

Hagid

La kulanka asxaabta iyo qoyska (COVID-19)

Talobixinta ku saabsan si badbaado leh ula kulanka asxaabta iyo qoyska.

Ka:

[Cabinet Office](#)

Waxaa la daabacay:

10-ka Maajo 2021

Waxaa ay khuseysaa:

England

Tusmada

[Sida COVID-19 loo faafiyo](#)

[Yarenta halista marka aad la kulameysid asxaabta iyo qoyska](#)

[Tallaabada 3](#)

[Daabac boggan](#)

Waxaa jira faafitaan socda oo COVID-19 oo England gudaheeda iyo Noocyo cusub oo Welwel laga qabo ayaa mar kasata la aqoonsadaa.

Waa in aad ka fikirtaa halista qaadista ama gudbinta COVID-19 ee ku iman karta adiga iyo dadka kale ka hor inta aadan la kulmin dadka aadan la nooleyn. Inkasta oo aysan jirin xaalad halis la'aan ah, waxaad ku qaadi kartaa tallaabooyin ka dhigaya la kulanka qoyska iyo asxaabta mid ka badbaado badan. Tallaalada waxaa ay yareeyaan (balse ma tirtiraan) fursada aad ku qaadi kartid COVID-19 iyo midda aad ku gudbin kartid, iyo in ay jirro darran kugu dhacdo. Adiga oo raacaya tallaabooyinkan, waxaad caawimo ka geysan kartaa ilaalinta naftaada, gacalkaaga iyo bulshadaada.

Sida COVID-19 loo faafiyo

Waa suurtagal in la qabo COVID-19 iyada oo aan wax astaamo ah la laheyn. Waxaad u gudbin kartaa COVID-19 dadka kale xattaa haddii aad qabtid astaamo sahlan oo keliya ama aadan laheyn wax astaamo ah. Ku dhowaad 1 qof 3-dii qofba oo qaba COVIDd-19 ayaan muujin wax astaamo ah, sidaa darteedna faafin kara fayraska iyaga oo aan ka warqabin.

Dariiqadda ugu weyn ee loo faafiyo COVID-19 waa xiriirka dhow oo lala yeesho qof caabuqa qaba. Marka qof qaba COVID-19 uu neefsado, hadlo, qufaco ama hindhiso, waxaa ay siidayaan dhibicyo yaryar (dhibco iyo kuwo hawada la socda) oo uu fayrasku ku jiro oo sababa qaadista COVID-19. Dhibcahan ayaa qof kale neef ahaan u qaadan karaa.

Sagxadaha iyo waxyaalaha dadku leeyihiin ayaa sidoo kale ku wasakhoobi kara COVID-19, marka dadka caabuqa qaba ay ku qufacaan ama ku hindhisaan agtooda ama haddii ay taabtaan.

Haddii aad qabtid COVID-19, waxaa jirta halis ah in aad ku faafin doontid fayraska sagxadaha sida alaabta guryaha, kuraasta ama handaraabyada

albaabada, xattaa hadii aadan si toos ah u taabanin. Qofka ku xiga ee taabta sagxadahaas ayaa ay dhici kartaa in uu caabuqa qaado.

Yarenta halista marka aad la kulameysid asxaabta iyo qoyska

Qof kasta oo qaba astaamaha COVID-19, si kasta oo ay u sahlan yihiin, ama natiijada baaritaanka lagaga heley cudurk waa inuu guriga joogo oo uu isla markiiba is-go'doomiyaa. Arintani waxaa u sabab ah inaad cudurka u gudbin kartid dadka kale. Waa lagu ganaaxi karaa haddii aadan is-go'doomin ka dib markii ay kuu soo sheegeen hawlaha Baaritaanka iyo Dabagalka (Test and Trace) ee NHS-ta. [Joog guriga](#) mudada buuxda ee is-go'doominta hana ku casuumin soo-booqdayaal gurigaaga iyo jardiinadaada. Haddii aad qabtid astaamaha COVID-19, soo qabanqaabso in aad qaadatid [baaritaanka PCR](#) haddii aadan horeyba mid u samaynin.

