

Hagid

# Xayiraadaha (COVID-19): waxa aad sameyn karto iyo waxa aadan sameyn karin

Coronavirus ayaa weli ah halis dhab ah oo dalka oo dhan ka jirta. Ogow waxa aad sameyn karto iyo waxa aadan sameyn karin.

Ka:

[Xafiiska Golaha Wasiirada](#)

Waxaa la daabacay:

29-ka Maarso 2021

Waxaa markii ugu danbeysay la cusbooneysiisay:

12-ka Abriil 2021, [eeg dhammaan cusboneysiinta](#)

Waxaa ay khuseysaa:

**England (eeg hagida loogu talagaley [Wales](#), [Scotland](#), iyo [Northern Ireland](#))**

Tusmada

12-ka Abriil: Maxaa is beddeley  
Badbaadinta naftaada iyo dadka kaleba  
Kula kulanka qoyska iyo asxaabta meelaha gudaha ah  
Kula kulanka qoyska iyo asxaabta meelaha bannaanka ah (Xeerka 6 qof)  
Goobooyinka taageerada iyo daryeelka caruurta  
Aadista shaqada  
Aadista dugsigaa ama kulliyadda  
Jaamacadaha iyo waxbarashada heerka sare  
Daryeelka caruurta  
Kooxaha waalidiinta iyo caruurta  
Bixinta daryeelka iyo caawimaada  
Kooxaha taageerada  
Jimicsiga, ficillada jirka iyo ciyaaraha  
Aasaska iyo munaasabadaha xusyada la xiriira  
Aroosyada iyo munaasabadaha lammaaneynta madaniga ah iyo xafladaha  
Goobaha cibaadada  
Mutadawacnimada iyo adeegyada samafalka ah  
Xaaladaha kale ee aad ku kulmi kartaan kooxo ka badan lix qof ama laba qoys  
Haddii aad xeerarka jebiso  
Booqashooyinka guryaha daryeelka  
Habeen ka soo-dhixidda gurigaaga  
Ku dhex-safridda England  
Ku dhex-safridda UK, Jamhuuriyada Ireland iyo Channel Island  
Safarka dibadda  
Ka guurista guriga  
Taageero dhaqaale  
Ganacsiyada iyo goobaha kulanada  
Daryeelka caafimaadka iyo adeegyada dadweynaha  
Casharada gaari-wadida iyo barashada gaari-wadida  
Daabacaada farta weyn, akhrin fudud iyo turjubaanaddo

Daabac boggan

## 12-ka Abriil: Maxaa is beddeley

Qaar ka mid ah xeeraraka ku saabsan waxa aad sameyn kartid iyo wixii aadan sameyn karin ayaa isbeddeley 12-kii Abriil. Si kasta ha ahaatee,

Xayiraado badan ayaa weli jira Waa in aadan si bulsha ahaan meel gudaha ah ugula kulmin dadka aadan la nooleyn, aan ka aheyn in aad la sameysey goobo taageero, ama ka-dhaafitaan kale uu jirto. Waa in aad ku sii shaqeysaa guriga haddii aad awoodid aadna yareysaa tirada safarada ee aad sameysid marka ay suurtagalka tahay. Waa in aad [is baartaa](#) aadna raacdaa [hagaha joogista guriga](#) haddii aad leedahay astaamaha COVID-19.

Waxaad ka akhrin kartaa '[Falcelinta COVID-19 - Guga 2021](#)' (khariidada looga baxayo xayiraada)' wixii macluumaad dheeraad ah ee sida xayiraada COVID-19 loo khafiifin doono England gudaheeda. [Waxaa ay ku saleysan tahay sharciga](#).

Laga bilaabo 12-ka Abriil:

- dukaamada tafaariiqda aan muhiimka aheyn dib ayey u furmi karaan
- adeegyada daryeelka shakhsiyeed sida timo-jarayaasha iyo goobaha cidiyaha lagu qurxiyo ayaa dib u furmi kara, oo ay ku jiraan kuwa lagu bixiyo meelo guurguura
- dhismayaasha dadweynaha sida maktabadaha iyo xarumaha bulshada ayaa dib u furmi kara.
- goobaha martigelinta ee meelaha bannaanka ah ayaa dib u furmi kara, iyada oo miiska loogu adeegayo oo keliya
- inta badan goobaha soo jiidashada leh ee meelaha bannaanka ah oo ay ku jiraan jardiinooyinka duurjoogta, jardiinooyinka damaashaadka, iyo bandhigyada gawaarida laga fiirsado (sida shineemooyinka iyo riwaayadaha) ayaa dib u furmi kara.
- qaar ka mid ah munaasabadaha yaryar ee meelaha bannaanka ah sida bandhigyada, carwooyinka suugaanta, iyo carwooyinka ayaa dhici kara

- xarumaha damaashaadka iyo agabyada ciyaaraha ayaa dib ugu furmi kara jimicsiga shakhsiyeed, ama jimicsi lala sameeyo qoyskaaga ama goobodaada taageero
- dhammaan daryeelka caruurta iyo howlaha la kormeero ayaa loo ogolaan doonaa meelaha gudaha ah (iyo sidoo kale meelaha bannaanka ah) dhammaan caruurta. Kooxaha waalidiinta caruurta ayaa ka dhici kara meelaha gudaha ah (iyo sidoo kale meelaha bannaanka ah) ilaa iyo 15 qof (caruurta da'doodu ka yar tahay 5 sano jir laguma tirinayo caddadkan)
- aroosyada, xafladaha lammaaneynta madaniga ah, xusaska iyo munaasabadaha kale ee xuska ah ayaa u qabsoomi kara ilaa iyo 15 qof (qof kasta oo ka shaqeynaya laguma daro xaddidaadan), oo ay ku jiraan goobaha gudaha ah ee la oggol yahay in ay furmaan ama halka ka-dhaafitaan uu ka jiro. Soo dhaweynta aroosyada sidoo kale waxay u dhici karaan ilaa iyo 15 qof, laakiin waa in ay ka dhacaan meelaha bannaanka ah, oo aysan ku jirin jardiinooyinka gaarka loo leeyahay
- hooyada isu-dhammaystiran ayaa u furnaan kara habeen-dhaxyada England gudaheeda iyada oo lala joogayo qoyskaaga ama goobodaada taageero
- deganayaasha guryaha daryeelka waxay awoodi doonaan in ay magacaabaan laba qof oo la magacaabey looguna talagalay booqashooyinka joogtada ah ee meelaha gudaha ah (ka dib marka laga qaado baarista loo yaqaano rapid lateral flow test)
- waa in aad ku sii shaqeysaa guriga haddii aad awoodid aadna yareysaa tirada safarada ee aad sameysid marka ay suurtagalka tahay.

