

Hagid

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

Xayiraadaha Coronavirus ayaa weli jira Ogow waxa aad sameyn karto iyo waxa aadan sameyn karin.

Ka:

[Cabinet Office](#)

Waxaa la daabacay:

29-ka Maarso 2021

Markii ugu dambeysey ee la cusboonaysiiyey

14 Juun 2021 — [Arag dhammaan cusbooneysiinta](#)

Waxaa ay khuseysaa:

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

Tusmada

England waxay ku sii jireysaa Tallaabada 3aad
Haddii aad joogtid aag ay nooca cusub ee COVID-19 (loona yaqaano Delta) ku
faafeyso
Badbaadinta naftaada iyo dadka kaleba
In lagaa baadho COVID-19
Kula kulanka qoyska iyo asxaabta meelaha gudaha ah
Kula kulanka asxaabta iyo qoyska meelo gudaha ah (xeerka 6)
Goobooyinka taareego
Aadista shaqada
Aadista dugsigga 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
Munaasabaddahawaaweyn ee nolosha
Goobaha cibaadada
Mutadawacnimada iyo adeegyada samafalka ah
Xaaladdaha kale ee aad ku kulmi kartaan kooxo ka badan
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
Turjubaanada iyo nooca sida sahlan loo akhrin karo

Daabac boggan

England waxay ku sii jireysaa Tallaabada 3aad

Dowladda waxaa ay ku dhaqaaqdey 4 todobaad oo lagu joojiyo Tallaabada 3aad Xayiraadaha Tallaabada 3aad ayaa sii jiraya, waana inaad raacdaa hagaha ku yaalla boggan, kaas oo sharraxaya waxa aad samayn karto iyo waxa aadan samayn karin.

Waxaa la filayaa in England ay u dhaqaaqi doonto Tallaabada 4aad marka la gaaro 19ka Luuliyo, inkasta oo xogta dib loo eegi doono 2 todobaad ka dib si loo arko in halisaha ay is dhimeen iyo in kale.

Dowladdu waxaa ay sii wadi doontaa in ay la socoto xogta u dhaqaaqida Tallaabada 4aadna waxaa la go'aamin doonaa ka hor hal todobaad.

Si kastaba ha ahaatee, xayiraaddaha qaarkood ayaa is bedeli doona marka la gaaro 21ka Juun. Laga billaabo 21ka Juun, waxaa jiri doona isbedel ku yimaada xeerarka oo ku saabsan:

- aroosyada iyo munaasabadaha lammaaneynta madaniga ah iyo xafladaha aroosyada ama lammaaneynta madaniga ah
- dhacdooyinka dhimashooyinka ka dib sida xuska, dhagax dhigga ama firdhinta dambaska
- tijaabooyinka munaasabadaha waaweyn
- booqashooyinka guryaha daryeelka
- booqashooyinka guryaha loogu talagalay carruurta

Aroosyada, lammaaneynta madaniga ah iyo munaasabadaha xuska laga bilaabo 21ka bisha Juun

Laga bilaabo 21ka bisha Juun, xeerarka ku saabsan tirada dadka ka soo qayb geli kara xafladda aroosyada ama lammaaneynta madaniga ah, xafladda arooska ama dabaaldega lammaaneynta madaniga ah, iyo

munaasabadda xuska ka dib aaska sida xuska, dhagax dhigga ama dambas firdhinta, ayaa is beddelaya.

Tirada dadka ka soo qeyb geli kara munaasabadahan ee goobta ka ilaashan COVID ama goob kale (sida jardiino guri gaar loo leeyahay) waxaa lagu go'aamin doonaa inta qof ee goob si ammaan ah u qaadi karto iyada oo ay jiraan kala fogaaanshaha bulshada, oo ay ku jiraan martida da' kasta iyo qof kasta oo ka shaqeeynaya munaasabadda.

Teendho ama qaab-dhismeed kale oo ku dhex yaal jardiino gaar ah oo guri gaar loo leeyahay waa inay wakhti kasta furnadaan ugu yaraan 50% oo aagooda derbiga ah, si loogu aqoonsado "meel bannaanka ah", iyo xadka ku saleysan awoodda badbaadada leh ee lagu dabaqi karo.

Guryaha gaarka ah dhexdooda, iyo dhismeyaasha xiran ee ku yaala jardiinooyinka guryaha gaarka loo leeyahay, aroosyada waxaa lagu qaban karaa oo keliya iyada oo la raacayo xeerarka guud ee xiriirka bulshada ee ilaa 6 qof ama 2 qoys, marka laga reebo guurka degdegga ah ee marka mid ka mid ah kuwa guursanaya uu yahay qof aad u jiran oo aan la filayn inuu soo biskoodo ('aroomsada dhimashada). Arimahani waay ka dhici karaan guryaha la degan yahay ee gaarka loo leeyahay iyada oo ay joogaan ilaa iyo 30 qof.

Xadiddaado qaarkood oo saaran munaasabadahan ayaa sii jiri doona si loogu suurta geliyo in ay si aamin ah ku dhacaan. Kuwan waxaa ku jira waajibaadka ku adeegidda miiska, weji-daboolka, kala fogaanshaha bulshada, iyo xaddidaadaha saaran qoob ka-ciyaarka iyo heesaha, sida hadaba jirta.