Waqtigana xaadirka ah, waxaad meelaha bannaanka ah kula kulmi kartaa ilaa iyo lix qof ama qoys kale (qoyska waxaa ku jira gooboda taageero ee la xiriirta). Laga billaabo Tallaabada 3 - marka la gaaro 17-ka Maajo - waxaad awood u yeelan doontaa in aad meelaha bannaanka ah kula kulanto ilaa iyo 30 qof, iyo ilaa iyo lix qof ama hal qoys oo kale meelaha gudaha ah. [Waxaa jirta ka-dhaafitaano](#). Waa in aadan xidhiidh is-gaadhd la samayn qof kasta oo ka baxsan kooxdaada (30 qof meelaha bannaanka ah ama lix qof meelaha gudaha ah).

Hagaha dowladda ayaa weli faraya in aad ka fogaatid 2 mitir qof kasta oo aan ka tirsaneyn qoyskaaga ama goobodaada taageero marka ay suurtagalka tahay, ama 1 mitir oo ay weheliso is ilaalin dheeraad ah (sida in aad xirato weji-dabool) haddii aadan 2 mitir ka fogaan karin. Marka aan ku sii soconno dhabaha khariidadda ee uu tallaalkuna ilaaliyo dad ka sii badan, ahmiyaddu waxay ka wareegi doontaa xeerarka dowladda waxaana ay u wareegi doontaa mas'uuliyadda shakhsiyeed. Halkii ay kuu

sheegi lahaayeen inaad 2 mitir ka fogaato qof kasta oo aan kula noolayn, waxaa lagugu boorinayaa inaad taxadar samayso oo ka

Tallaabada 3

Laga billaabo 17-ka Maajo, haddii aad la kulmeysid asxaabta iyo qoyska, waxaad sameyn kartaa kala doorasho shakhsiyeed in aad masaafadaada ka fogaatid iyo in kale, balse weli waa in aad taxadar lahaataa.

Talobixintan waxaa ay khuseysaa qof walba, aa ay ku jiraan kuwa [caafimaad ahaan aad u nugul](#) iyo dumarka uurka leh, marka laga reebo deganayaasha guryaha daryeelka, kuwaas oo leh hage gooni ah.

COVID-19 waxaa ay badanaa ku faaftaa dadka dhexdiisa kuwaas oo si dhow xiriir u yeesha (in ka yar 2 mitir isu jirsada). Markasta oo aad inta ugu dheer u jirsatid dadka kale, iyo waqtiga ugu yar ee aad la sameysid xiriirka dhow, ayaa yareyneysa fursadda in aad qaadid COVID-19, aadna u gudbisid dadka kale. Xiriirka dhow, oo ay ku jirto in laabta la isa saaro, waxaa ay kor u qaaddaa halista faafinta COVID-19.

Waxaa jira ficillo aad sameyn kartid si aad u yareysid fursadda in la faafiyo COVID-19 aadna ku caawisid sidaad adiga iyo gacalkaagaba u badbaadi laheyd. Kuwan waxaa ku jira:

- **Ku kulma bannaanka** - Marka dadku ay joogaan bannaanka ayna kala fog yihiin, dhibcaha wada fayraska ee sababa COVID-19 ayaa ay hawada qaaddaa taas oo ka yeeleysa mid ka fursad yar inay qof kale uu neefta uu qaadanayo u raacaan.
- **Haddii aad ku kulantaan meel gudaha ah, hubi in ay goobtu leedahay hawo is-dhaaf badan. Fur dariishadaha iyo albaabada**, ama qaad ficil kale oo keeni kara in ay hawo nadiif ah ay soo gasho. Soo gelinta hawo nadiif ah qolka iyo ka saarista hawadii duuga aheyd ee laga yaabo in ay wadatey dhibcaha fayraska leh ayaa yareyneysa fursadda in la fafaiyo COVID-19.

Mar kasta oo inta ugu badan ee hawo nadiif ah gudaha la soo geliyo, dhibcaha hawada la socda ee fayraska wata ayay sida ugu dhakhsaha badan qolka uga saareysa.