## **Badbaadinta naftaada iyo dadka kaleba**

Kala fogaanshaha bulshada ayaa weli ah mid aad muhiim u ah. Ka fogow 2 mitir qof kasta oo aan ka tirsaneyn qoyskaaga ama goobodaada taageero marka ay suurtagalka tahay, ama 1 mitir oo ay weheliso iska ilaalin dheeraad ah (sida in aad xirato weji-dabool) haddii aadan 2 mitir ka fogaan karin.

Waa in aad mar walba raacdaa [hagaha ku saabsan sida loo joojiyo faafidda coronavirus](#) oo ay ku jirto haddii lagaa tallaaley COVID-19.

Waa in aad si buuxda u raacdaa hagahan si aad u xaddidid faafida COVID-19. [Waxaa ay ku saleysan tahay sharciga.](#)

## **Weji-daboolka**

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

## **Haddii aad caafimaad ahaan tahay qof aad u nugul**

Haddii aad caafimaad ahaan tahay qof aad u nugul, waxaa suurtagal ah in aad halis ka sii badan ugu jiri kartid jirro aad u darran oo ka timaadda coronavirus.

Haddii aad caafimaad ahaan tahay qof aad u nugul, lagulama sii talinayo in aad ka gaashaamatid. Si kastaba ha ahaatee, waa in aad sii waddaa raacitaanka [Hagaha loogu talagaley dadka caafimaad ahaan aad ugu nugul](#) waxaana lagugula talinayaa in aad sii wadid qaadashada taxadaro dheeraad ah si aad naftaada u ilaalisid. Waa muhiim in aad sii wadid in aad yareysid cadadka dhexgalka bulshada ee aad sameysid iskuna day

in aad xaddidid waqtiga aad ku bixisid goobaha ay adag tahay in la joogteeyo kala fogaanshaha bulshada.

## **Haddii lagaa tallaaley COVID-19**

Si aad u caawisid ilaalinta naftaada iyo asxaabtaada, qoyskaaga, iyo bulshadaada waa inaad sii waddaa inaad raacdo dhammaan hagaha ku yaal boggan xitaa haddii [lagaa tallaalay COVID-19](#).

Tallaallada waxaa la caddeeyey inay yareynayaan suuragalnimada jirro daran oo dadka intiisa badan ku dhici karta. Sida dawooyinka oo dhan, ma jiro tallaal si buuxda wax ku ool u ah, sidaa darteed kuwa qaatay tallaalka waa inay sii wadaan inay qaataan taxaddarka lagu taliyay si looga fogaado caabuqa.

Ma garanayno inta tallaalku ka joojinayo inuu faafo COVID-19. Xitaa haddii lagaa tallaalay, weli waad ku fidin kartaa dadka kale COVID-19.

## **Baaritaanka qofka aan laheyn astaamaha cudurka**

Baaritaanka loo yaqaano Rapid lateral flow testing ayaa hadda si lacag la'aan ah u heli karaa qof walba oo aan laheyn astaamo. Waxaad baaritaankaaga ka sameyn kartaa farmashiyaasha, goobaha baaritaanada, goobaha shaqada, dugsiyada, kulliyadaha iyo jaamacadaha.

[Macluumaad dheeraad ah ka ogow sida loo helo baaritaanka loo yaqaano rapid lateral flow tests](#)

Is baarista laba jeer todobaadkiiba ayaa ka caawinaya in la hubiyo in aadan COVID-19 qabin, iyada oo yareyneysa halista ku iman karta kuwa kugu hareereysan

Haddii aad leedahay astaamo waa in aad sii wadaa [in aad sameysid baaritaanka PCR test](#). Haddii aadan hubin, waxaad sameyn kartaa [in aad ogaatid baaritaanka coronavirus ee ay tahay inaad sameysid](#).

## **Kula kulanka qoyska iyo asxaabta meelaha gudaha ah**

Waa in aadan meelaha gudaha ah kula kulmin dadka kale oo aadan la nooleyn, aan ka aheyn in aad la sameysey [goobo taageero](#) (haddii aad xaq u leedahay), ama ka-dhaafitaano kale oo shaqrci ah ay jiraan.

## **Kula kulanka qoyska iyo asxaabta meelaha bannaanka ah (Xeerka 6 qof)**

Waad kula kulmi kartaa asxaabta iyo qoyska aadan la nooleyn meelaha gudaha ama bannaanka ah ama:

- koox ilaa iyo 6 qof ah oo ka kala yimid cadad kasta oo qoysas ah (caruurta da' kasta ah waa lagu tirinayaa xadiidaada 6-da qof ah)
- koox xajmi kasta leh oo ka kala yimid laba qoys (qoys kasta waxaa ku jiri kara goobo taageero oo hadaba jirta, haddii uu xaqu leeyahay)

### **Haddii aad ku jirtid goobo taageero**

Haddii aad xaq u leedahay in aad sameyso [goobo taageero](#), adiga iyo goobodaada taageero waxaa loo tirinayaa hal qoys xadidaada ah 2-da qoys marka aad qoysas kale kula kulmeysaan meelaha bannaanka ah. Arintan macnaheedu waa, tusaale ahaan, adiga iyo goobodaada

taageero waxaad la kulmi kartaan hal qoys oo kale, xattaa haddii kooxda ay ka badan yihiin 6 qof.

### **Halka aad ku kulmi kartaan**

Waxaad ku kulmi kartaan koox ilaa 6 qof ah ama koox ka ballaaran cadad kasta ha ahaadeene oo ka kala yimid 2 qoys (oo ay ku jiraan goobodooda taageero) melaha bannaanka ah. Kuwan waxaa ku jira meelaha sida gaarka ah loo leeyahay ee bannaanka ah, sida jardiinooyinka, ama meelaha kale ee bannaanka ah iyo goobaha hadaba furan. Kuwan waxaa ku jira kuwa soo socda:

- jardiinooyinka, xeebaha, miyiga u furrar dadweynaha, kaymaha
- jardiinooyinka dadweynaha ama botanic-ga ah
- dhulka ah goobaha hidaha
- jardiinooyinka farshaxanka oo bannaanka ku yaala
- dhulka beer-magaalada ah
- goobaha ciyaaraha dadweynaha
- goobaha garoomada ciyaaraha bannaanka ah
- goobaha martigelinta ee bannaanka ah
- goobaha soo jiidashada leh ee bannaanka ah

Haddii aad u baahato in aad ka soo gasho guri dhexdiisa si aad jardiino u tagtid ama goob kale oo bannaanka ah aysanna jirin meel kale oo aad ka soo geli kartid, waa in aad xirataa weji-dabool, aad dhaqdaa ama nadiifisaa gacmahaaga marka aad galeysid, ka dibna aad si toos ah u aadaa meesha bannaanka ah. Haddii aad u baahato in aad musqusha isticmaasho, u dhaq gacmahaaga si buuxda oo isla markiiba bannaanka ku noqo. Waa in aad joogteysaa kala fogaanshaha bushada ee qof kasta oo aan ka tirsaneyn qoyskaaga ama goobodaada taageero,



martigeliyayaashana waa in ay racaan hagaha hawada nadiifka ah (hawo is-dhaafka).