Si aad ugu qabanqaabiso aroosyada jardiinooyinka ku yaala guryaha gaarka loo leeyahay ama dhul gaar loo leeyahay, waxaad u baahaneysaa in aad goobta aad dooratey aad ka dhigtid sida ugu aaminka badan. Haddii aad qorsheyneyso inaad keento in ka badan 30 qof, waa inaad

buuxisaa qiimeynta halista ee COVID-19 si loo go'aamiyo inta ka qeybgalayaasha ah ee ka qeybgali kara, iyo inaad raacdo hagaha Dowladda si munaasabadda looga dhigo mid aamin ah sida ugu macquulsan. Hage la xidhiidha sida loo buuxiyo qiimeynta halista waa la bixin doonaa.

Hagaha ku saabsan [aroosyada iyo munaasabadaha lammaaneynta madaniga ah, soo dhoweynta iyo dabaaldegyada](#) ayaa la cusbooneysiin doonaa marka la gaaro 15ka Juun. Hagaha ku saabsan [qabanqaabinta iyo xaadirida aaska xilliga musiibada coronavirus](#) ayaa la cusbooneysiin doonaa marka la gaaro 17ka Juun.

Tijaabooyinka munaasabadaha waaweyn laga bilaabo 21ka bisha Juun

Dhacdooyin taxane kooban oo tijaabo ah ayaa dhici doona si loo helo cadeymo dheeri ah oo ku saabsan dib u furida munaasabadaha si aamin ah. Kuwa xaadiraya waxaa ay u baahanayaan in ay tusaan cadeyn tallaaf ah ama in mar dhow laga waayey cudurka.

Kuwan waxaa ku jira ciyaaro ka mid ah UEFA EURO 2020 ee ka dhacaya Wembley iyo tiro yar oo ciyaaraha kale ah, iyo bandhigyada muusiga iyo farshaxanka Liiska buuxa ee tijaabooyinka, iyo faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan munaasabadaha, ayaa xilli dhow lagu dhawaaqi doonaa.

Booqashooyinka guryaha daryeelka laga bilaabo 21ka bisha Juun

Laga bilaabo 21ka bisha Juun isbedello ayaa lagu sameyn doonaa booqashooyinka guryaha daryeelka.

Booqashooyinka guryaha daryeelka, dhammaan dadka deggan guryaha daryeelka waxay awoodi doonaan inay magacaabaan daryeel bixiye

muhiim ah. Daryeel bixiyeyaashan muhiimka ah waxay awoodi doonaan in ay soo booqdaan deganayaasha guryaha daryeelka, xattaa haddii deganaha uu is go'dominayo.

Xaaladaha badankood, deggeneyaasha booqashada ku aada guri daryeel uma baahan doonaan in ay is go'doomiyaan 14 maalmood markay soo noqdaan. Deggeneyaasha ka soo laabanaya booqashooyinka halistoodu sarayso ee ka baxsan guriga daryeelka, sida habeen seexashada isbitaalka, weli waxaa looga baahan doonaa in ay is go'doomiyaan. Go'aannada la xidhiidha halista waxaa la gaari doonaa ka dib marka la sameeyo qiimeynta halista ee guriga daryeelka ee booqasho kasta oo loo baxo.

Hagaha [ku saabsan booqashooyinka guryaha daryeelka](#) ayaa la cusbooneysiin doonaa marka la gaaro 17ka Juun.

Safarada habeen dhaxa ee kooxaha iskuulka ka baxsan laga bilaabo 21ka bisha Juun

Laga bilaabo 21ka bisha Juun, goobaha iskuulku ka baxsan waxay abaabuli karaan booqashooyinka guryaha ee carruurta loogu talagalay kooxo ka kooban ilaa 30 carruur ah. Arintan waxay bedeleysaa xaddidaada hadda jirta ee 6da qof ama 2 qoys.

Haddii aad joogtid aag ay nooca cusub ee COVID-19 (loona yaqaano Delta) ku faafeyso

Noocan cusub waxaa mararka qaarkood loogu yeeraa nooca Delta. Waxay sida ugu degdega badan ugu faafeysaa aagagan soo socda:

- [Bedford Borough Council](#)

- [Birmingham City Council](#)
- [Blackburn with Darwen Borough Council](#)
- [Blackpool Council](#)
- [Cheshire East Council](#)
- [Cheshire West and Chester Council](#)
- [Greater Manchester Combined Authority](#) ([Bolton](#), [Bury](#), [Manchester](#), [Oldham](#), [Rochdale](#), [Salford](#), [Stockport](#), [Tameside](#), [Trafford](#), [Wigan](#))
- [Kirklees Council](#)
- [Lancashire County Council](#) ([Burnley](#), [Chorley](#), [Fylde](#), [Hyndburn](#), [Lancaster](#), [Pendle](#), [Preston](#), [Ribble Valley](#), [Rossendale](#), [South Ribble](#), [West Lancashire](#), [Wyre](#))
- [Leicester City Council](#)
- [Liverpool City Region Combined Authority](#) ([Halton](#), [Knowsley](#), [Liverpool](#), [Sefton](#), [St Helens](#), [Wirral](#))
- [London Borough of Hounslow](#)
- [North Tyneside Council](#)
- [Warrington Borough Council](#)

