



# Joog guriga: hagida loogu talagalay qoysaska lahaan kara amaba lagaa heley caabuqa coronavirus (COVID-19).

## 1. Maxaa is bedelley?

Talada is-go'doominta ee dadka qaba coronavirus (COVID-19) waa ay is beddeshay. Hadda waa suurtogal in la dhammeeyo is-go'doominta ka dib 5 maalhood oo buuxa haddii aad leedahay 2baaritaan LFD ah oo lagaa qaaday maalmo isku xiga. Baaritaanka ugu horreeya ee LFD waa in aan la qaadin ka hor maalinta shanaad ee ka dib marka aqaa taamuhu bilaabmaan (ama maalinta baaritaankaaga taquday haddii aadan lahayn astaamo). Muddada is-go'doominta waxay ahaaneysaa 10 maalmood oo buuxa dadka aan natijjooyinka noga waayin 2baaritaan oo LFD ah oo ay maalin u dheweysay.

## 2. Hagahan yaa loogu talagaley?

Hagahan waxaa loogu talagaley:

- dadka qaba [astaamaha](#) laga yaabo inuu sababo COVID-19, oo ay ku jireen kuwa sugaya natijjada baaritaanka COVID-19
- dadka helay natijjada baaritaanka oo muujinaysa in looga heley COVID-19 LFD ama PCR (haddii ay astaamo leeyihiiin iyo haddii kaleba)

- dadka hadda guri kula nool qof qaba astaamaha COVID-19, ama qof looga helay COVID-19 baaritaanka LFD ama PCR

Hagahan dhexdiisa qoys macnihiisu waa:

- hal qof oo kelgii nool
- koox dad ah (kuwaas oo laga yaabo in aanay qaraabo ahayn) oo ku wada nool hal ciwaan oo wadaaga agabka cunto karinta, musqulaha, ama meelaha ay ku nool yihiin - arintani waxa ku jiri kara ardayda dhigata dugsiyada hooyga ah ama hoolalka degaanka ee wadaaga agabyada noocaas ah
- koox dad ah oo wadaaga hab-nololeed reer guuraa ah tusdale ahaan kuwa ku nool goobaha Socdaalayaasha, baabuurtta ama doomaha kanaalka

Raac midka ka duwan ee hagida haddii aad xiriin la sameysey qof laga helay COVID-19 laakiin aadan hadda kungolayn isla guri ay iyaga ku nool yihiin.

Haddii aad timid England kana timid libadda waxaa sidoo kale suurtagal ah in aad u baahatid in aad is-go'doomiso, balse waa in aad raacdaa hage ka duwan oo ku saabsan u safridda England looga soo safro dal kale xilliga COVID-19.

Hagahan waxa uu khusceey England oo keliya.

### 3. Astaamaha

Astaamaha ugu muhiimsan ee COVID-19 waa in mar dhow kugu bilowdeen mid ka mid ah kuwa soo socda:

- quacloogta ah oo cusub
- qandho sareysa
- luminta, ama isbeddelka, dareenka caadiga ah ee dhadhanka ama urta (anosmia)

Dadka intooda badan, COVID-19 wuxuu u noqon doonaa jirro fudud. Si kastaba ha aheetee, haddii aad leedahay astaamo ka mid ah kuwa kor lagu xusey, xattaa haddii ay astaamahaagu yihiin kuwo fudud, joog guriga soona qabanqaabso baaritaanka. Uma baahnid inaad

qaadatid baaritaanka PCR haddii aad mar hore qaadataay baaritaanka LFD natijjaduna ay ahayd mid lagaa heley.

Waxaa jira calaamado kale oo dhowr ah oo lala xiriirinayo COVID-19. Calaamadahaan waxaa laga yaabaa inay leeyihii sabab kale mana aha kaligood sabab lagu sameeyo baaritaanka COVID-19 ee PCR . Haddii aad ka welwelsan tahay calaamadahaaga, raadso talo caafimaad

Haddii aad qaadatey hal ama qaadashooyin ka badan ee tallaalka COVID-19 Aadna leedahay mid ka mid ah astaamaha ugu waaweyn ee COVID-19 ama haddii natijjadii baarista LFD ama PCR ay kaa heshey, waa in aad weli sii raacdaa hagaha. Arintan sababteedu waa in ay weli suurtogal tahay in la qaado COVID-19 oo lagu faafiyoo kuwa kale, xitaa haddii lagu tallaaley.

## 4. Baaritaanada COVID-19

Waxaa jira 2 nooc oo baaritaan oo waaweyn oo hadda la isticmaalo si loo ogaado haddii qof uu qabo COVID-19:

- baaritaanada falcelinta silsiladda polymerase (PCR)
- aaladda lateral flow (LFD) baaritaanada antigen - sidoo kale loo yaqaan baaritaanada lateral flow

### 4.1 baaritaanada PCR

Baaritaanada PCR wuxuu lagu ogaadaa RNA (ribonucleic acid, walxaha hidde sidyaasha) ee fayraska. Waxay qaadataa wakhti in la helo natijjoxinka sababta oo ah baaritaannada PCR waxaa badanaa lagu farameeyaa shaybaarka.

Baaritaanada PCR waa habka ugu wanaagsan ee lagu ogaan karo caabuqa COVID-19 ee dadka leh astaamaha iyo kuwa laga yaabo inay u baahdaan daaweyn. Haddii aad leedahay mid ka mid ah astaamaha waaweyn ee COVID-19, waa in aad sameysaa [baaritaanka PCR](#).