## **Goorma ayaa dad ka badan la kulmi kartaa ama aad ku kulmi kartaan meelaha gudaha ah**

Kulanada ka badan xadka 6-da qof ama 2 qoys oo bannaanka ku kulmaya, ama ku kulmida meelaha gudaha ah, waxaa keliya oo ay dhici karaan haddii lagu ogolaado ka-dhaafitaan. Ka-dhaafitaanadan waxaa lagu taxay boggan.

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.

## **Goobooyinka taageerada iyo daryeelka caruurta**

Waa inaad buuxisaa waxyaalaha loogu baahan yahay xeerar u qalimid gaar ah si aad u sameysid goobo taageero ama goobada daryeelka carruurta. Tan macnaheedu waa in uusan qof kasta sameyn karin goobo. Eeg hagaha goonida ah oo loogu talagaley [goobooyinka taageerada](#) iyo [goobooyinka daryeelka caruurta](#) .

Waxaad keliya oo [gooboda daryeelka caruurta](#) u isticmaali kartaa daryeelka caruurta. Uma isticmaali kartid gooboda daryeelka caruurta si aad u dhex gasho qoys kale sabab kale oo kasta ha ahaatee. Tan macnaheedu waa in aadan isticmaali karin gooboda daryeelka caruurta si aad si bulsha ahaan ah ula kulanto qoys kale.

## **Aadista shaqada**

Waa in aad ku sii shaqeysaa guriga marka aad awoodid.

Haddii aadan guriga ka soo shaqeyn karin waa in aad sii wadaa u safridda goobtaada shaqo. Uma baahnid in lagu aqoonsado in aad tahay shaqaale muhiim ah si aad u aaddo shaqada haddii aadan ka shaqeyn karin guriga.

Loo-shaqeeyayaasha iyo shaqaaluhu waa in ay ka wada hadlaan qabanqaabadda shaqo, loo-shaqeeyayaashu waa in ay qaadaan tallaabo 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 yeeshaan 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-](#) ayaa loo heli karaa qaybaha kala duwan ee dhaqaalaha si ay si weyn u yareeyaan halista faafinta COVID-19.

[Eeg hagaha dib u furists ganacsiyada iyo goobaha kulanada](#)

## **La kulanka dadka kale shaqo awgeed**

Waxaad ku kulmi kartaan kooxo ka badan ama aad ku kulmi kartaan meel gudaha ah marka ay muhiimka u tahay shaqadaada. Arintan kuma jirto kulanada bulshada ah ee lala kulmayo saxiibada shaqada.

## **Ka shaqeynta guryaha dadka kale**

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
- shaqaalaha daryeelka bulshada oo taageero siinaya caruurta iyo qoysaska

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

Marka kulan shaqo aan loo baahneyn in uu ka dhaco guri ama jardiino si gaar ah loo leeyahay, waa in aysan.

### **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](#) waa in aad markaa guriga ka soo shaqeysid marka ay suurtagalka taha. Haddii aadan guriga ka soo shaqeyn karin, waxaad aadi kartaa goobtaada shaqo. Loo-shaqeeyahaaga waxaa looga baahan yahay inuu qaado tallaabooyin lagu yareynayo halista u dagnaanta COVID-19 ee goobta shaqada waana inuu kuu sharxi karaa tallaabooyinka ay dejiyeen si aad ugu badbaado shaqada. Loo-shaqeeyayaasha qaarkood waxay sameyn karaan baaritaan joogto ah oo shaqaalaha ah taasoo qayb ka ah tallaabooyinkan. Waxaa kaloo suurtagal ah in aad dooneysid in aad tixgeliso sida aad ku timaadid ugana tagtid shaqada, tusaale ahaan, haddii ay suurtagal tahay in aad ka fogaatid gaadiidka dadweynaha xilliga uu aadka u mashquulsan yahay

Haddii aad la nooshahay qof caafimaad ahaan aad u nugul markaa waxaad wadi kartaa in aad aado 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 aadin karin shaqada coronavirus awgeed](#) iyo [waxa la sameeyo haddii aad shaqaale tahay aadanna shaqeyn karin](#).

Hay'adda Citizens Advice (Talosiinta Muwaadiniinta) ayaa haysa [talobixin haddii aad ka welwelsan tahay shaqeynta](#), oo ay ku jirto waxa la sameeyo haddii aad u maleyneyso ingoobtaa da 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 dugsiga ama kulliyadda**

Ardeyda dugsiyada iyo waxbarashada ka sareysa waa in ay aadaan dugsiyada iyo kulliyadaha.

Dhammaan dugsiyada, kulliyadaha iyo goobaha kale ee waxbarashada sii socota waxay u furan yihiin waxbaridda fool-ka-foolka ah inta lagu jiro xilli-dugsiyeedka. Waxay muhiim u sii tahay in caruurta iyo da'yarta ay xaadiraan, si ay u taageerto xaalad-wanaaggooda iyo waxbarashadooda iyo in ay ka caawiyaan waalidiinta shaqeeya iyo mas'uuliyiintaba.

Ardeyda caafimaad ahaan aad u nugul waa in ay aadaan dugsiyada iyo kulliyadaha.

Waxaa jira hage dheeraad ah oo ku saabsan [waxa loo baahan yahay in ay waalidiinta ka ogaadaan kuwa bixiya waxbarashada sanadaha hore, dugsiyada iyo kulliyadaha inta lagu jiro COVID-19.](#)

Baaritaanka loo yaqaano Rapid lateral flow testing ayaa hadda si lacag la'aan ah u heli karaa qof walba oo ku nool England gudaheeda. Waxaa lagula talinayaa dhammaan ardeyda dugsiyada sare iyo ardeyda kulliyadaha, qoysaskooda iyo dhammaan shaqaalaha dugsiyada iyo kulliyadaha.