Noca cusub ee COVID-19 (loo yaqaano Delta) ayaa u faafa si ka sahlan noocyada kale ee la yaqaaneySi aad uga caawisid joojinta faafitaanka, waa in aad:

- [Qaadato tallaalka labada qaadshaba](#) marka lagu yabooho, dadka kalena ku booriso inay sidaas sameeyaan
- Ka qaybqaadato baaritaanka socda ee agagaarkaaga, ama tallaalow ama ha tallaalaan
- [Is go'doomisaa](#) isla markiiba haddii aad leedahay mid ka mid ah [astaamaha](#) COVID-19 (qandho sareysa, qufac cusub oo joogta ah ama lumista ama isbedelka dareenkaaga urka ama dhadhanka) ama haddii [lagaa heley](#) COVID-19

Aagaga kor lagu soo xusey, waa inaad taxadar gaar ah samaysaa marka aad la kulmayso dad ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero. Mar kasta oo ay suurtagal tahay, waa inaad isku daydaa inaad:

- Dadka kula kulanto dibadda intii aad kula kulmi lahayd gudaha, markii ay suurtagal tahay
- Ka fogaato 2 mitir dadka aan kula noolayn (ilaa haddii mooyee aad wada samaysateen goobo taageero), kuwan waxaa ku jira asxaabta iyo qoyska aydaan wada noolayn
- Yareyso safarka u safartid ama ka baxdid goobaha caabuqu saameeyey

Waa in aad sidoo kale:

- [Si lacag la'aan ah isu baar todobaadkii laba jeer](#) haddii cudurka lagaa helona is-godoomi
- Sii wad inaad guriga ka soo shaqayso haddii aad awoodid
- Ka eeg talada caafimaad ee xaafadaada (oo kor ku lifaaqan)

Waa in aad iska baartaa COVID-19 Kuwan waxaa ku jira:

- [Qorsheyta inaad maro baaritaanka PCR](#) haddii aad leedahay astaamaha COVID-19
- [Si joogto ah u marida baaritaanka degdega ah](#) haddii aadan lahayn astaamaha coronavirus (COVID-19)
- Diyaarinta xirmo baaris ah ama xirmo is go'doomin la maareeynayo ah haddii aad qorsheyneyso inaad dibedda u safarto. [Eeg faahfaahin dheraad ah](#)

Waa inaad isla markiiba is-godoomisaa haddii aad leedahay [astaamo](#) ama [lagaa helo cudurka COVID-19 marka lagu baaro](#). Waxaa jira [gargaar dhaqaale haddii aad shaqadii ka maqan tahay taas oo uu sababay coronavirus](#).

Badbaadinta naftaada iyo dadka kaleba

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, lagugulama sii talinayo in aad ka gaashaamatid. Hae yeeshee, waa inaad sii wadaa inaad ku dhaqanto [hagaha loogu talagalay dadka caafimaad ahaan aadka u nugul](#) waxaana lagugula talinayaa inaad sii wadid inaad sameeyso taxadar dheeraad ah si aad u ilaaliso naftaada, sida yaraynta la macaamilka dhow, dukaamaysiga ama safridda xilliyada maalintii ee aan dadku badnayn, inaad qolalka hawada isu socota u furto iyo inaad gacmahaaga si joogto ah u dhaqdo. Shaqaaleeyahaaga waxaa looga baahan yahay inuu qaado talaabooyin uu ku yaraynayo khatarta u dagnaanta COVID-19 ee goobta shaqada.

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.

Iyada oo cadaymo soo baxayaa muujinayaan in tallaalku uu saamayn ku yeelanayo fiditaanka, ma garanayno ilaa intee in leeg ayaa tallaalku joojinayaa inuu COVID-19 fido. Xitaa haddii lagu tallaalay, weli dadka kale waad ku fidin kartaa COVID-19, xitaa haddii aadan lahayn wax astaamo ah.

In lagaa baadho COVID-19

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](#). Haddii aadan hubin, waxaad sameyn kartaa [in aad ogaatid baaritaanka coronavirus ee ay tahay inaad sameysid](#).

Waa inaad is-godoomisaa haddii cudurka lagaa helo. Dadka kale hala kulmin [kuna dhaqan hagaha ah guriga joog](#).

Kula kulanka qoyska iyo asxaabta meelaha bannaanka ah

Waa inaad sii wadaa inaad yarayso tirada dadka aad mudo kooban kula kulanto si aad u yarayso khatarta fiditaanka coronavirus (COVID-19). Intii badnayd xayiraaddihii kula kulmida dadka ee bannaanka waa la qaaday, laakiin isu-imaatinku waa in aanu ka badan 30 qof, ilaa haddii mooyee ay hoos imaanayso ka dhaafitaan sharci ah, sida:

- ujeedo shaqo ama mutadawacnimo
- bixinta daryeel ama caawimaad la siiyo dadka naafada ah ama dadka nugul

Haddii aad la kulmayso asxaab iyo qoys, waxaad samayn kartaa kala doorasho shakhsi oo ah inaad kala forgaataan iyo in kale, laakiin weli waa inaad taxadartaan. Waa inaad akhridaa hagidda la xidhiidha [la kulmida asxaabta iyo qoyska](#).

