nooshahay
- adigoo la socda goobodaada taageero (haddii sharci ahaan lagu ogolaadey in aad mid sameyso)
- haddii aad ku jirtid goobo daryeel caruur marka aad bixineyso daryeel caruur
- ama, marka aad keligaa la joogtid, 1 qof oo kale oo ka yimid qoys kale.

Kan waxaa ku jira balse aysan ku xaddidneyn orodaka, baaskiilka, socodka, iyo dabaasha. Tababaraha shakhsiga ah wuu sii socon karaa haddii ka qeyb-galayaasha ay ka mid yihiin isla qoyska ama goobada taageerada. Sidoo kale ayuu sii socon karaa haddii uu yahay tababaridda qof-qofka ah, inkasta oo ay arintani tahay in ay ka dhacdo oo keliya goob dadweyne oo bannaanka ku taal, aheynna qof gurigiisa ama jardiinadiisa shakhsiga ah.

Goobaha dadweynaha oo bannaanka ku yaalla waxaa ka mid ah:

- jardiinooyinka, xeebaha, miyiga u furrar dadweynaha, kaymaha
- jardiinooyinka dadweynaha ama botanic-ga ah (ama aad lacag ka bixiso si aad u gasho ama aadan ka bixin)
- dhulka ah goobaha hidaha
- goobaha ciyaaraha dadweynaha

Goobaha ciyaarta ayaa ugu horreyn u furan inay isticmaalaan carruurta aan fursad u helin meel bannaan ah oo gaarka ah, sida jardiino ay iyagu leeyihiin oo kale. In kasta oo aad carruurtaada geyn karto goob lagu ciyaaro si ay jimicsi u sameeyaan, haddana waa in aadan la bulsheynin dadka kale inta ay halkaas joogaan.

Goobaha ciyaaraha ee bannaanka ah waa in la xiraa, tusaale ahaan:

- garoomada teeniska
- goobaha golf-ka lagu ciyaaro
- Berkaddaha dabaasha

Meelaha beeraha ah way furan yihiin, laakiin lama kulmi kartid qof ka baxsan qoyskaaga ama goobadaada taageero aan ka aheyn marka ay jirto ka-dhaafitaanno.

Caruurta da'doodu ka yar tahay 5, iyo ilaa iyo 2 daryeelayaal qof qaba naafanimoo oo u baahan daryeel joogta ah, looma tirinayo xaddidaadaha ku kulanka meelaha bannaanka ah.

Haddii adiga (ama qof ku jira daryeelkaaga) uu leeyahay xaalad caafimaad taas oo si joogta ah kaaga baahaneysa in aad guriga ka tagtid si aad caafimaadkaaga u joogteysid - oo ay ku jirto haddii ay arintaasi u

baahan tahay in aad u safarto meel ka baxsan xaafaddaada ama aad jimicsaneysid dhowr jeer maalintii - markaa sidaas waad sameyn kartaa.

Marka aad dadka kale la joogtid, ka fogow [2 mitir](#) qof kasta oo aan ka tirsaneyn qoyskaaga. Arintan waxaa ku jira qofka aad jimicsiga la sameyneyso, aan ka aheyn in ay ka tirsan yihiin qoyskaaga - macnaha dadk aad la nooshahay - ama [goobodaada taageero](#).

Weji-daboolka

Waa in aad xirataa weji-dabool adiga oo daboolanaya markaad joogtid meelo badan oo gudaha ah, sida dukaamada ama goobaha cibaadada marka ay furan yihiin, iyo gaadiidka dadweynaha, ilaa haddii mooyee lagaa dhaafey. Arintan waa sharciga. [Akhri hagaha ku saabsan weji-daboolka.](#)

Goobooyinka taageerada iyo daryeelka caruurta

Waa inaad buuxisaa waxyaalaha loogu baahan yahay xeerar u qalmid gaar ah si aad u sameysid goobo taageero ama goobada daryeelka carruurta. Tan macnaheedu waa in uusan qof kasta sameyn karin goobo.

[Goobodata taageerada](#) waa shabakad taageero oo isku xirta laba qoys. Waxaad la sameysan kartaa goobo taageero qoys kale o cadad kasta ah keliya haddii aad la kulantid [xeerarka u qalmidda](#).

Waxaa ay ka soo horjeedaa sharciga in la sameeyo goobo taageero haddii aadan raacin xeerarkan.

Waxaa lagu ogol yahay in aad gurigaaga ka tagto si aad u soo booqato goobodaada taageero (aadna habeen-dhax ula joogtid). Hasa yeeshee, haddii aad sameysay goobo taageero, waxaa ugu wanaagsan in aad la

sameysid qoys ku nool xaafadda. Arintani waxaa ay ka caawineysaa in ay ka ilaaliso fayraska in uu ku faafo aag dad badan ay caabuqa qaadeen.

Haddii aad ku nooshahay qoys uu joogo qof ka yar 14 sano jir, waxaad sidoo kale sameyn kartaa [goobo daryeel caruur](#). Tan waxaa ay u ogolaaneysaa asxaabta iyo qoyska in ay la sameeyaan hal qoys oo kale si ay u siiyaan daryeelka caruurta aan rasmiga aheyn.

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.

Waxaa kaloo jira hage gooni ah oo loogu talagaley [goobooyinka taageerada](#) iyo [goobooyinka daryeelka caruurta](#).

Halkee iyo goortee ayaad ku kulmi kartaan kooxo ka waaweyn

Waxaa weli jira xaaladdo adiga lagu ogol yahay in aad dadka kale ee ka yimid bannaanka qoyskaaga ama gobodaada daryeelka caruurta ama taageerada aad kula kulanto kooxo ka badan, balse arintaasi waa in aysan ahaanin isla bulsheyn ahaataana keliya ujeedooyinka la ogolaadey. Liiska buuxa ee xaaladahan waxaa lagu dari doonaa sharciyada, waxaana ku jira:

- shaqo, ama bixinta mutadawacnimo ama adeegyo sadaqo, marka aysan si macquul ah aan guriga looga soo sameyn karin. Arintan waxaa ku jiri kara shaqada laga qabto dad kale gurigooda marka ay muhiim tahay - tusaale ahaan, sida caruur xannaaneeyayaasha, nadiifayaasha, shaqaalaha daryeelka bulshada oo taageero siinaya caruurta iyo qoysaska, ama xirfadlayaasha. Eeg hagidda loogu talagaley [ku shaqeynta](#)

[guryaha dadka kale si badbaado leh](#). Marka kulan shaqo aan loo baahneyn in uu ka dhaco guri si gaar ah loo leeyahay ama jardiino, waa in aysan - tusaale ahaan, inkasta oo aad tababare shakhsiyeed aad la kulmi karto, waa in aad arintaa ku sameysaa meel bannaanka ah oo dadweynaha u furan.