Eeg [hagaha ku saabsan sida aad u heli kartid baaritaan joogta ah oo degdeg ah haddii aadan laheyn astaamaha coronavirus \(COVID-19\).](#)

## **Jaamacadaha iyo waxbarashada heerka sare**

Ardayda dhigata jaamacadaha iyo goobaha kale ee waxbarashada sare ee qaadanaaya koorsooyinka gacanta laga qabto iyo koorsooyinka tababarka ku saleysan oo u baahan qalab takhasus leh iyo agab ayaa waxbarashada u aadi kara qof ahaan marka ay si macquul ah muhiim u tahay. Bixiyeyaashu waa inaysan ka dalbin ardayda inay soo noqdaan haddii koorsooyinkooda si macquul ah looga sii wadi karo khadka internet-ka.

Dhammaan ardayda kale waa in ay sii wataan waxbarashada fogaan aragga ah joogaana halka ay ku nool yihiin ilaa ay dib uga bilaabaneysa waxbarashada qof ahaanta ah, markii ay suurtagal tahay. Dowladda ayaa dib u eegi doonta kuna dhawaaqi doontaa ka dib dhamaadka ciida Easter-ka marka ay ardayda kale ku soo noqon karaan waxbatista iyo waxbarashada qof ahaanta ah.

Ardayda ku soo noqotey goobaha waxbarashada sare, oo ay ku jiraan jaamacadda, waa in aysan horay iyo gadaal ugu socsocon gurigooda joogtada ah iyo guriga ardayda inta lagu jiro xilli-dugsiyeedka, aan ka aheyn haddii ay haystaan ka-dhaafitaan.

Ardayda waxbarashada sare ee u guuray hooyga jaamacada ayaa awoodi doonaan inay dib ugu noqdaan hooygooda aan xilli-dugsiyeedka aheyn ka hor 29-ka Abriil 2021, haddii ay rabaan. Arintan waxaa ay u ogolonaayeesaa ardayda jaamacadaha in ay qoyska ku noqdaan ama cinwaan kale fasaxa awgiis. Si kastaba ha ahaatee, si loo yareeyo halista faafinta COVID-19, ardayda waa in ay sii joogaan hooygooda xilli-dugsiyeedka marka ay suurtagalka tahay, khaasatan ardayda ku soo laabtay jaamacada laga bilaabo 8-da Maarso. Ardeydu waa in ay is baaraan ka hor inta aysan safrin.

Waxaa jira [hagid loogu talagaley jaamacadaha iyo ardayda bilaabeysa kuna soo noqoneysa waxbarashada sare](#).

Ardeydu waa in ay raacaan [hagaha ku saabsan sida loo joojiyo faafidda COVID-19](#) mar walba.

## **Daryeelka caruurta**

Dhammaan caruurta waxaa ay isticmaali karaan caruur daryeele diiwaan gashan, caruur xannaaneeye, daryeelka buuxa iyo howlaha kale ee caruurta ee la kormeero oo ka dhacaya meelaha gudaha iyo dibada ah.

Kooxaha waalidiinta iyo caruurta ayaa ka dhici kara meelaha bannaanka ah, iyada oo ay jirto xaddidaad cadadka xaadiraya. Eeg qeybta kooxaha waalidiinya iyo caruurta ee hagahan.

### **La kulanka dadka kale daryeelka caruurta awgeed**

Dadka waxaa ay ku sii kulmi karaan meelaha gudaha ah ama kooxo dad ka badan meelaha bannaanka ah marka ay si macquul ah muhiim u tahay:

- waxbarasho awgeed, daryeelka caruurta oo diiwangashan, iyo howlaha la kormeero oo caruurta, [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 meeleyo ama loo fududeeyo meelaynta ilmo ama carruur la geynayo daryeel kale ee adeegga bulshada
- ujeedada maareynta daryeelka caruurta iyada oo la isticmaalayo gooboda daryeelka caruurta

Waxaa keliya oo aad u isticmaali kartaa [gooboda daryeelka caruurta](#) daryeel caruur mana u isticmaali kartid in aad dhex-gashid qoys kale

sabab kasta oo kale (tusaale ahaan in aad la bulsheysid). Waa in aad buuxisaa xeerar gaar ah oo xaq u lahaansho ah si aad u sameysid gooboda daryeelka caruurta. [Eeg hagaha goonida ah ee ku saabsan gooboda daryeelka caruurta.](#)

## **Kooxaha waalidiinta iyo caruurta**

Kooxaha waalidiinta iyo caruurta waxaa ay ka dhici karaan meelaha gudaha ah iyo weliba meelaha bannaanka ah (balse aan aheyn guryaha iyo jardiinooyinka gaarka ah) haddii loogu talagaley faa'iidada caruurta da'doodu ka yar tahay 5 sano jir oo ay soo qabanqabisey ganacsi, hay'ad samafal ama hay'ad dowladeed. Arintan waxaa ku jira kooxaha diirada saara howlaha koriinka iyo kuwa bulsheed.

Kooxaha waalidiinta iyo caruurta waa in lagu xaddidaa in aan ka badneyn 15 qof. Caruurta da'doodu ka yar tahay shan sano jir ama qof kasta oo ka shaqeeya ama ku tabarucaya isaga oo qeyb ka ah kooxda, sida hogaamiyaha kooxda, looma tirinayo cadadkan.

## **Kooxaha taageerada ee bixiya howlaha taageerada ee waalidiinta, daryelayaasha, ama caruurtooda**

Kooxaha taageerada ee bixiya howlaha taageerada waalidiinta, daryelayaasha, ama caruurtooda, sida haweenka naaska nuujinaya, ama kooxaha dhallaanka iyo socod baradka oo ay tahay in loo sameeyo shaqsi ahaan way sii wadi karaan kula kulanka meelaha gudaha ah, laakiin waa inay raacaan isla xeerarka kooxaha kale ee taageerada. Eeg qeybta kooxaha taageerda ee hagahan.

## **Bixinta daryeelka iyo caawimaada**



Waxaad ku kulmi kartaan kooxo ka badan ama aad ku kulmi kartaan meel gudaha ah marka ay si macquul ah muhiim u tahay.

