



**10 DOWNING STREET**  
LONDON SW1A 2AA

RAYSUL WASAARAHA

Waxaan warqad kuugu soo qorayaa si aan kuu siiyo warbixintii ugu danbeysey ee tallaabooyinka aan qaadayno ee lagula dagaallamayo caabuqa Coronavirus

Dhowr toddobaad gudahood, nolol maalmeedka waddankaan ayaa si aad ah isu beddelay. Dhamaanteen waxaan dareemeynaa saameynta qotada dheer ee coronavirus ma ahan oo keliya nafteena, balse saameynta ay ku yeelatey gacalkeena iyo bulshooyinkeenaba.

Waxaan si buuxda u fahamsanahay dhibaatooyinka ay carqaladani ku keentay noloshiina, ganacsigiina iyo shaqooyinkiinaba. Balse tallaabada aan qaadnay gebi ahaanba waa lama huraan, hal sabab oo aad u fudud awgeed.

Haddii dad aad u tiro badani si daran u xanuunsadaan hal mar, NHS-ta ma awoodi doonto inay la tacaasho. Arintani waxay galabsaneysaa naf badan. Waa inaan yareeynaa faafitaanka cudurka, oo aan hoos u dhignaa tirada dadka u baahan daaweyn isbitaal si loo badbaadiyo nafaha ugu badan ee suuragalka ah.

Taasi waa sababta aan u bixineyno hal tilmaam oo fudud - waa **inaad** guriga joogtaa.

Waa inaadan la kulmin asxaabta ama ehelka aan ku nooleyn gurigaaga. Waxaad gurigaaga dibada uga bixi kartaa oo kaliya ujeedooyin aad u kooban awgeed, sida iibsashada cuntada iyo daawada, jimicsiga jirka hal jeer maalintiiba iyo doonashada daryeel caafimaad. Waad u safri kartaa kana soo noqon kartaa shaqada laakiin waa inaad ku shaqeysaa guriga haddii aad awoodid.

Marka ay qasab tahay inaad ka baxdo gurigaaga, waa inaad hubisaa, meel kasta oo ay suurtagal tahay, inaad laba mitir ka fog tahay qof kasta oo ka baxsan qoyskaaga.

Xeerarkaan waa in la ilaaliyaa. Marka, haddii dadku sharciga jabiyaan, booliisku wuxuu soo saarayaa ganaaxyo wuxuuna kala dirayaa isu-imaanshooyinka

Waan ogahay in qaar badan oo idinka mid ah ay aad uga walaaci doonaan saamaynta maaliyadeed ee soo gaari doonta adiga iyo qoyskaagaba. Dowladdu waxay sameyn doontaa waxkasta oo ay ku kacayso si ay kaaga caawiso in aad isku filnaato oo aad awood u yeelato in aad cunadaada miiska saarato.

Waraaqaha ku lifaaqan ayaa ka bixinaya faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan taageerada la heli karo iyo xeerarka aad u baahan tahay inaad raacdo. Waxaad sidoo kale ka heli kartaa talobixintii ugu dambeysay [gov.uk/coronavirus](http://gov.uk/coronavirus)

Ugu horeyn, waxaan baadigoobney inaan tallaabooyinka ku haboon aan ku qaadanno waqtiga ku haboon. Kama waabaneyno inaan tallaabooyin dheeraad ah qaadano haddii ay sidaasi noqoto taloooyinka sayniska iyo caafimaadka ay noo sheegaan in aan ku dhaqaaqno.

Muhiim ayey ii tahay inaan dhabta iduin sheego - waxaan ognahay inay arimuhu ka sii dari doonaan ka hor inta aysan kasoo kabsan. Balse waxaan ku howlanahay diyaargarowga saxda ah, sida ugu badan ee aan dhamaanteen ugu dhaqanno xeerarka, ayaa yareyn doonta inta qof ee ku dhiman doonta waana sida ugu dhakhsaha badan ee noloshu caadi ugu soo noqon karto.

Waxaan rabaa inaan u mahadceliyo qof kasta oo aad uga shaqeynaya inuu ka adkaado caabuqa, gaar ahaan shaqaalaheena cajiibka ah ee NHS-ta iyo qeybaha daryeelka ee dhammaan England, Scotland, Wales iyo Northern Ireland. Waxay runtii aheyd dhiirigelin inaan aragno dhakhaatiirtayada, kalkaaliyayaashayada iyo daryeeleyaasha kale oo si sharaf leh ugu istaagey baahiyaha maanta taagan.

Kumaan kun oo dhakhaatiir iyo kalkaaliyeyaal hawl gab ah ayaa ku soo noqonaya NHS - boqolaal kun oo muwaadin ahna waxay ku tabaruceen inay caawiyaan kuwa nugul. Dareenka ruuxiga weyn ee dadka British-ka ah ayaa sabab u noqoneysa in aan ka adkaano coronavirus annaga oo wadajirna ayaanan ka adkaan doonaa.

Taasi waa sababta, xilligan aan ku jirno xaaladda degdeggaa ah ee qaran, aan idinku boorinayo, fadlan, **jooga guriga, ilaaliya NHS-ta badbaadiyana nafta.**