Kula kulmida asxaabta iyo qoyska meelo gudaha ah (xeerka 6)

Waxaa badbaado badan in dadka lagula kulmo meelaha bannaanka ah. Tan sababteedu waa in COVID-19 si ka fudud ugu fido meelaha gudaha

ah. Hase yeeshee, asxaab iyo qoys aan kula noolayn waad kula kulmi kartaa meelo gudaha ah, labadan qaab midkood:

- 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 la kulmayso asxaab iyo qoys, waxaad samayn kartaa kala doorasho shakhsi oo ah inaad kala forgaataan iyo in kale, laakiin weli waa inaad taxadartaan. Waa inaad akhridaa hagidda la xidhiidha [la kulmida asxaabta iyo qoyska](#).

Haddii aad ku jirtid goobo taageero

Haddii aad xaq u leedahay inaad samayso [goobo taageero](#), adiga iyo goobadaada taageero waxaad u tirsan tihiin hal qoys marka laga eegayo xadidaada 2 qoys ee kula kulanka dadka kale ee meelaha gudaha ah. Tan macnaheedu waa, tusaale ahaan, in adiga iyo goobadaada taageero aad la kulmi kartaan qoys kale xitaa haddii wadarta kooxdu ka badan tahay 6 qof.

Marka aad ku kulmi kartaan meelaha gudaha ah

Waxaad ku kulmi kartaan koox 6 qof ama ka badan oo tiro kasta ah ilaa laga bilaabo 2 qoys (oo ay ku jiraan goobooyinkoodii taageero) maalo gudaha ah sida:

- guryaha gaarka loo leeyahay
- Tafaariiqda

- goobaha martigelin ee gudaha ku yaal, sida makhaayaddaha, baararka iyo kafateeriyoooyinka
- agabyada ciyaaraha iyo ku raaxaysiga ee gudaha ku yaal, sida goobaha jirdhiska, garoomada ciyaaraha iyo berkaddaha dabaasha
- daryeelka shakhsi, sida daryeel maqaarka ah
- meelaha madadaalada iyo soo jiidashada booqasho leh ee gudaha, sida madxafyada, tiyaatarada iyo meelaha ciyaaraha ee gudaha ku yaal

Xasuu snow inaad raacdo hagidda [la xidhiidha sida loo joojinayo in COVID-19 faafo, sida u ogolaanshaha hawo cusub oo soo gasha.](#)

Marka aad la kulmi karto dad ka badan

Isu-imaatinka ka badan xaddidaada ha 6 qof ama 2 qoys meelaha gudaha ku yaal waxay keliya oo dhici karaan haddii ay hoos imaanayso ka dhaafitaan sharci ah, sida:

- Kooxo laysku dubaridey oo waalid iyo ilme ama kooxo taageero oo ay tegi karaan ilaal 30 qof
- Ujeedooyin shaqo ama mutadawacnimo. Tan macnaheedu waa, tusaale ahaan, ganacsade wuu ku biiri karaa qoys isaga oo aan jebin xadidaada haddii ay halkaa u joogaan shaqo
- In la bixiyo daryeel ama caawimo la siiyo dad naafo ah ama nugul, oo ay ku jirto u soo iibinta waxyaalaha daruuriga ah iyo iniyaga loo helo adeegyo.

Goobooyin taageero

Haddii aad xaq u leedahay inaad samayso [goobo taageero](#), adiga iyo goobadaada taageero waxaad u tirsan tihiin hal qoys marka laga eegayo xadidaada 2 qoys ee kula kulanka dadka kale ee meelaha gudaha ah. Eeg hagd gooni ah oo la xidhiidha [goobooyinka taageero](#).

Ilaa 6 qof oo ka kala socda qoysas kala duwan ama koox ka badan oo ilaa 2 qoys ayaa ku kulmi kara meelo gudaha ah iyada oo aan loo baahan qorshe rasmi ah oo daryeel caruureed sida [goobo daryeel caruureed](#).

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 shaqaalaha 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.

Xeerarka ka badbaado qabka COVID, oo ay ku jiraan kala fogaanshaha bulshada ee loo baahan yahay, waa lagu sii dabakhayaa goobaha

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

[Arag hagidda loogu talagalay xayiraadaha ganacsiyada iyo goobaha kulanada ee England gudaheeda](#)

La kulanka dadka kale shaqo awgeed

Waad isigu imaan kartaan koox ka badan lix qof ama laba qoys meelo gudaha ah ama koox ka badan 30 qof meelo bannaanka ah marka ay taasi daruuri u tahay shaqadaada. Marka aad shaqaynayso, waa inaad 2 mitir ka fogaato qof kasta oo aan kula noolayn, ama ugu yaraan 1 mitir oo ay weheliso ficillo taxadar oo dheeraad ah.