- Iyaga oo ku jira [gooboda daryeelka caruurta](#) (ujeedada daryeelka caruurta oo keliya awgeed)
- marka ay munaasab tahay in adeegyadan la isticmaalo, waxbarasho awgeed, daryeelka caruurta oo diiwangashan, iyo howqabadyo la kormeero oo caruurta. Helitaanka waxbarashada iyo agabyada daryeelka caruurta waa la xaddiday. Eeg macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan [waxbarashada iyo daryeelka caruurta](#).
- qorshayaasha ku saabsan marka aysan carruurta ku noolayn isla guriga waalidkood ama mas'uuliyiintooda
- si loo oggolaado xiriirka isu dhowaansho oo ka dhexeeya waalidiinta dhalay iyo carruurta ku jirta daryeelka, iyo sidoo kale walaalaha daryeelka ku jira
- waalidiinta sugaya in ay korsadaan si ay ula kulmaan ilmo ama carruur laga yaabo in ay la wareegaan
- si loo meeleeyo ama loo fududeeyo meelaynta ilmo ama carruur la geynayo daryeel kale ee adeegga bulshada
- lammaanayaasha dhaley
- si loo bixiyo taageero degdeg ah, loogana fogaado dhaawac ama jirro, ama looga badbaado halis waxyeello (oo ay ku jirto rabshadaha guriga ka dhex dhaca)
- si loo soo booqato qof dhimanaya, ama aad soo booqato qof daaweyn ay ugu socoto isbitaalka, hospice ama guri daryeel, ama aad u raacdid qof ka tirsan qoyska ama qof saaxiib ah ballan caafimaad
- in la fuliyo waajibaad sharci ah, sida tagitaan maxkamad ama adeegga xeerbeegtida

- isu imaatinka ka dhaca hooyga caddaaladda dembiyada ama xarumaha dadka loo hayo arimaha socdaalka
- si [loo siiyo daryeel ama gargaar qof nugul](#) ama loo nasiyo daryeele
- loogu talagalay aroos ama xaflad la mid ah. Tani waa in ay ku dhacdaa oo keliya xaaladaha gaarka ahwaxaana ay ku xaddidan tahay 6 qof.
- loogu talagaley aaska - ee ugu badnaan ilaa iyo 30 qof. Xuska iyo munaasabadaha xafladaha kale ee la xiriira ayaa sii socon kara iyagoo ku dhaca koox ilaa iyo 6 qof ah.
- dadka ciyaaraha caanka ku ah (iyo tababarayaashooda haddii ay daruuri tahay, ama waalidiinta/mas'uuliyiinta haddii ay ka yar yihiin 18 sano) - ama kuwa ku jira wadada rasmiga ah ee u diyaarinta ciyaaraha caanka ah - si ay ugu tartamaan una tababartaan
- si loo fududeeyo u guuris guri

Kooxaha taageerada marka ay daruuri tahay in ay ku dhacdo iyadoo shakhsi ahaan loo joogo ayaa sii wadi kara ilaa iyo ugu badnaan 15 ka qaybqaate marka kooxaha si rasmi ah loo qabanqaabiyey in ay bixiyaan is-taageero, daaweyn nafsi ah ama nooc kale oo walba oo taageero ah. Kooxaha taageerada waa in aysan ka dhicin guryaha gaarka loo leeyahay dhexdooda. Tusaalooyinka kooxaha taageerada waxaa ku jira kuwa taageerada siiya:

- dhibanayaasha denbiyada (oo ay ku jiraan rabshadaha guryaha gudahooda)
- kuwa leh, ama ka soo kabanaya, balwadaha (oo ay ku jiraan khamrada, maandooriyaha ama balwadaha kale ee maandooriyaha ah) ama qaababka leh dhaqanka balwadaha

- waalidiintii cusub (oo ay ku jiraan haweenka naasnuujinaya, umusha ka dib, iyo kooxaha dhallaanka iyo socod baradka ah, siinta taageerada awgeed)
- kuwa qaba, ama daryeelaya dadka qaba, jirro daba-dheeraatey ama xaalad caafimaad oo joogto ah ama kuwa caafimaad ahaan nugul
- kuwa wajahaya arrimaha la xiriira dookhooda galmada ama aqoonsigooda oo ay ku jiraan kuwa ku nool dumarka dookha galmada isu leh (lesbian), ragga dookha galmada isu leh (gay), kuwa dookha galmada labadaba u leh (bisexual) ama kuwa iska bedeley jinsigii ay ku dhasheen (transgender)
- kuwa ay ku dhacdey tacsii
- da'yarta nugul, oo ay ku jirto in loo fududeeyo in ay la kulmaan kuwa la shaqeeya da'yarta

Xadka 15 ka mid ah kuma jiraan carruurta ka yar 5 sano ee la socda waalid ama ilaaliye.

Marka koox uu ku jiro qof ay dabooleyso ka dhaafitaan (tusaale ahaan, qof shaqeynaya ama waqtigiisa ku tabarucaya), caadi ahaan looma xisaabiyo in ay ka mid yihiin xaddidaada kulanka. Tan macnaheedu waa, tusaale ahaan, qof baayacmushtar ah waxaa uu geli karaa guri qoys isaga oo aan jebinin xadka, haddii ay markaas u joogaan shaqo, iyo qofka xiriirinaya xaflad aroos ma loo xisaabinayo xadka.

Haddii aad xeerarka jebiso

Booliska ayaa tallaabo idinka qaadi kara haddii aad ku kulantaan kooxo dad farabadan. Tan waxaa ku jira in ay kala diraan isu-imaanshaha sharci darrada ah iyo in ay ganaaxyo bixiyaan (ogeysiis xaddidan oo ganaax ah).