- si aad u soo booqatid dadka ku jira 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 tahay 13 sanno jir ama ka yar iyada oo 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 loo bixiyo gargaar degdeg ah
- si aad u xaadirtid koox taageero ilaa iyo 15 ka qeyb-qaatayaal, xadka ilaa iyo 15 kuma jiraan carruurta ka yar 5 sano ee la socda waalid ama ilaaliye.
- daryeelka ka nasinta marka daryeelkaas la siinayo qof nugul ama qof leh naafanimu, ama uu kaga jiro fasax yar caruur la daryeelo.
- si aad daryeel ama caawimaad u siiso dadka naafada ah ama nugul, tan waxaa ka mid ah u soo adeegidda waxyaabaha muhiimka ah iyo u helitaanka adeegyada iyaga oo matalaya

Waxaad sidoo kale ku siin kartaa daryeel ama caawimaad dadka naafada ah ama nugul qof gurigiisa dhexdiisa, halka ay muhiim tahay. Si kastaba ha ahaatee, waa inaad ku kulantaan meel gudaha ah ama koox badan marka ay si macquul ah muhiim u tahay bixinta daryeel ama caawimaad. Arintan macnaheedu waa in aadan si bulsha ahaan ah ula kulmi karin qof nugul aan ka aheyn in ay ka mid yihiin qoyskaaga ama goobodaada taageero, ama ay jirto ka-dhaafitaanno kale.

Waa in aad mar walba raacdaa [hagaha ku saabsan sida loo joojiyo faafidda coronavirus](#). Waxaa jira [hage dheeraad ah oo loogu talagaley kuwa siiya asxaabta iyo qoyska daryeel aan lacag lagu siin](#) .

# Kooxaha taageerada

Kooxaha taageerada oo ay tahay in ay ku dhacdo iyada oo 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 ay soo qabanqaabiyeen ganacsi, hay'ad samafal ama hay'ad dowladeed waana in aysan ka dhicin guryaha ama jardiino gaarka loo leeyahay dhexdooda. Dhammaan ka qeyb-galayaashana waa in ay joogteeyaan kala fogaanshaha bulshada. 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
- kuwa qaba, ama daryeelaya dadka qaba, jirro daba-dheeraatey ama xaalad caafimaad oo joogto ah ama kuwa caafimaad ahaan nugul (oo ay ku jiraan kuwa qaba xaalad caafimaad-darro maskaxeed)
- 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)
- dadka naafada ah iyo daryeelayaashooda

Xadka 15 ka mid ah kuma jiraan carruurta ka yar 5 sano ee la socda waalid ama ilaaliye. Ku kulmista in ka badan xaddidaada aayaa dhici kara marka ay si macquul ah muhiim ugu tahay shaqo ama mutadawacnimo. Marka koox uu ku jiro qof ay daboolayso ka dhaafitaan (tusaale ahaan, qof shaqeynaya ama waqtigiisa ku tabarucaya si uu u maareeyo koox), caadi ahaan looma xisaabiyo in ay ka mid yihiin xaddidaada kulanka.

## **Jimicsiga, ficillada jirka iyo ciyaaraha**

Waxaad meelaha bannaanka ku sameyn kartaa jimicsi aan xadiddaad laheyn balse waxaa jira xadiddaad cadadka dadka aad la jimicsan kartid. Waxaa ay noqon kartaa ama:

- keligaa
- koox ilaa iyo 6 qof ah.
- koox ka badan oo cadad kasta ah oo ka kala yimid 2 qoys (oo ay ku jiraan goobodooda taageero, haddii ay xaq u leeyihiin).

Waxaad ka qeyb gali kartaa ciyaaro ka dhacaya meelaha bannaanka ah oo si rasmi ah loo soo abaabulay ama ficil jireed ogolaansho leh oo aad la sameyneysid dad cadad kasta leh Arintani waa in ay soo qabanqaabiyeen ganacsi, hay'ad samafal ama hay'ad dowladeed waana in soo qabnqaabiyaha uu qaataa taxadarada loo baahan yahay, oo ay ku jirto dhameystirka qiimeynta halista. Waa in aad ka fogaataa xiriirka dhacaya waqtiga tababarka iyo, ciyaaraha qaarkood, ka fogow xiriirka ka dhaca dhammaan hawalha. [Akhri hagaha ku saabsan ka fogaanshaha macnaha ay u sameyneyso ciyaarahaaga.](#)

Goobaha damaashaadka ee gudaha ah ayaa u furnaan kara keligaa in aad ku jimicsatid, ama qoyskaaga ama goobodaada taageero.

Waa in aadan meel gudaha ku taala ciyaaro darteed ugu kulmin, oo aan ka aheyn:

- cayaaraha naafada
- ciyaaraha aad la sameysid qoyska ama goobodaada taageero.
- cayaaraha qeyb ka ah manhajka waxbarashada
- ciyaaraha la kormeerayo ama jimicsi oo loogu talagaley kuwa ka yar 18 jir (oo ay ku jiraan kuwa ka yaraa 18 jir maalintii 31 Ogoosto 2020), arintani waa in lagu koobaa ilaa iyo 15 ka qeyb-qaatayaal

Waa in aad raacdaa hagaha ku saabsan:

- [cayaaraha nasashada ee kooxa leh](#)
- [ciyaaraha meelaha bannaanka ah iyo nasashda ee England](#)
- [kuwa bixiya cayaaraha iyo agabyada jir-dhiska ee bulshada](#)

## **Dadka ciyaaraha caanka ku ah**

Dadka ciyaaraha caanka ku ah (ama kuwa ku jira wadada rasmiga ah ee u diyaarinta ciyaaraha caanka ah) ayaa ku kulmi kara kooxo ballaaran ama ku kulmi kara meelaha gudaha ah si ay ugu tartamaan una tababartaan Waxaa sidoo kale ku soo biiri kara tababarayaashooda haddii ay muhiim tahay, ama waalidiintooda ama wakiiladooda haddii ay da'doodu ka yar tahay 18 sano jir.

## **Aasaska iyo munaasabadaha xusyada la xiriira**

Aasyada ayaa la ogol yahay in ay ku dhacaan iyada oo xaadiridda la xadidayo, waana in ay ku dhacaan oo keliya goobo ka badbaado qaba

COVID ee meelaha bannaanka ah ee dadweynaha. Maareeyaha goobaha ama soo qabnqaabiyaha uu qaataa taxadarada loo baahan yahay, oo ay ku jirto dhameystirka qiimeynta halista.

Aasyada waxaa xaadiri kara ugu badnaan ilaa iyo 30 qof waxaana uu ka dhici karaa meelaha gudaha ah. Dhacdooyinka diiniga ah ama iimaanka ku dhisan ama munaasabadaha xuska, sida xuska, dhagax-dhigga iyo firdhinta dambaska ayaa sidoo kale sii socon kara ilaa 15 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.