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. Shaqaaleeye ahaan, waa inaad hubisaa inay jiraan qorshayaal munaasib ah si ay si badbaado ah ugu shaqayn karaan. Waa inaad ka fekertaa in shakhsiyaadka caafimaad ahaan aad u nugul ay qaadan karaan door kale ama ay si ku meelgaadh ah u bedeli karaan qaababkooda shaqo, si ay uga fogaadaan safridda xilliyada mashaquulka ah.

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-wanaagooda iyo waxbarashadooda iyo in ay ka caawiyaan waalidiinta shaqeeya iyo mas'uuliyiintaba.

Ardeyda caafimaad ahaan aad u nugul waa in ay aadaan dugsiga 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 loo soo jeedinayaa 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

Dhammaan ardaydu hadda waxay awoodaan inay dib ugu noqdaan waxbarasho qofku goobta ka xaadiro. Ardaydu waa inay maraan baadhitaan ka hor inta aanay u safrin degaan aan xilliga teeramka waxbarasho ahayn.

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

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

Daryeelka caruurta

Ilaa 6 qof oo ka kala socda qoysas kala duwan ama tiro ka badan oo 2 qoys ayaa ku kulmi kara meelo gudaha ah iyaga oo aan u baahnayn qorshe rasmi ah oo daryeel caruureed. 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 waalidka iyo ilmaha ayaa ka dhici kara meelo gudaha ah iyo sidoo kale meelo bannaanka ah, tiro ilaa 30 qof ah. Caruurta 5 sano ka yar ee la socda waalid ama ilaaliye xadigan kuma tirsana. Eeg qeybta kooxaha waalidiinya iyo caruurta ee hagahan.

La kulanka dadka kale daryeelka caruurta awgeed

Isu-imaatinka ka badan xadidaada 6 qof ama 2 qoys oo meelaha gudaha ah ama 30 wax ka badan oo meelaha bannaanka ah waxay u dhici karaan ujeedooyinka soo socda:

- waxbarasho, daryeel caruureed oo diiwaangashan, iyo hawlo caruureed oo la kormeero - [arag macluumaad dheeraad ah oo la xidhiidha waxbarashada iyo daryeelka caruureed](#)
- 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
- si loo meeleeoyo ama loo fududeeyo meelaynta ilmo ama carruur la geynayo daryeel kale ee adeegga bulshada

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.

Kooxaha waalidka iyo ilmaha waa in lagu xaddido wax aan ka badnayn 30 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.

Bixinta daryeelka iyo caawimaada

Isu-imaatinka ka badan xadidaada 6 qof ama 2 qoys oo meelaha gudaha ah waxay u dhici karaan ujeedooyin ah bixin daryeel ama caawimaad, sida:

- si aad u soo booqatid dadka ku jira goobodaada taageero (haddii sharci ahaan lagu ogolaadey in aad mid sameyso)
- si loo bixiyo gargaar degdeg ah
- Tegitaanka koox taageero oo ilaa 30 ka qaybqaate. Xaddidaada 30 kuma jiraan caruurta 5 sano ka yar ee la socda waalid ama ilaaliye
- 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 dadka naafada ah ama nugul daryeel ama caawimaad ku siin kartaa qof gurigiisa dhexdiisa, marka ay muhiim tahay.

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 taageero waxay ku dhici karaan ilaa 30 ka qaybqaate marka si rasmi ah laysugu dubarido si loo bixiyo caawimo, dabiibid ama tageero nooc kale oo kasta ah oo lays weydaarsado. Kooxaha taageero waa inay iskudubaridaan ganacsi, hay'ad samafal ama hay'ad dawladeed, haddii ay ka dhacayaan meelo gudaha ahna waa in aanay ka dhicin guri gaar loo leeyahay.

Waxaa jirta hagitaan dheeraad ah oo la xidhiidha sida si badbaado ah loogu maamulayo ama loo tegayo koox taageero taas oo ku dhex jirta hagitaanka isticmaalka badbaadada leh [ee agabyada bulsho ee isticmaalka badan leh](#).

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

Xaddidaada 30 kuma jiraan caruurta 5 sano ka yar ee la socda waalid ama ilaaliye. Markii uu qof leeyahay door cad oo rasmi ah (lacag lagu siiyo ama mutadawacnimo) oo uu ku sameeyo koox ama uu ka caawiyo inay hawlgasha, oo aan ka ahayn keliya inuu xubin kooxeed ahaan usoo xaadiro si uu u helo gargaar, maaha in lagu tiriyo inay qayb ka yihiin xaddiga isu-imaatinka.

Jimicsiga, ficillada jirka iyo ciyaaraha

Waxaad samayn kartaa jimicsi aan xaddidaad lahayn, laakiin waxaa xdidan tirada dadka ee aad jimicsiga la samayn karto. Waxaad jimicsi la samayn kartaa koox ilaa 30 qof ah marka la joogo meelo bannaanka ah. Marka la joogo meelo gudaha ah, waxaad jimicsan kartaa:

- 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 sidoo kale tiro kasta oo dad kale ah kala qaybqaadan kartaa ciyaaro si rasmi ah laysugu dubaridey oo ka dhacaya meelo gudaha iyo bannaankaba ah ama hawl jidheed oo liisan 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.](#)

Agabyada madadaalada ee meelaha gudaha ah ku yaal way kuu furnaan karaan si aad ugu jimicsato adiga oo keligaa ah, kooxo ilaa 6 qof ah ama koox tiro kasta ah oo ka socda 2 qoys.