Waxaa lagu siin karaa Ogeysiis Xaddidan oo Ganaax ah oo ah £200 denbiga koowaad, iyadoo labanlaabmeysa denbiyada dheeraadka ah ee lagu dhaco ilaa iyo £6,400. Haddii aad qabato, ama aad ku lug laheyd qabashada isu-imaatin sharci darro ah oo dad ka badan 30 qof, boolisku wuxuu bixin karaa ganaax ilaa iyo £10,000.

Ka ilaalinta coronavirus ee dadka halista ka badan ugu jira

Haddii aad [caafimaad ahaan tahay qof nugul](#) waxaad, waxaa suurtagal ah in aad halis ka sii badan ugu jiri kartid jirro aad u darran oo ka timaadda coronavirus. Waxaa jira [hage dheeraad ah oo loogu talagaley dadka caafimaad ahaan aad ugu nugul](#). Haddii aad caafimaad ahaan tahay qof nugul waxaan ku talineynaa in aadan xaadirin shaqada, dugsiga, kulliyadda ama jaamacadda. Waa in aad xaddidaa waqtiga aad joogto meel bannaanka ka ah guriga. Waxaa lagugula talinayaa in aad bannaanka u baxdaa oo keliya ballamaha caafimaadka, jimicsi ama haddii ay muhiim tahay.

Aadista shaqada

Waxaad gurigaaga uga tagi kartaa oo keliya shaqo haddii aadan si macquul ah uga soo sheyn karin guriga, si aad uga caawiso hoos u dhigidda faafidda fayraska iyo in aad dadka kale ilaaliso.

Haddii aadan guriga ka soo shaqeyn karin waa in aad sii wadaa u safridda goobtaada shaqo. Kan waxaa ku jira, balse kuma xaddidna, dadka ka dhex-shaqeeya:

- kaabayaasha qaranka ee muhiimka ah
- dhismayaasha

- wax soo-saarka
 - daryeelka caruurta ama waxbarashada
 - adeegyada dadweynaha ee muhiimkaah
-
- tafaariiqda muhiimka ah, sida dukaamada waaweyn iyo farmashiyaasha

Uma baahnid in lagu aqoonsado in aad tahay shaqaale muhiim ah si aad u aaddo shaqada haddii aadan ka shaqeyn karin guriga.

Marka ay daruuri kuu tahay in aad dadka kale guriyahooda ka shaqeeysid sidaas waad sameyn kartaa, tusaale ahaan haddii aad tahay:

- Caruur xannaaneeye
- Nadiifiye
- Ganacsade

Waa in aad raacdaa [hagidda loogu talagaley ku shaqeynta guryaha dadka kale](#).

Haddii aadan u baahneyn in aad guryaha dadka kale ka shaqeyso waa in aad ka fogaataa in aad shaqo ahaan ugu kulantaan guri gaar loo leeyahay ama jardiino, marka laga yaabo in tallaabooyinka ka badbaado qabka COVID-19 aysan ka jirin.

Loo-shaqeeyayaasha iyo shaqaaluhu waa in ay ka wada hadlaan qabanqaabadda shaqo, loo-shaqeeyayaashu waa in ay qaadaan tialabo kasta oo suurtagal ah si ay ugu fududeeyaan shaqaalahooda in ay guriga ku shaqeeyaan, oo ay ku jiraan bixinta IT-ga iyo qalabka ku habboon si ay awood ugu yeeraan shaqada fog. Halka dadku aysan ka soo shaqeyn karin guriga, loo shaqeeyayaasha waa in ay qaadaan

tallaabooyin ay kaga dhigayaan goobahooda shaqada mid COVID-19 ka badbaado qabta, kuna caawinayaan shaqaalaha in ay ka fogaadaan waqtiyada mashquulka ah iyo waddooyinka gaadiidka dadweynaha ee mashquulka ah. Tixgellin dheeraad ah waa in la siiyaa dadka halista ka sareysa ugu jira.

[Hagida ka badbaado-qabka COVID-19](#) ayaa loo heli karaa qaybaha kala duwan ee dhaqaalaha si ay si weyn u yareeyaan halista gudbinta.

Haddii aad caafimaad ahaan tahay qof aad u nugul ama la nooshahay qof caafimaad ahaan aad u nugul

Haddii lagu aqoonsadey in aad tahay [qof caafimaad ahaan aad u nugul](#) waxaa si adag laguugula talinayaa in aad guriga ka soo shaqeysid sababta oo ah in aad la kulmi kartid halista fayraska. Haddii aadan guriga ka soo shaqeyn karin, markaa waa in aadan shaqada xaadirin.

Haddii aad la nooshahay qof caafimaad ahaan aad u nugul markaa waxaad wadi kartaa in aad xaadirto shaqada haddii aadan guriga ka soo shaqeyn karin.

Waa in aad raacdaa hagaha ku saabsan [sida loo joojiyo faafidda coronavirus](#), oo ay ku jirto waxa la sameeyo si loo yareeyo halista qaadista ama ku gudbinta fayraska guriga dhexdiisa.

Haddii aad ka welwelsan tahay in aad shaqada aadid ama aadan shaqeyn karin

Waxaa jira hage [haddii aad u baahan tahay in aad is-go'doomiso ama aadan xaadiri karin shaqada coronavirus awgeed](#) iyo [waxa la sameeyo haddii aad shaqaale tahay aadanna shaqeyn karin](#).

Hay'adda Citizens Advice ayaa haysa [talobixin haddii aad ka welselan tahay shaqeynta](#), oo ay ku jirto waxa la sameeyo haddii aad u maleyneyso in ay goobtaada shaqada aysan badbaado laheyn, ama haddii aad la nooshahay qof nugul.

[Taageero ayaa la heli karaa haddii aadan shaqeyn karin](#), tusaale ahaan haddii aad u baahan tahay in aad qof daryeesho ama ay shaqada kaa yaraato.

Waxaa dheeraad ah oo jira [talobixin loogu talagaley loo shaqeeyaasha iyo shaqaalaha lagana heli karo hay'adda ACAS](#) (Adeegga la talinta, heshiisiinta iyo dhexdhexaadinta).