Waxaa jira [hage ku saabsan qabanqaabada iyo xaadiridda aaska xilliga musiibada coronavirus.](#)

## **Aroosyada iyo munaasabadaha lammaaneynta madaniga ah iyo xafladaha**

In ka badan 15 qof (oo da' kasta ah) ma xaadiri karaan aroosyada, xafladaha lamaanaynta madaniga ah ama soo dhoweynta. 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.

Waxaa kaloo dheeraad ah oo jira [hage loogu talagaley aroosyada dadka yar iyo lammaaneynta madaniga ah.](#)

## **Goobaha cibaadada**

Waxaad adeeg u aadi kartaa goobaha cibaadada. Marka uu adeeg uu ka dhacayo meel gudaha ah waa in aadan dhex-gallin cid kasta oo ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero. Waa in aad joogteysaa kala fogaanshaha bushada mar walba, adiga oo 2 mitir ka fogaanaya qof kasta oo aan ka tirsaneyn qoyskaaga ama goobodaada taageero.

Markii adeeg ka dhacayo meel bannaanka ah, waa in aadan dhex-gellin kooxo ka badan 6, marka laga reebo kooxo ka socda illaa 2 qoys (qoys waxaa ku jiri kara goobo taageero oo hadaba jirta, haddii uu xaq loo leeyahay). Waa in aad joogteysaa ku dhaqanka kala fogaanshaha bulshada oo adag aad ka fogaaneyso kooxa kale iyo qoysaska kale mar walba.

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

## **Mutadawacnimada iyo adeegyada samafalka ah**

Waxaad ku kulmi kartaan in ka badan in ka sarreysa xadka 6 qof ama 2 qoys, ama waxaad ku kulmi kartaan meelaha gudaha ah, marka ay arintani macquul ahaan muhiim u tahay si loo bixiyo adeegyo tabaruc ama sadaqo.

Waa in aad raacdaa [hagaha ku saabsan mutadawacnimada xilliga coronavirus \(COVID-19\)](#).

## **Xaaladaha kale ee aad ku kulmi kartaan kooxo ka badan lix qof ama laba qoys**

**Fasaxa dhalmada**

Waxaad ku kulmi kartaan meelaha gudaha ah si aad ula joogtid qof dumar ah oo dhaleysa ama daaweyn ku qaadaneysa isbitaalka. Waa in aad hubisaa siyaasadaha booqashooyinka isbitaalada munaasabka ku ah. Waxaa jira [Hagid ka timid NHS oo loogu talagaley uurka iyo coronavirus](#) .

### **Ka fogaanshaha dhaawaca ama waxyeelada**

Waxaad ku kulmi kartaan kooxo ballaaran ama meelaha gudaha ah 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)

### **Booqashooyinka naxariista ah**

Waxaad kula kulmi kartaan kooxo ballaaran ama meelaha gudaha ah, dad ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero, si aad:

- u soo booqato qof sii geeriyoonaya
- u soo booqato qof ku jira guri daryeel (haddii ay kuu fasaxdo [hagaha guryaha daryeelka](#)), isbitaal ama hospice
- si aad u raacdid qof ka tirsan qoyska ama qof saaxiib ah ballan caafimaad

### **Ka-dhaafitaano dheeraad ah**

Waxaa jira cudurdaaro dheeraad ah oo macquulka ah. Tusaale ahaan, waxaad ku kulmi kartaan kooxo ballaaran ama meelaha gudaha ah:

- si loo guto waajibaadyo sharci ah

- si loo sameeyo howlo la xiriira gadashada, gadista ama ka guurista guriga
- ujeedada helitaanka bannaanbaxyo ka badbaado-qaba COVID halka uu qabanqaabiyaha uu qaatey taxadarada loo baahan yahay, oo ay ku jiraan dhameystirka qiimeynta halista.
- halka ay si macquul ah muhiim u tahay si loo taageero codeynta doorashada ama afti (sida tirinta codka ama kormeerayaasha sharciga ah)

Kuwa u ololeynaya natiijo gaar ah oo ku saabsan doorashooyinka ama aftida waxay sameyn karaan howlaha ololeynta ee albaab ilaa albaab ah iyada oo la raacayo [hagidda doorashooyinka iyo aftida inta lagu jiro COVID-19](#).

Waxaad ku kulmi kartaan kooxo ballaaran ama meelaha gudaha ah isu imaatinka ka dhaca hooyga caddaaladda dembiyada ama xarumaha dadka loo hayo arimaha socdaalka

## **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.

Waa lagugu ganaaxi karaa £800 haddii aad ka qayb gasho kulan sida xaflad guri oo ay isugu yimaadeen in ka badan 15 qof oo ka baxsan



qoyskaaga, taas oo labanlaab noqon doonta dembi kasta oo soo noqnoqda ugu badnaan 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.

## Booqashooyinka guryaha daryeelka

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

Deggeneyaashu waa inay raacaan xayiraadaha qaranka haddii ay helayaan booqasho ka baxsan guriga daryeelka.

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

## Habeen ka soo-dhixidda gurigaaga

Waxaad habeen-dhax u joogi kartaa goob kaam ah, karafaan, doon, guri labaad, ama hooy kale oo kuwa isu-dhammaystiran ah. Arinta waa in aad la sameysaa oo keliya dadka qoyskaaga ama [goobodaada taageero](#) Waa inaadan la hoyan habeen qof kasta oo aadan la nooleyn ama aan aheyn goobodaada taageero, aan ka hayen markii ka-dhaafitaan sharci ah ay jirto.

Hooyada isu-dhammaystiran ee fasaxyada dib ayey u furmi karaan. Kani waa hooy la xayirey agabyadiisa si ay gaar ugu ahaato isticmaalka hal qoys/goobo taageero. Agabyadaas waxaa ku jira:

- jikooyinka

- meelaha la seexdo
- musqulaha
- meelaha la wadaago ee gudaha ah sida meelaha lagu nasto, meelaha la fariisto iyo wiishash kasta, jaranjarooyinka ama koridoorada laga soo galayo ama looga baxayo hooyga

Waxaa intaa dheer [hage loogu talagaley hoteelada iyo hooyada kale ee martida](#) ayaa loo heli karaa hooyada isku-qafillan ee fasaxyada ee dib u furmi kara.

Liiska sababaha oo buuxa waxaa laga heli karaa [hagaha xiritaanka ganacsiyo iyo goobaha qaarkood ee ku yaala England](#).

## **Ku dhex-safridda England**

Waa in aad sii waddaa in aad yareysid tirada aad safartid marka ay suurtagalka tahay Arintan macnaheedu waa in aad ka fogaataa in aad sameyso safaro aan daruuri aheyn and isku dartaa safarada marka ay suurtagalka tahay.