- **Qaado tallaalka marka lagu yabooho, kuna dhiirigeli in ay dadka kalena sidaas yeelaan.** Tallaalada waxaa ay yareeyaan (balse ma tirtiraan) fursada aad ku qaadi kartid COVID-19 iyo midda aad ku gudbin kartid, ama in ay jirro darran kugu dhacdo. Tixgeli in adiga iyo gacalkaaga la tallaaley iyo in ay jirtey waqti ku filan in uu tallaalku wax ku ool noqdo ka hor inta aadan xiriir dhow yeelan.
- **Xusuusnow in dadka qaarkiis ay aad uga nugul yihiin kuwa kale in ay si darran ugu jiradaan COVID-19.** Halista ka imanaysa COVID-19 iyo xiriirka dhow ee la yeesho ayaa ay uga badan tahay dadka qaarkiis dadka kale, tusaale ahaan sababta oo ah in ay yihiin dad caafimaad ahaan aad u nugul, haweeney uur leh ama qof waayeel ah. Tusaale ahaan, waxaa suurtagal ah in aad dooratid in qof qaraabo ah oo waayeel ah aadan waqtigan xaadirka ah la yeelan xiriir dhow, gaar ahaan haddii mid idinka mid ah ama labadiinaba aydaan tallaalneyn.
- **Yaree tirada dadka aad xiriirka dhow la leedahay, iyo waqtiga aad la leedahay.** Mar kasta oo ay badato tirade dadka aad xiriir dhow la yeelatid - gaar ahaan haddii ay ka socdaan qoys kale - waxay kor u qaadeysa fursadda inuu kugu dhacdo ama aad faafisid COVID-19. Dheeraanta mudada xiriirka dhow la yeesho ayaa kor u qaadeysa halista gudbinta, balse xusuusnow xattaa xiriir mudo yar ah ayaa faafin kara COVID-19, mana jirto wax la dhihi karo waxaa jira mudo xiriir dhow la sameysan karo oo badbaado leh.
- **Baaritaan iska qaad laba jeer todobaadkii,** xattaa haddii aadan astaamo laheyn. Ku dhowaad 1 qof 3-dii qofba oo qaba coronavirus ayaan muujin wax astaamo ah, sidaa darteed ayey faafin karaan fayraska iyaga oo aan ka warqabin. Si joogta ah in la isu baaro ayaa ka caawineysa yareynta halista, gaar ahaan ka

hor inta aadan la kulmin dadka ka baxsan qoyskaaga. Waxaad [dalban kartaa qalabka guriga la isugu baaro oo lacag la'aan ah](#) adiga oo u dalbaya naftaada iyo gacalkaaga, waxeyna natiijada ku bixiyaan 30 daqiiqadood.

- **Si joogta ah gacmaha dhaqo, sagxadahana u nadiifi, si aad uga saartid dhibcaha fayraska.**

Waa in aad marwalba masaafu u sameysaa dadka kale si ay kaaga fogaadaan haddii ay sidaas doonayaan.

Xusuusnow laguuma ogola in aad meelaha gudaha ah xiriir is gaaris leh kula samaysid qof kasta oo ka baxsan kooxdaada lixda ah (ama labada qoys) meelaha gudaha ah, ama kuwa ka baxsan kooxdaada 30-ka ah meelaha bannaanka ah, aan ka aheyn in uu jirto ka-dhaafitaan khuseeya.

Xaaladaha qaarkood, waxaa jiri doona hage gaar ah oo lagaaga baahan yahay in aad raacdo, xattaa marka aad la joogto asxaabta iyo qoyska. Arintan waxaa ay muhiim u tahay in la yareeyo halista faafinta COVID-19 ee dadka kale sida shaqaalaha iyo ka xubnaha kale ee dadweynaha. Waa in aad mar walba raacdaa hagaha la xiriira xaaladda aad ku jirtid (tusaale ahaan waxbarashada, caafimaadka, ama xaaladaha daryeelka).

Xeerarka ka badbaado qabka COVID, oo ay ku jirto waajibaadka kala fogaanshaha bulshada, ayaa weli lagu dabbaqayaa goobaha shaqada, iyo ganacsiyada iyo goobaha kulanada. Hagahan saameyn kuma laha mas'uuliyadda mulkiile goobeed inuu xisaabiyo tirada dadka la geyn karo goobta iyada oo ay jirto ku dhaqmidda kala fogaanshaha bulshada.