Aadista dugsigga ama kulliyadda

Kuliyadaha, dugisyada hoose (xannaanada iyo kuwa ka koreeya) iyo kuwa sare waxaa ay u sii furnaan doonaan [caruurta nugul iyo caruurta shaqaalaha lagama maarmaanka ah](#). Dhammaan caruurta kale waxaa ay wax ku baran doonaan nidaamka fogaan-aragga ilaa iyo 8da Maarso ugu horeyn.

Imtixaanada

Xaaladaha hadda lagu jiro, suurtagal ma aha in ay imtixaanada xagaagan dhacaan sida qorshaha ahaa. Waaxda waxbarashadu waxay markaa la shaqeyn doontaa Ofqual si ay si dhakhso leh ula tashato si ay u diyaariso habab kale oo u oggolaan doona ardayda in ay si caddaalad ah u horumariyaan.

Bixiyeyaashu waxay sii wadi karaan imtixaannada xirfadeed iyo farsamo ee dhici doona bisha Janaayo, halkaas oo ay go'aansanayaan in ay sax tahay in ay sidaas sameeyaan.

Jaamacadaha

Ardayda qaadanaya tababarka iyo barashada koorsooyinka soo socda waa in ay ku soo laabtaan waxbarashada fool-ka-foolka ah sidii loogu talagalay:

- Caafimaadka & ilkaha
- Maadooyinka xiriirka la leh caafimaadka/daawooyinka
- Cilmiga caafimaadka xayawaanka
- Waxbarashada (tababarka hore ee macallinka)
- Shaqada bulshada
- Koorsooyinka u baahan qiimeynta Xirfadleyda, Qaanuunka iyo Nidaaminta (PSRB) iyo ama waxqabad qasab ah oo jadwalka loo qorsheeyay Janaayo oo aan dib loo ballamin karin (jaamacaddaadu way ku soo wargelin doontaa haddii ay taasi adiga ku khusayso).

Ardayda soo noqonaysa waa in la baadhaa laba jeer markay ku noqdaan jaamacada, ama waa in ay is-go'doomiyaan muddo toban maalmood ah.

Ardayda aan ku jirin koorsooyinkan waa in ay sii joogaan meesha ay joogaan mar kasta oo ay suurtagal tahay, oo ay ku bilaabaan waqtigooda khadka internet-ka ah, sida ay u fududeeyeen jaamacaddooda ama kulleejadooda. Tan waxaa ka mid ah ardayda dhigata koorsooyinka kale ee gacan ka qabadka leh ee aan ku jirin liiska kore.

Waxaan horey u daabacney [hagid loogu talagaley jaamacadaha iyo ardeyda sida ay ardeydu si badbaado qab leh ugu noqon karaan waxbarashada sare marka la gaaro xilli-dugsiyeedka gu'ga](#). Hagahan wuxuu qeexayaa sida aan u taageeri doonno bixiyeyaasha tacliinta sare si loogu suurtageliyo ardayda u baahan in ay soo noqdaan in ay sidaas

sameeyaan sida ugu macquulsan ee badbaado-qabka leh fasaxa jiilaalka ka dib.

Haddii aad ku nooshahay jaamacad, waa in aadan horay gadaal ugu socsocon inta u dhexeysa gurigaaga joogtada ah iyo guriga ardayda inta lagu jiro xilli-dugsiyeedka.

Ardeyda xaqa u leh in ay helaan waxbarista fool-ka-foolka ah, waxaad ku kulmi kartaan kooxo ka badan qoyskaaga iyadoo qeyb ka ah waxbarashadaada rasmiga ah ama tababarkaaga, halka ay lagama maarmaanka tahay. Ardeydu waa in ay ku xisaabtamaan in ay raacaan hagidda iyo xadiddaadaha. Waa in aad joogteysaan kala fogaanshaha bulshada laga fogaanayo qof walba oo aadan la nooleyn mar kasta oo ay suurtagal tahay.

Daryeelka caruurta

Waxaa jira dariiqooyin badan oo waalidiinta iyo daryeelayaasha ay ku sii heli karaan daryeelka caruurta:

- Goobaha waxbarashada xilliga hore ee caruurta (oo ay ku jiraan xannaanooyinka iyo goobaha caruurta lagu ilaaliyo) way sii furnaan doonaan.
- Goobaha carruurta lagu ilaaliyo waa in ay sii wadaan in ay u oggolaadaan carruurta in ay ka qayb galaan sidii caadiga ahayd marka laga reebo carruurta da'da dugsigu ku jirta. Goobaha carruurta lagu ilaaliyo ee daryeela carruurta da'da dugsigu ah (oo ay ku jiraan carruurta xannaanada) waa in ay u oggolaadaan oo keliya [caruurta nugul](#) iyo caruurta [shaqaalaha lagama maarmaanka ah](#).

- [Caruurta nugul iyo caruurta shaqaalaha lagama maarmaanka ah](#) waxaa ay sii wadi karaan in ay sii isticmaalaan daryeelka caruurta diiwaan gashan, goobaha carruurta lagu ilaaliyo iyo howlqabadyada kale ee daryeelka caruurta (oo ay ku jiraan daryeelka ku duuban)
- waalidiinta ayaa awooda in ay la sameeyaan gooboda daryeelka caruurta qoys kale oo kasta iyadoo loogu talagaley daryeelka caruurta aan rasmiga aheyn, marka ilmuhu ka yar yahay 14 sano jir. Tani badanaa waa in ay awood u siiso waalidiinta in ay shaqeeyaan, waana inaan loo isticmaalin awood u siinta xiriirka bulsho ee u dhexeeya dadka qaangaarka ah
- qoysaska qaarkood ayaa sidoo kale ka faa'iideysan kara in ay ku jiraan goobo taageero.
- xannaaneeyayaasha ayaa awoodi doona in ay sii wadaan bixinta adeegyada, oo ay ku jiraan guriga dhexdiisa

Safarka

Waa in aadan ka tagin gurigaaga aan ka aheyn marka aad haysatid cudurdaar macquul ah (tusaale ahaan, ujeedooyinka shaqo ama waxbarasho).