Waa in aad raacdaa hagaha ku saabsan:

- [ciyaaraha dadweynaha iyo meelaha lagu raaxaysto ee England gudaheeda](#)
- [kuwa bixiya cayaaraha iyo agabyada jir-dhiska ee bulshada](#)

Dadka ciyaaraha caanka ku ah

Dadka ciyaaraha ee caanka ah (ama kuwa ku socda caanimo ciyaareed oo rasmi ah) waxay ku kulmi karaan kooxo badan, iyada oo ay ku jiraan meelo gudaha ah, si ay u tartamaan ama u 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

Hadda laga bilaabo aasaska ma jiraan xadidaad ugu saraysa oo 30 soo xaadire. Tirada dadka tegi kara aaska wuxuu ku xidhnaan doonaa inta qof ee ay goobtu u qaadi karto si badbaado ka ah COVID oo ay ku jirto kala fogaanshaha bulsho.

Aasyadu waa munaasabaddo si gaar ah muhiimd ugu leh qoyska iyo asxaabta qofka dhintay, tana waxaa looga cabir qaatay xaqiiqada ah in

intii uu jirey cudurka faafay, aasasku ay lahaayeen xadidaada tiro ee ugu saraysa marka loo eego munaasabaddaha kale ee nolosha.

Munaasabaddaha xuska diinta la xidhiidha ama aaminaadda ku salaysan, sida tacsiyaha, dhagax ku calaamadinta iyo firdhinta dambaska waxaa imaan kara ugu badnaan 30 qof, oo aanay ku jirin dadka ka shaqaynaya. Munaasabaddaha xuska waxay ka dhici karaan goobo COVID-19 amaan ka ah oo gudaha ama bannaanka ku yaal oo ay ku jiraan jardiinooyinka gaarka loo leeyahay.

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

Aroosyada iyo munaasabadaha lammaaneynta madaniga ah iyo xafladaha

Ilaa 30 qof ayaa tegi karo xafladdaha aroosyada, lammaaneynta madaniga ah ama soo dhoweynta. Qof kasta oo ka shaqeeya looma tirinayo xaddidaadahan.

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

Munaasabaddaha waaweyn ee nolosha

Munaasabaddaha waaweyn ee noloshasida u walqalidda masiixiyayneed ama Bar/Bat Mitzvahs waxaa tegi kara ugu badnaan 30 qof. Qof kasta oo ka shaqeeya looma tirinayo xaddidaadahan.

Goobaha cibaadada

Waxaad adeeg u aadi kartaa goobaha cibaadada. Marka uu adeeg ka dhacayo meelo gudaha ah, waa in aadan isu dhex gelin kooxo ka badan 6, ilaa haddii mooyee marka dadka jooga oo dhan aanay ka socon wax ka badan 2 qoys (oo ay ku jiraan goobooyin taageero). Waa inaad mar walba joogtaysaan kala fogaanshaha bulsho oo kooxaha dhexdooda ah.

Marka uu adeeg ka dhacayo meelo bannaanka ah, waa in aadan isu dhex gelin kooxo ka badan 30. Waa in aad raacdaa [hagaha qaranka ee adeegsiga badbaadada leh ee goobaha cibaadada](#).

Mutadawacnimada iyo adeegyada samafalka ah

Isu imaatinka ka badan xadidaadda ah 6 qof ama 2 qoys ee meelaha gudaha ah ama ka badan 30 qof ee meelaha bannaanka ah wuxuu u dhici karaa ujeedooyin bixin adeegyo mutadawacnimo ama samafal.

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

Xaaladdaha kale ee aad ku kulmi kartaan kooxo ka badan

Isu-imaatinno ka badan macnaheedu waa in ka badan xaddidaada ah 6 qof ama 2 qoys ee meelaha gudaha ah ama ka badan 30 qof ee meelaha bannaanka.

Waad u kulmi kartaan kooxo ka badan:

- 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 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.
- marka 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](#).

Kooxo ka badan waad ugu kulmi kartaan hooy caddaalad dembiyo ama xarumaha lagu hayo dadka socdaalka ah.

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 yeelato qabashada isu-imaatin sharci daro ah oo ka badan 30 qof meelo gudaha ah ama 50 qof meelo bannaanka ah, booliisku waxay ku ganaaxi karaan £10,000.

Booqashooyinka guryaha daryeelka

Xeerarku waa kala duwan yihiin iyada oo ku xidhan inaad booqanayso qof ku jira guri daryaal ama in qof guri daryeel degani booqanayo meel guriga ka baxsan.

Booqashada guryaha daryeelka

Dadka degan guryaha daryeel waxay lahaan karaan ilaa 5 soo-booqde oo joogto ah, ilaa 2 soo-booqde xilligiiba ama halkii maalinba. Dadka soo booqanaya waxay u baahan doonaan in laga baadhay oo laga waayey COVID-19 ka hor inta aanay gudaha u gelin guryaha daryeel iyo inay raacaan xeerarka la xidhiidha sida loo ilaalinayo cudurku inuu faafo.