Haddii aad u baahan tahay in aad safarto

- lugee ama baskiil isticmaal marka ay suurtagalka tahay.
- waa in aadan la wadaagin hal gaari qof kasta oo ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero, aan ka aheyn in safarkaaga loo sameeyey sabab ka-dhaafitaan leh.
- hore u sii qorshee oo ka fogow waqtiyada mashquulka badan iyo wadooyinka mashquulka badan ee gaadiidka dadweynaha
- u dhaqdaa ama nadiifisaa gacmahaaga si joogta ah
- xiro weji-dabool marka aad isticmaaleyso gaadiidka dadweynaha, ilaa haddii mooyee lagaa dhaafey

- ka fogow 2 mitir dadka aadan la nooleyn marka ay suurtagalka tahay, ama 1 mitir marka ay weheliso iska ilaalin dheeraad ah (sida in aad xirato weji-dabool ama badiso hawa isu-socoshada meelaha gudaha ah)

Waa in aad raacdaa xeerarka xiriirka bulshada marka aad ku safreyso gawaarida gaarka loo leeyahay. Arintan macnaheedu waa in aadan la wadaagin gawaarida gaarka loo leeyahay ee qafilan qof kasta oo ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero, aan ka aheyn in ka-dhaafitaan uu jiro, sida in aad gaariga la wadaageysid qof shaqeynaya (tusaale ahaan taksi). Halka uu gaarigu kor hawada ugu furan yahay, waa in aad raacdaa xaddidaadaha kulanada meelaha bannaanka ah.

Waxaa jira hage [dheeraad ah oo ku saabsan safarka badbaado-qabka leh](#), oo ay ku jirto adeegsiga gaadiidka dadweynaha si badbaado leh.

## **Ku dhex-safridda UK, Jamhuriyada Ireland iyo Channel Islands**

### **U safridda England**

Qeybaha kala duwan ee Goobta Safar Wadaaga ah (UK, Jamhuuriyadda Ireland, Jersey, Guernsey iyo the Isle of Man), waxaa jiri kara xeerar xaddidaya u soo safridda England. Waa in aad hubisaa xayiraadaha ka jira halka aad dooneysid in aad ka safartid ka hor inta aadan sameyn qabanqaabada in aad safartid.

Iyada oo ku xiran in laguu ogol yahay in aad ka soo safartid qeybaha kale ee Goobta Safar Wadaaga ah (UK, Jamhuuriyadda Ireland, Jersey,

Guernsey iyo the Isle of Man), waxaad soo geli kartaa England lagaagamana baahna in aad is-go'doomiso marka aad timaadid. Haddii aad u safartid England, waa in aad raacdaa xayiraadaha ka jira waxa aad sameyn kartid iyo waxa aadan sameyn karin.

## **Ka safridda England**

Qeybaha kala duwan ee Goobta Safar Wadaaga ah (UK, Jamhuuriyadda Ireland, Jersey, Guernsey iyo the Isle of Man), waxaa jiri kara xeerar xaddidaya in aad ka safritid England. Uma baahnid sabab macquul ah in aad ka tagtid England si aad ugu safartid qeybaha kale ee Goobta Safar Wadaaga ah ee UK, Jamhuuriyadda Ireland, Jersey, Guernsey iyo the Isle of Man Waa in aad hubisaa xayiraadaha ka jira halka aad dooneysid in aad u safartid ka hor inta aadan sameyn qabanqaabada in aad safartid.

## **U safridda ama ka safridda Northern Ireland.**

Wagtigan xaadirka ah [Northern Ireland waa sharci darro in guriga laga tago iyada oo aan la haysan sabab macquul ah](#). Dadka imanaya Northern Ireland kana imanaya qeybaha kale ee Goobta Safar Wadaaga ah waxaa laga dalbanayaa in ay is-go'doomiyaan 10 maalmood ee ka bilaabata marka ay yimaadaan. [Waxaa jira ka-dhaafitaano dhowr ah](#) oo dalabkan la xiriira.

## **U safridda England**

Safarada aan muhiimka aheyn ee u dhaxeeya Scotland iyo qeybaha kale ee UK, iyo Goobta Safar Wadaaga ah, ayaa weli xayiran. Arintan macnaheedu waa sharci darro in la galo ama laga tago Scotland aan ka aheyn in aad haysatid sabab macquul ah. U safridda fasaxyada ma aha

sabab macquul ah. [Hagaha waxaa uu bixinayaa talobixin ku saabsan sababaha macquulka ah ee loogu safrayo ama looga safrayo Scotland.](#)

## **U safridda ama ka safridda Wales**

Safarada aan muhiimka aheyn ee u dhaxeeya Wales iyo qeybaha kale ee UK, iyo Goobta Safar Wadaaga ah, ayaa weli xayiran. Arintan macnaheedu waa sharci darro in la galo ama laga tago Wales aan ka aheyn in aad haysatid sabab macquul ah. U safridda fasaxyada ma aha sabab macquul ah. [Hagaha waxaa uu bixinayaa talobixin ku saabsan sababaha macquulka ah ee loogu safrayo ama looga safrayo Wales.](#)

## **Safarka dibadda**

### **Dibbad uga safridda laga safrayo England**

Waxaad keliya oo aad dibadda u safri kartaa marka aad haysatid [sabab caqli gal ah oo UK looga tago](#), sida shaqada. Fasaxyada dibadda lama ogola.

Shaqooyinka qaarkood ayaa u fasaxaya ka-dhaafitaanno waxyaalaha looga baahan yahay safarada qaarkood, sida in la is-go'doomiyo ama la is baaro. Eeg [hagaha shaqooyinka iyo duruufaha u qalma ka-dhaafitaanka safarka](#) .

Haddii aad u baahan tahay in aad dibadda u safarto (aadna haysatid sabab macquul ah in aad sameyso), waxaa lagaa doonayaa in aad buuxiso foom safar u bixid oo khasab ah [oo loo yaqaan 'Declaration to Travel'](#) ilaa haddii mooyee aad leedahay ka-dhaafitaan. Waa in aad foomka ku sheegtaa sababahaaga safarka ka hor inta aadan ka bixin UK.

Waa in aad ku xisaabtantaan talobixinta caafimaadka dadweynaha ee dalka aad soo booqaneysid. Waa in aad eegtaa xeerarka ka jira meesha aad u socotid iyo [talobixinta socdaalka ee Wasaaradda Arrimaha Dibedda, Barwaaqo-sooranka iyo Horumarinta \(FCDO\)](#). Waa in aad arintan sameysaa xitaa haddii aad ku noqonayso meel aad hore u booqatay.