Haddii aad u baahan tahay in aad safarto waa in aad xaafadaada joogtaa Arintan macnaheedu waa in aad ka fogaato u safridda meel ka baxsan tuuladaaa, magaaladaada ama qeyb ka tirsan magaalada aad ku nooshahay. Waa in aad yareysaa tirada safarada aad guud ahaan sameyso

Liiska sababaha aad gurigaaga iyo xaafaddaada uga tagi kartid, balse aan ku xaddidneyn intan:

- shaqo, marka aad si macquul ah uga soo sheyn karin guriga
- helitaanka waxbarashada iyo mas'uuliyadaha daryeelka
- soo booqashada kuwa ku jira goobodaada taageero - ama goobodaada daryeelka caruurta daryeel caruur awgeed
- soo booqashada isbitaalka, Dhakhtarka Cudurada Guud iyo ballamaha kale ee caafimaadka ama booqashooyinka marka ay kugu dhacdey shil ama aad ka walaacsan tahay caafimaadkaaga
- gadashada agab ama adeegyo aad u baahan tahay, balse kuwan waa in ay ahaadaan kuwo ku yaalla xaafaddada marka ay suurtagalka ah
- jimicsi meelo bannaanka ah. Arintan waa in lagu sameeyaa si maxalli ah marka ay suurtagalka tahay, balse waxaad u safri kartaa masaafo gaaban oo ku dhextaalla aagaaga si loo sameeyo hadey lagama maarmaan tahay (tusaale ahaan, si loo helo meel korka ka furan)
- xaadiridda daryeelka iyo jimicsiga xayawaan, ama adeegyada caafimaadka xoolaha

Haddii aad u baahan tahay in aad safarto, lugee ama baaskiil u wado marka ay suurtagalka tahay, horana u sii qorshee oo ka fogow waqtiyada mashquulka badan iyo wadooyinka mashquulka badan ee gaadiidka dadweynaha. Arintani waxay kuu saamaxaysaa in aad ku dhaqantid kala fogaanshaha bulshada marka aad safreyso.

Ka fogow safarada isla-adeegsiga hal gaari aad la wadaageyso qof kasta oo ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero. Eeg [hagaha gaari isla-adeegsiga](#).

Haddii aad u baahan tahay in aad adeegsato gaadiidka dadweynaha, waa in aad raacdaa [hagaha safarka badbaadada leh](#).

Safarka dibadda

Dibbad uga safridda laga safrayo England

Waxaad keliya oo aad dibadda u safri kartaa - ama UK dhexdeeda - marka aad marka hore haysatid sabab si sharci ah loo ogolaadey in aad guriga uga tagtid. Sababaha sharci ahaan loo oggol yahay in guriga looga baxo safarka caalamiga ah waxay la mid yihiin sababaha ku qoran boggan qaybta 'Goorta aad guriga ka bixi kartid'. Tan macnaheedu waa in aadan fasax u safri karin.

Intaa waxaa dheer, waa in aad ku xisaabtantaa talobixinta caafimaadka dadweynaha ee dalka aad soo booqaneysid.

Haddii aad u baahan tahay in aad dibadda u safarto (si sharci ahaana laguugu ogol yahay in aad sameyso) waa in aad eegtaa xeerarka ka jira meesha aad u socotid iyo [talobixinta socdaalka ee Wasaaradda Arrimaha Dibedda iyo Horumarinta \(FCDO\)](#). Waa in aad arintan sameysaa xitaa haddii aad ku noqonayso meel aad hore u booqatay.

U safridda England adigoo dibadda Uk ka yimid

Dhammaan soo-booqdayaasha England waxaa qabanaya xeerarka xiritaanka qaranka.

Dhammaan dadka qorsheynaya in ay u safraan England waa in ay raacaan [hagidda soo geliyaanka UK](#). Dhammaan dadka imanaya waxay u baahan doonaan in ay iska qaadaan baarista coronavirus (COVID-19) maalinta 2aad iyo maalinta 8aad ee is-go'doominta. Kuwa imaanaya waa in ay ballansadaan xirmada baaritaanka safarka ah. Eeg hagaha ku saabsan [sida la isu go'doominayo marka aad timaadid England](#).

Uma safri kartid UK haddii aad 10-kii maalmood ee la soo dhaafay soo booqatay ama aad soo martay waddan laga mamnuucay uga soo safridda UK, aan ka aheyn in aad tahay:

- muwaadin British ah
- muwaadin Irish ah
- qof kasta oo xuquuq deganaansho ku leh UK

Laga bilaabo 15 Febraayo wixii ka dambeeya, qof kasta oo loo oggol yahay in uu soo galo England oo 10-kii maalmood ee u dambeeyay soo booqday ama soo maray waddan laga mamnuucay uga soo safridda UK waa in uu:

- isku go'doomiyaa 10 maalmood hoteel loo maareeyo in la isku go'doomiyo
- iska qaadaa baarista coronavirus (COVID-19) maalinta 2aad ama ka hor ama ka dib maalinta 8aad ee is-go'doominta, baaritaanka waxaa ay ku jiraan qarashka hoteelka.
- raac [xeerarka xiritaanka qaranka](#)

Eeg hagaha ku saabsan [qabsashada iyo joogitaanka hoteelka la isu go'doominayo marka aad timaadid England](#).

Talobixin loogu talagaley soo-booqdayaasha iyo ajaanibta ku sugan England

Muwaadiniinta ajnabiga ah, waxaa qabanaya xeerarka xiritaanka qaranka.

Haddii aad soo booqaneysey UK, waxaad u noqon kartaa gurigaaga. Waa in aad hubisaa in ay ka jiraan xaddidaado meesha aad u socotid.

Habeen ka soo-dhixidda gurigaaga

Kama tagi kartid gurigaaga ama meesha aad ugu nooshahay fasaxyada ama habeen-dhax joog aan ka aheyn marka aad haysatid cudurdaar macquul ah. Tan macnaheedu waa in fasaxyada UK gudaheeda ah iyo dibadda aan la ogoleyn.

Arintan waxaa ku jira joogitaanka guri labaad, karafaan ama doon, haddii uusan kaas aheyn guri deegaankaaga koowaad ah. Tan waxaa kaloo ku jira la joogista qof walba oo aadan la nooleyn aan ka aheyn in ay ku jiraan goobodaada taageero.