Waxaa jira [hagid la xidhiidha booqashada guryaha daryeelka ee xilliga COVID-19](#).

Booqashooyinka khatartoodu hoosayso ee laga imanayo guryaha daryeelka

Dadka degan guryaha daryeel ee guryaha ka baxaya iyaga oo u baxaya booqasho khatarteedu hoosayso, sida inay ku lugeeyaan xadiiqadda, uma baahna hadda laga bilaabo inay is-godoomiyaan 14 maalmood marka ay soo laabtaan. Waxaa jira [hagid la xidhiidha booqashooyinka lagaga baxayo guryaha daryeel xilliga COVID-19 oo loogu talagalay deganayaasha iyo guryaha daryeelka](#).

Waxaa jira [hagid gooni ah oo loogu talagalay dadka ku nool meel nolosha laga taageero](#).

Habeen ka soo-dhixidda gurigaaga

Dhammaan hoyaasha fasaxyada dalxiis dib ayaa loo furi karaa. Habeen waad ku dhixi kartaa:

- huteel / Sariir & Quraac
- meel kaam ah
- karafaan
- dooni
- guri labaad
- hooy kale.

Habeen waad ku dhixi kartaa hooy fasax dalxiis idinka oo ah kooxo ilaa 6 ah, ama kooxo ka badan haddii dadka jooga oo dhan ka socdaan 2 qoys (oo ay ku jiraan goobooyin taageero, haddii xaq loo leeyahay) ilaa haddii mooyee uu khuseeyo ka-dhaafitaan sharci ah.

Sidoo kale habeen waad ku dhixi kartaa adiga oo jooga asxaabta iyo qoyska guryahooda idinka oo ah kooxo ilaa 6 ah, ama kooxo ka badan haddii dadka jooga oo dhan ka socdaan 2 qoys (oo ay ku jiraan goobooyin taageero).

Hagid dheeraad ah [oo la xidhiidha hoteelada iyo hooyga kale ee martiyeed](#) ayaa la heli karaa

Ku dhex-safridda England

Waa inaad sii wadaa inaad hore u sii qorshayso aadna u safarto si badbaado leh marka ay suurtagal tahay.

Hore ayaad u sii qorshayn kartaa si badbaado lehna waad u safri kartaa adiga oo qaadaya taxadarada soo socda:

- lugee ama baskiil isticmaal marka ay suurtagalka tahay.
- 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
- Hubi in meeshu hawo fiican oo is-dhaafaysa leedahay. Fur daaqaddaha ma qaad talaabooyin kale si aad ugu ogolaato in hawo badan oo cusubi u soo gasho

Waa in aydaan la wadaagin baabuur gaar loo leeyahay kooxo ka badan 6 qof (marka laga reebo marka dadka saaran oo dhan ay ka socdaan wax aan ka badnayn 2 qoys), ilaa haddii mooyee safarka loo sameeyey sabab ka-dhaafitaan leh.

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 lagu 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 safartid 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.

Ma jiraan wax xayiraado ah oo la xiriira u safridda ama ka safridda Northern Ireland inta aad UK gudaheeda ku dhex safrayso ama Goobaha Safar Wadaagga (the Republic of Ireland, Jersey, Guernsey iyo the Isle of Man). Qeybaha kala duwan ee Goobta Safar Wadaagga ah, waxaa laga yaabaa inay ka jiraan xeerar xayiraadeed oo socdaal oo la xiriirta ka soo safridda Northern Ireland. Uma baahnid cudurdaar munaasib ah si aad ugu baxdo Northern Ireland oo aad ugu safarto qaybaha kale ee UK, Jersey, Guernsey, the Isle of Man ama the Republic of Ireland. Waa in aad hubisaa xayiraadaha ka jira halka aad dooneysid in aad u safartid ka hor inta aadan sameyn qabanqaabada in aad safartid. [Hagidani wuxuu talo ka bixinayaa u safridda iyo ka soo safridda Northern Ireland](#), oo ay ku jirto waajibaadka ah in la sameeyo baaritaanka degdega ah haddii aad habeen ku dhaxeysid.

U safridda ama ka safridda England

Shuruucda Scotland ee Coronavirus wuxuu ogol yahay isaga safrid aan xadidnayn oo Scotland gudaheeda, Scotland iyo England, Wales, Northern Ireland, the Channel Islands, ama the Isle of Man ah. Waxaa jira xayiraaddo safar oo ah isaga safridda Scotland iyo caalamka intiisa kale. Waxaa jira hagid dheeraad ah oo la xidhiidha [u safridda iyo ka safridda Scotland](#).

U safridda ama ka safridda Wales

Ma jiraan wax xayiraado ah oo la xidhiidha u safridda ama ka safridda Wales inta aad UK gudaheeda ku dhex safrayso ama Goobaha Safar Wadaagga (the Republic of Ireland, Jersey, Guernsey iyo the Isle of Man). Qeybaha kala duwan ee Goobta Safar Wadaagga ah, u kala safarkooda waxaa laga yaabaa inay ka jiraan xeerar xayiraadeed oo

socdaal oo la xidhiidha ka soo safridda Wales. Uma baahnid cudurdaar munaasib ah si aad ugu baxdo Wales oo aad ugu safarto qaybaha kale ee UK, Jersey, Guernsey, the Isle of Man ama the Republic of Ireland. Waa in aad hubisaa xayiraadaha ka jira halka aad dooneysid in aad u safartid ka hor inta aadan sameyn qabanqaabada in aad safartid.