## **U safridda England adiga oo dibadda UK ka yimid**

Dhammaan soo-booqdayaasha England waxaa qabanaya xeerarka xayiraadaha coronavirus.

Dadka qorsheynaya in ay u safraan England waa in ay raacaan [hagidda soo gelitaanka UK](#). Ka hor inta aadan u safrin UK, waa in aad [buuxisaa foomka helitaanka rakaabka \(passenger locator form\)](#) waana [in aad haysataa baaritaan lagaa waayey COVID-19](#), aan ka aheyn in lagaa dhaafey.

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

## [Macluumaad dheeraad ah ka ogow liiska cas ee wadamada ka soo safriidda laga mamnuucay](#)

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 safriidda 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 hagaha ku yaalla boggan

## [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 xayiraadaha qaranka.

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

### **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 macquul ah muhiim 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 jiraan 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

Macluumaad dheeraad ah ka eeg [tageerada ganacsiga iyo taageero dhaqaale haddii aad shaqada uga maqan tahay coronavirus awgeed](#)

## Ganacsiyada iyo goobaha kulanada

Si loo yareeyo xiriirka bulshada, ganacsiyada qaarkood waa in ay xirnaadaan ama ay raacaan xaddidaadaha la xidhiidha sida ay u bixinayaan agabka iyo adeegyada. Waxaad akhrin kartaa [liiska buuxa ee ganacsiyada laga doonayo in ay xirnaadaan England gudaheeda](#)..

Waxaa kale oo dheeraad ah oo jira [hage loogu talagaley dib u furidda ganacsiyada iyo goobaha kulanada](#) kaas oo sharaxaya ganacsiyada loo ogolaan doono in ay furmaan tallaabo kasta oo khariidada ka mid ah.

Laga bilaabo 12-ka Abriil, goobo kale oo dheeraad ah ayaa loo ogolaan doonaa in ay furmaan. Ilaa haddii mooyee ay jiraan ka-dhaafitaano, waxaad aad kuwan u soo booqan kartaa idinka oo ah hal qoys oo keliya ama goobo taageero meelaha gudaha ah, ama idinka oo ka kooban koox ilaa 6 qof ama 2 qoys ah meelaha bannaanka ah.



Meelaha bannaanka ah ee goobaha martigelinta (kafeeyada, makhaayadaha, baararka, naadiyada bulshada, oo ay ku jiraan naadiyada lagu biiro) ayaa dib u furmi kara. Goobaha martigelinta waxaa kaloo ay bixin karaan khamro la sii qaato. Goobahan waxaa ay macaamiisha u ogolaan karaan in ay isticmaalaan musqul gudaha ku taala macaamiishana waxaa ay ka dalban karaan oo lacagtana ku bixin karaan meelaha gudaha ah. Goob kasta oo bixineysa khamro, macaamiisha waxaa laga doonayaa in ay dalbadaan, looguna adeego kuna cunaan/cabbaan iyaga oo fadhiya ("miis loogu adeegayo") Goobaha waxaa laga mamnuucay in ay bixiyaan agab sigaar lagu cabo sida shiishada, in goobta lagu isticmaalo.

Goobaha soo jiidashada leh ee bannaanka ah sida xoolaha, jardiinooyinka damaashaadka, iyo goobaha kabaha lagula sulaaco ayaa sidoo kale loo ogolaanayaa in ay dib u furmaan. [Liis buuxa ayaa halkan laga heli karaa](#). Kuwan kuma jiraan shineemooyinka bannaanka lagu fiirsado iyo tiyaatarada, kuwaas oo lagu xaddidi doono bandhigyada gawaarida lagu dhex fiirsanayo oo keliya. Marka aad aadeysid munaasabadahan, waa in aadan gaarigaaga la wadaagin qof ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero, aan ka aheyn in ay jirto ka-dhaafitaan, sida in uu siinayo daryeel qof nugul ama ujeedo shaqo awgeed.

Ganacsiyada loo ogolaadey in ay dib u furmaan caadi ahaana ku shaqeeya meelo soo jiidasho leh oo gudaha ku taala (sida dukaanka hadiyadaha ama dukaamada wax ka sii qaadashada ee ku yaala matxaf meel gudaha ah) waxaa keliya oo ay furnaan karaan haddii ay jiraan qolal isu-dhamaystiran oo si toos ah looga soo geli karo wadada.

Adeegyada daryeelka shakhsiyeed (oo ay ku jiraan kuwa lagu bixiyo guurguurista), agabka ciyaaraha gudaha, hoyga isku-qafilan, iyo dhismayaasha dadweynaha ayaa dib u furmi kara.

Ganacsiyada xaqa u leh in ay martigeliyaan daryeelka caruurta iyo howlaha la kormeero ee caruurta ayaa hadda awoodi doona in ay howlahan martigeliyaan (oo ay ku jiraan ciyaaraha) loogu talagaley dhammaan caruurta, iyada oo aan lagu xisaabtameyn duruufaha.

## **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

NHS-ta waxaa ay sii wadaa in ay si badbaado leh u sameyso adeegyada degdegga ah iyo kuwa aan degdegga aheyn. Waa muhiim qof kasta oo u maleynaya in ay u baahan yihiin nooc kasta oo daryeel caafimaad ah in yimaado oo uu helo caawimaad.

Badanka adeegyada dadweynaha waa sii socon doonaan Kuwan waxaa ku jira:

- Goobaha Jobcentre Plus
- maxkamadaha iyo adeegyada damiin ku siideynta

- xafiisyada diiwaangelinta madaniga ah
- adeegyada baasaboorada iyo fiisooyinka
- adeegyada la siiyo ku dhibanayaasha denbiyada
- xarumaha qashinka iyo dib u adeegsiga
- soo qaadashada MOT

## Casharada gaari-wadida iyo barashada gaari-wadida

Imitixaanada gaari wadista iyo casharada gaari wadista ayaa dib u bilaabmi kara Waxaa intaa dheer [hagaha ku saabsan barashada gaari wadista xilliga coronavirus](#) ayaa la heli karaa.

Waxaad awoodi doontaa in aad dib u bilowdid:

- casharada gaari wadista
- casharada gaari ama wadista gaari weyn
- tababarka wadista gawaarida xamuulka culus
- tababarka macallinka gaari wadista

Noocyada imitixaanada soo socda ayaa dib u bilaambi doona:

- imitixaanka qoraalka ah
- imitixaanka mootada
- Imtixaanka gawaarida xamuulka culus
- imitixaanada gaari ama wadista gaari weyn