Waxaa lagu ogol yahay in aad habeen-dhax ka maqnaatid gurigaaga haddii aad:

- soo booqaneysid goobodaada taageero
- aadan awoodin in aad dib ugu noqoto hooygoda koowaad
- u baahan tahay hooy marka aad guriga ka guurayso
- u baahan tahay deegaan si aad u xaadirto aas ama munaasab xus kale la xiriirta
- hooy loogu baahan yahay ujeedo shaqo ama in la bixiyo adeeg mutadawacnimo
- tahay ilmo u baahan deegaan si uu dugsi u aado ama daryeel
- aad tahay hooy la'aan, aad dalbaneysid magangelyo, aad tahay qof nugul oo raadinaya magangelyo, ama aad ka baxsaneysid waxyeelo (oo ay ku jirto rabshadaha guriga)
- aad tahay qof ciyaaraha caan ku ah ama shaqaalaha caawinaya ama waalidkood, haddii ciyaaryahanka yahay qof ka yar 18

sanno jir ayna muhiim tahay in la joogo meel ka baxsan guriga ujeedooyinka deegaanka iyo tababarka

Haddii aad hadaba u joogtid fasax, waa in aad gurigaaga ugu soo noqotaa sida ugu dhkhsaha badan ee suurtagalka ah.

Kuwa bixiya deegaanada martida sida huteelada, B & Bs iyo jardiinooyinka karafaanada way sii furnaan karaan sababaha qaaska ah ee sharcigu dhigayo, oo ay ku jiraan meesha martidu aysan awoodin in ay ku noqdaan hooygooda ugu weyn, u isticmaalaan hooygaas martida ah hooygooda ugu weyn, waxay u baahan yihiin hooy marka ay u guurayaan guriga, is-go'doominaya sida sharcigu qabo, ama haddii kale waxaa laga dhigi doonaa hooy la'aan taas oo ka dhalanaysa xidhitaanka hooyga. Liiska sababaha oo buuxa waxaa laga heli karaa [hagaha xayiraaddaganacsiyo iyo goobaha qaarkood ee ku yaala England](#).

Bixiyeyaasha hooyga waxaa sidoo kale lagu dhiirigelinayaa in ay si iskaashi leh ula shaqeeyaan Maamulada Maxalliga ah si ay hooy u siiyaan kooxaha nugul oo ay ku niraan hooy-laaweyaasha.

Booqashooyinka guryaha daryeelka

Booqashooyinka guryaha daryeelka waxaa lagu qaban karaa qorshayaasha sida shaashado wax ku ool ah, goobo booqashooyin, iyo ku booqashooyinka daaqadaha gadaashooda. Booqashooyinka ka dhaca meelaha gudaha ah oo xiriirka dhow leh lama ogola Wax booqasho ah lama ogolaan doono haddii uu cuddur dillaaco.

Waa in aad hubisaa hagaha soo [booqashada guryaha daryeelka xilliga COVID-19](#) si aad u hesho sida booqashooyinka loo sameynayo.

Deganayaasha dad kulama kulmi karaan meel gudaha ah marka ay booqasho ku jiraan (tusaale ahaan, in ay qaraabooda ku soo

booqdaan guriga qoyskooda) Waxaa jira [hage gooni ah oo loogu talagaley kuwa ku nool nolosha la taageero](#).

Aasaska

Aasyada ayaa la ogol yahay in ay ku dhacaan iyadoo xaadiridda aad loo xadidayo, waana in ay ku dhacaan oo keliya goobo ka badbaado qaba COVID-19 ama meel bannaanka ah oo dadweynaha u furan aan ka aheyn xaaladdo gaar ah.

Aasyada waxaa xaadiri kara ugu badnaan ilaa iyo 30 qof. Dhacdooyinka diiniga ah, iimaan ku dhisan ama munaasabadaha xuska, sida dhagax-dhigga iyo firdhinta dambaska ayaa sidoo kale sii socon kara ilaa 6 qof oo goobjoog ah. Qof kasta oo ka shaqeeya looma tirinayo xaddidaadahan. Kala fogaanshaha bulshada waa in ay ku dhaqmaan dadka aan isla nooleyn ama aan wadaagin goobo taageero.

Aroosyada, lammaaneynta madaniga ah iyo adeegyada diiniga ah

Aroosyada iyo xafladaha lammaaneynta madaniga ah waa in ay ku dhacdaa oo keliya ugu badnaan ilaa iyo 6 qof Qof kasta oo ka shaqeeya looma tirinayo. Kuwani waa in ay ku dhacaan oo kaliya xaaladdo aan caadi ahayn, tusaale ahaan, guur degdeg ah oo mid ka mid ah kuwa guursanaya uu si daran u jiran yahay oo aan la filayn in uu ka soo roonaan doono, ama uu mari doono daaweyn aad u daciifineysa ama qalliin nolosha badelaya.

Xafladaha aroosyada iyo lamaaneynta madaniga ah waa in ay ku dhacaan oo keliya goobo ka badbaado qaba COVID-19 ama meel bannaanka ah oo dadweynaha u furan, aan ka aheyn xaaladdo gaar ah.

Goobaha cibaadada

Adeeg waad ugu xaadiri kartaa goobaha cibaadada. Hase yeeshee, waa in aadan dhex-gallin qof kasta oo ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero. Waa in aad joogteysaa ku dhaqanka kala fogaanshaha bulshada mar walba.

Waa in aad raacdaa [hagaha qaranka ee adeegsiga badbaadada leh ee goobaha cibaadada](#).

Cayaaraha iyo jimicsiga

Xarumaha jirdhiska iyo agabyada ciyaaraha waa xirnaan doonaan.

Xarumaha ciyaaraha bannaanka ku yaal waa in sidoo kale ay xirnaadaan, oo ay ku jiraan:

- garoomada ciyaaraha
- goobaha jimicsiga bannaanka ku yaalla
- goobaha golf-ka lagu ciyaaro
- berkaddaha dabaasha ee bannaanka ku yaalla
- fallaar tuurka/gaari wadista/goobaha shiishka
- goobaha fardafuulka

Ciyaaro bannaanka ah oo loo soo qabnqaabiyey dadka naafada ah waxaa la ogol yahay in ay sii socdaan

Ciyaaraha caanka ah waa ay sii socon karaan. Waxaa jira [hage dheeraad ah oo ku saabsan tartiib-tartiib ugu soo noqoshada ciyaaraha caanka ah](#).