[Hagidani waxay talo ka bixinaysaa u safridda iyo ka soo safridda Wales.](#)

Safarka dibadda

Dibbad uga safridda laga safrayo England

Hadda laga bilaabo ma jiraan wax xayiraado ah oo la xidhiidha ka bixidda England ee caalamka loo safrayo, hase yeeshee si loo ilaaliyo caafimaadka dadweynaha ee UK gudaheeda iyo qaybinta tallaalka, waa in aadan u safrin [dalalka ama meelaha ku jira liiska cas ama liimiga ah.](#)

Haddii aad u safartay mid ka mid ah dalalkaas ama meelahaas, waa inaad eegtaa xeerka ka jira meelahaas aad u socotid iyo [talobixinta safaradda ee Xafiiska, Arimaha Dibadda, 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 u soo socdaalaya England waxaa lagu dhaqayaa xeerarka xayiraadeed ee coronavirus.

Waxa ay tahay inaad samayso marka aad England dibadda kaga timaado waxay ku xidhan tahay halka aad joogtey 10kii maalmood ee ka horeeyey imaatinkaaga.

Dadka qorsheynaya in ay u safraan England waa in ay raacaan [hagidda soo gelitaanka UK](#).

[Ogow liiska uu ku jiro dalka aad ka soo safrayso iyo waxa aad u baahan tahay inaad samayso.](#)

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

Guriga waad ka guuri kartaa.

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

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

Goobo kulan oo dheeraad ah ayaa loo ogolaaday inay furnaadaan. Goobaha kulan ee gudaha ku yaal waxaad ku booqan kartaan koox ilaa 6 qof oo qoysas kala duwan ka socda ama koox ka badan oo tiro walba leh oo ka socota 2 qoys oo ay ku jiraan goobooyin taageero.

Xeerarka ka badbaadada COVID, oo ay ku jirto waajibaadka kala fogaanshaha bulshada, ayaa weli lagu dabbaqayaa goobaha shaqada, iyo ganacsiyada iyo goobaha dadweynaha.

Ganacsiyada iyo goobaha kulan ee dib loo furi karo

Meelaha gudaha ku yaal ee goobaha martiqaadka (kafateeriyoooyinka, makhaaayadaha, baararka, baararka khamrada, bar-kulanada bulsho oo ay ku jiraan bar-kulanada xubnaha leh) dib ayaa loo furi karaa. Goob kasta oo bixineysa khamro, macaamiisha waxaa laga doonayaa in ay dalbadaan, looguna adeego kuna cunaan/cabbaan iyaga oo fadhiya ("miis loogu adeegayo") Goobaha kulan waxaa ka mamnuuc ah inay bixiyaan qalab sigaar lagu cabo sida dhumaha shiishada oo goobta lagu isticmaalo.

Goobaha madadaalada ee gudaha ku yaal sida hoolalka biingaha, boojooyinka, iyo kasiinooyinka iyaguna dib baa loo furi karaa, sida ay dib ugu furmi karaan qaybaha gudaha ee meelo soo jiidasho oo bannaanka ah sida xadiiqadaha iyo meelaha soo jiidashada ee xayawaanaadka. Goobaha bandhigyada ee bannaanka iyo gudaha ku yaal sida shineemooyinka iyo tiyaatarada ayaa sidoo kale loo ogol yahay in dib loo furo.

Ganacsiyada xaqa u leh martigelinta daryeel caruureed iyo hawlaha la kormeero ee caruurta ayaa awoodaya inay caruurta oo dhan u martigeliyaan hawlahaas (oo ay ku jiraan ciyaaro), iyada oo aan loo eegayn xaaladdaha. Xarumaha iyo meelaha ciyaaraha ee gudaha ku yaal ayaa sidoo kale dib loo furi karaa.

Ganacsiyada iyo goobaha kulanada ee loo baahan yahay in ay xirnaadaan

Si loo yareeyo is gaadhidda bulsho, ganacsiyada qaarkood, sida goobaha kulan-kooxeedka qoob-ka-ciyaarka ee habeenkii waa inay sii xidhnaadaan ama raacaan xayiraaddo la xidhiidha sida ay u bixinayaan alaab iyo adeegyo.

[Waxaa jira hagir dheeraad ah oo la xidhiidha xayiraadaha ganacsiyada iyo goobaha kulanada ee England gudaheeda](#) kuwaas oo sharaxaya noocyada xayiraadaha ee aanu doonayno in aanu khafiifino marka la gaadho Tallaalbada 4, iyada oo ku xidhan natiijada barnaamijka daraasaadka munaasabaddaha, kala fogaanshaha bulsho iyo dib-u-eegidda xaqiijinta xaaladda COVID.

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 sameeyso 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 imtixaanada soo socda ayaa dib u bilaambi doona:

- imtixaanka qoraalka ah
- imtixaanka mootada
- Imtixaanka gawaarida xamuulka culus
- imtixaanada gaari ama wadista gaari weyn