Ka guurista guriga

Weli waad ka guuri kartaa guriga. Dadka ka baxsan qoyskaaga ama [goobodaada taageero](#) waa in aysan kaa caawin ka guuritaanka guriga aan ka aheyn in ay si dhab ah lagama maarmaan u tahay.

Shirkadaha guryaha iyo kuwo kirada iyo shirkadaha dadka rara weli way sii shaqeyn karaan. Haddii aad qorshaynaysid in aad guurtid, waxaad aadi kartaa in aad soo eegto guryaha.

Raac [hagaha qaranka ee si badbaado leh guri loogu guuro](#), oo ay ku jiraaan talobixin ku saabsan kala fogaanshaha bulshada, u ogololaanshaha in hawo nadiif ah soo gasho, iyo [xirashada weji-dabool](#).

Taageero dhaqaale

Meel kasta oo aad ku nooshahay, waxaa suurtagal ah in aad heshid taageero dhaqaale

- [taageerada dhaqaale xirmooyin taageero loogu talagaley ganacsatada](#)
- [taageerada dhaqaale ee loogu talagaley ganacsiyada xirmey iyada oo ay sabab u tahay xaddidaadaha](#)
- [dalbashada mushaarka shaqaalaha iyadoo la marayo Mashruuca Shaqo-ilaalinta ee Coronavirus](#)
- [hubi haddii aad dalban kartid deeq adigoo maraya Mashruuca Taageerada Dakhliga Iskood u Shaqeystayaasha](#)
- [tageero dhaqaale haddii aad shaqada uga maqan tahay coronavirus awgeed](#)

Ganacsiyada iyo goobaha kulanada

Ganacsiyada iyo goobaha kulanada ee loo baahan yahay in ay xirmaan

Si loo yareeyo xiriirka bulshada, sharciyadi waxaa ay ka doonayaan in ganacsiyada qaarkood ay xirnaadaan waxaana ay xaddidaado ku soo rogayaan sida ganacsiyada qaarkood ay u bixinayaan agabka iyo adeegyada. Liiska buuxa ee ganacsiyada laga doonayo in ay xirmaan waxaa laga heli karaa hagaha xayiraadda ganacsiyo iyo goobaha qaarkood ee ku yaala England.

- tafaariiqda aan muhiimka ahayn, sida dharka iyo alaabada guryaha lagu keydiyo, qolalka bandhigyada gawaarida (marka laga reebo kirada), dukaamada sharadka, dawaarlayaasha, tubaakada iyo tukaamada sigaarada elektrooniga ah, alaabada elektarooniga ah iyo dukaamada mobilada, guryaha xaraashka (marka laga reebo xaraashka xoolaha ama qalabka beeraha) iyo meheradaha suuqyada lagu iibiyo alaabada aan muhiimka ahayn. Goobahan way sii wadi karaan si ay u awoodaan in ay ku shaqeeyaan ku dalabka computerka iyo soo qaadashada (halkaasoo alaabada horay loo sii amro loona soo lagana qaato iyadoon dhismaha la galin) iyo adeegyada u geynta
- goobaha martigelinta sida kafateeriyoooyinka, makhaayadaha, baararka khamrada, baararka iyo naadiyada bulshada; marka laga reebo bixinta cuntada iyo cabitaanka aan khamrada aheyn ee meesha laga qaadanayo (illaa 11-ka fiidnimo), ku dalabka computerka iyo soo qaadashada, baabuur-ku-qaadis ama u geynta. Dhammaan cunnooyinka iyo cabitaanada (oo ay ku jirto khamrada) waxaa lagu sii bixin karaa qaabka sii qaadashada.
- hooy sida hoteelada, hosteelada, guryaha martida iyo meelaha la dego, marka laga reebo duruufaha gaarka ah, sida marka ay kuwani u dhaqmaan sida degenaanshaha ugu weyn ee qof, halkaas oo aanu qofku dib ugu laaban karin gurigiisa, siinta hooy

ama taageero dadka hooy la'aanta ah, ama marka ay muhiimka u tahay in la joogo halkaas ujeedooyin shaqo

- goobaha damaashaadka iyo ciyaaraha sida xarumaha damaashaadka iyo jimicsiyada, barkadaha dabaasha ee gudaha ah, garoomada ciyaaraha, istuudiyoyinka jirdhiska, istuudiyaha qoob-ka-ciyaarka, xarumaha fuulitaanka fardaha, fuulitaanka derbiyada iyo goobaha golf ta lagu ciyaaro. Goobaha lagu cayaaro iyo beeraha ayaa sii furnaan kara.
- goobaha madadaalada sida tiyaatarada, hoolalka riwaayadaha, shineemooyinka, matxafyada iyo qolalka sawirada, goobaha khamaarka , goobaha madadaalada, hoolalka bingada, goobaha boojooyinka, goobaha lagu simbariiraxdo, goobaha go-karting, ciyaaraha iyo xarumaha ciyaarta jilicsanee gudaha ah iyo meelaha (oo ay ku jiraan jardiinooyinka la buufin karo iyo xarumaha lagu boodboodo), mahrajaan, carwooyin, jardiinooyin biyood iyo jardiinooyin lagu ciyaaro.
- xayawaanka soo jiidashada leh (sida xadiiqadaha xayawaanka, jardiinooyinka safaariga, iyo xarumaha duurjoogta)
- soo jiidashada meelaha gudaha ah ee goobaha sida jardiinooyinka dhirta, guryaha hidaha iyo goobaha astaamaha leh sidoo kale waa in ay xirnaadaan, inkasta oo barxadaha bannaanka ee dhismayaashani u sii furnaan karaan jimicsiyada meelaha bannaanka ah.
- agabyada daryeelka shaqsiyeed sida timaha, quruxda, maqaar lagu qurxiyo iyo meelaha lagu qurxiyo ciddiyaha. Qolalka jirka lagu xardho, qolalka is qurxinta, qolka duugista, adeegyada maqaarka iyo daloolinta maqaarka waa in ay sidoo kale xirmaan. Adeegyadani waa in aan lagu bixin guryaha dadka kale
- xarumaha bulshada iyo hoolalka waa in ay xirnaadaan marka laga reebo tiro kooban oo howlaha laga dhaafey, sida hoos ku xusan Maktabadaha sidoo kale way sii furnaan karaan si ay u bixiyaan IT-ga iyo adeegyada dhijitaalka ah - tusaale ahaan

dadka aan ku haysan guryahooda - iyo adeegyada ku dalbashada computer-ka iyo soo qaadashada

Qaar ka mid ah meheradahan iyo goobahan ayaa sidoo kale loo oggolaan doonaa in ay u furnaadaan tiro yar oo ka mid ah waxqabadyada laga dhaafay. Liiska buuxa ee ka dhaafitaanka waxaa laga heli karaa [hagaha xayiraaddaganacsiyo iyo goobaha qaarkood ee ku yaala England](#), balse waxaa ku jira:

- waxbarasho iyo tababar - oo loogu talagalay dugsiyada in ay isticmaalaan ciyaaraha, agabyada damaashaadka iyo bulshada halka ay qayb ka tahay wax-qabadkooda caadiga ah
- ujeedooyinka daryeelka caruurta iyo howlqabadyada la kormeero oo loogu talagaley caruurta xaqa u leh in ay xadiraan.
- qabashada dhiig-bixin iyo sadaqo cunnooyin ah
- si aad u bixiso daaweyn caafimaad
- cayaaryahanada caanka ah in ay tababartaan oo u tartamaan (goobaha ciyaaraha ee gudaha iyo dibedda), iyo qoob-ka-ciyaarayaal xirfad-yaqaan ah iyo muusig-yaqaanno ka shaqeeya (istuudiyaha jirdhiska iyo qoob-ka-ciyaarka)
- tababarka iyo tijaabada iyada oo aan la helin dhagaystayaal (tiyaatarada iyo hoolalka xafladaha)
- ujeedooyinka film iyo duubista filimada TV-yada

Ganacsiyada iyo goobaha kulanada sii furnaan kara

Ganacsiyada kale iyo goobaha waxaa loo oggol yahay in ay furan yihiin, iyada oo la raacayo tilmaamaha badbaado qabka COVID-19.

Ganacsiyada bixinaya agabyada iyo adeegyada lagama maarmaanka ah

ayaa sii furnaan kara. Liiska buuxa ee ganacsiyadan waxaa laga heli karaa [hagaha xayiraadda ganacsiyo iyo goobaha qaarkood ee ku yaala England](#), balse waxaa ku jira:

- tafaariiqda lagama maarmaanka ah sida dukaamada cuntada, dukaamada waaweyn, farmasiyaasha, xarumaha beeraha, ganacsatada dhismaha iyo kuwa keena alaabada dhismaha iyo alaabaha rukhsad la'aanta ah.
- meheradaha suuqyada lagu iibiyo tafaariiqda lagama maarmaanka ah sidoo kale way furnaan karaan
- ganacsiyada bixiya adeegyada dayactirka sidoo kale way furnaan karaan, halkaasoo ay ugu horeyn ka bixiyaan adeegyo dayactir
- kaalimaha shidaalka, gawaarida otomaatigga ah (laakiin aan ahayn kuwa gacanta (marshada leh)) dhaqidda gawaarida, dayactirka gawaarida iyo adeegyada MOT, dukaamada baskiilada, iyo taksiyada iyo meheradaha gawaarida la kireysto
- bangiyada, bangiyada dhismooyinka bulsho, xafiisyada boostada, bixiyeyaasha amaahda muddada-gaaban iyo ganacsiyada xawaaladda
- xafiisyada aasyada
- Doobiyada dharka lagu dhaqo iyo nadiifiyeyaasha qallalan (dry cleaners)
- adeegyada caafimaadka iyo caafimaadka ilkaha
- dhakhaatiirta xayawaanka iyo tafaariiqdadyaasha alaabaha iyo cunnooyinka loogu talagaley nolosha iyo daryeelka xayawaanka
- xarumaha badbaadinta xayawaanka, agabyada wax lagu fuulo, iyo ilaalinta nadaafadda xayawaanka (waxaa laga yaabaa in loo sii isticmaalo daryeelka xayawaanka, halkii laga isticmaali lahaa ujeedooyin bilic ah)
- dukaamada adeega beeraha
- dukaamada ciyaaraha dadka naafada iyo dhaqdhaqaaqyada

- agabyada keydinta iyo qeybinta
- goobaha dhigashada gawaarida, suuliyada dadweynaha iyo goobaha adeega jidadaka waaweyn
- goobaha ciyaaraha ee bannaanka ku yaala
- qeybaha bannaanka ee jardiinooyinka botaanikada ah iyo goobaha hidaha jimicsi awgeed
- goobaha cibaadada
- meelaha dadka lagu aaso ama lagu gubo

Daryeelka caafimaadka iyo adeegyada dadweynaha

NHS iyo adeegyada caafimaadka ayaa sii furnaan doona, oo ay ku jiraan:.

- adeegyada caafimaadka ilkaha
- caafimaadka indhaha,
- adeegyada caafimaadka dhegaha
- Daryeelka cagaha,
- caafimaadka jir juucjuucinta
- Daaweynta duugidda iyo u jimcinta (osteopaths)
- adeegyada kale ee caafimaadka iyo daaweynta, oo ay ku jiraan adeegyada la xiriira caafimaadka maskaxda

Waxaan ka taageereynaa NHS in ay si nabadgelyo leh ugu fuliso adeegyo deg-deg ah iyo kuwa aan deg-deg aheynba, waana muhiim qof kasta oo u maleeya in ay u baahan yihiin nooc kasta oo daryeel caafimaad ah in uu yimaado oo raadsado caawimaad.

Badanka adeegyada dadweynaha waa ay sii socon doonaan waxaadna ka bixi kartaa guriga si aad u booqato. Kuwan waxaa ku jira:

- Goobaha Jobcentre Plus
- maxkamadaha iyo adeegyada damiin ku siideynta
- xafiisyada diiwaangelinta madaniga ah
- adeegyada baasaboorada iyo fiisooyinka
- adeegyada la siiyo dulmananayaasha
- xarumaha qashinka iyo dib u adeegsiga
- soo helidda MOT, haddii aad u baahan tahay in aad gaari wadato marka aad si sharci ah guriga uga tageyso