### 4.2 baaritaanada PCR

Baaritaanada LFD wuxuuogaadaa borotiinnada ku jira coronavirus waxayna u shaqeeyaan si la mid ah baaritaanka uurka. Waa kuwo la isku halayn karo, fudud oo degdeg loo istcmaalo aadna ugu wanagsan ogaaanshaha dadka qaba heerar sare ee coronavirus waxayna u badan tahay inay u gudbiyaan caabuqa dadka kale. Marka heerka caabuqa uu sarreeyo, waxay aad ugu badan tahay in dadka looga heley baaritaanka LFD ay qabaan COVID-19.

Baaritaanada LFD waxaa qaadi kara dadka guriga jooga (baaritaano iska cad sida loo qaadayo) ama iyadoo uu u jeedo kormeere hawladeen tababaran kaas oo farsameeya baaritaanka, akhiiriye oo ka warbixiya natijada (baaritaanka la caawiyay). Baaritaanada LFD waxaa inta badan loo adeegsadaa dadka aan lahayn astaamaha COVID-19. Haddii aad sameysid baaritaanka LFD oo natijadu tahay mid lagaa heley, waa inaad ka warbixisaa natijada oo aad raacdo hagahan.

Uma baahnid inaad qaadatid baaritaanka PCR oo dib mar kale loo sameeyey, aan ka aheyn:

- in aad dooneysid in aad dalbatid [Lacag siinta Barnaamijka Baaritaanka iyo Dabagalka](#) – sicad u dalbatid Lacag siinta Barnaamijka Baaritaanka iyo Dabagalka, waa in lagaa heley cudurka COVID-19 ka dib baritaanka PCR ama baaritaanka taageerada ee LFD
- waxaad ka heshey [email ama waraaq](#) NHS-ta xaalad caafimaad awgeed oo maclana-sedu yahay inaad ku habboonaan karto daawaynta c'sub ee COVID-19 - haddii ay arintani adiga ku khusayso oo aad isku aragto astaamo COVID-19 ah, waa inaad isticmaasha qalabka baaritaanka ee PCR ee laguugu soo diray boostada Ujeedadaas awgeed; haddii aadan helin xirmada baaritaanka ee PCR waxaad awoodaa [qabanqaabada baaritaanka PCR](#)
- waxaad qaadataa baaritaanka LFD iyada oo qayb ka ah cilmi-baaris ama barnaamijyo la socosho ah, oo barnaamijku ku weydiinao in aad samayso baaritaanka PCR oo sii daba socda
- waxaad heshey natijada in lagaaga heley baaritaanka LFD maalinta 2 [ka dib markaad timid England](#)

Haddii natijada baaristaada LFD ay noqoto mid lagaa heley waxaa kugu sii dhici kara astaamaha dhawrka maalmood ee soo socda.

Haddii ay kugu dhacdo mid ka mid ah [astaamaha waaweyn](#) ee COVID-19 aadna ka welwelsan tahay, ama astaamahaaga ay sii xumaanayaan, la xiriir 111 ama la hadal Dhakhtarkaaga Cudurada Guud. Xaaladdaha degdegga ah wac 999

## **5. Haddii aad leedahay astaamaha COVID-19 ama natijada baaritaanka LFD ama PCR lagaaga heley**

Haddii aad isku aragtid mid ka mid ah astaamaha waaweyn ee COVID-19, joog guriga isna-go'doomi isla markiiba.

Haddii natijadii baarista LFD ama PCR ay kaa heshey hase aadan laheyn mid ka mid ah [astaamaha ugu waaweyn ee COVID-19](#), guriga joog oo is-go'doomi isla marka aad heshid natijada. Waa in aad arintan sameysaa xattaa haddii aad qaadatey ~~maama~~ qaadashooyin ka badan ee tallaalka COVID-19.

Dadka kale ee qoyskaaga ah waxaa suurtagal ah in ay u baahan yihii in ay iyagana is-go'doomiyaa. Faallan eeg qeypta hoose wixii maclumaa ah [oo ku saabsan waa looga baahan yahay in ay sameeyaan xubnaha kale ee qoyskaaga](#).

### **5.1 Dalbo baaritaanka PCR haddii aad qabtid astaamaha waaweyn ee COVID-19**

Haddii aad leedahay mid ka mid ah astaamaha waaweyn ee COVID-19, [waa in aad sameysaa baaritaanka PCR adiga oo ka dalbanaya khadka](#) ma wacaya 119. Uma baahnid inaad qaadatid baaritaanka PCR haddii aad mar hore qaadatay baaritaanka LFD natijaduna ay ahayd mid lagaa heley.

Waa inaad joogtaa guriga inta aad sugayso qalabka baaritaanka guriga, ballanta goobta baaritaanka ama natijada baaritaanka. Wuxuu kaga bixi kartaa gurigaaga duruufa gaar ah oo kooban, laakiin ha tagin shaqada, dugsiga, ama meelaha dadweynaha oo ha isticmaalin gaadiidka dadweynaha ama tagaasida. Eeg xaaladaha aad [uga bixi kartid guriga](#).

Haddii aad u baahan tahay inaad ka baxdo gurigaaga si aad u tagto goobtabaaritaanka, xiro waji-dabool si fiican kuu le'eg oo ka samaysan lakabyo badan, ka fogow ugu yaraan 2 mitir dadka kale ee aanad la noolayn, oo isla markiiba guriga ku soo noqo.

## 5.2 Joog guriga oo is-go'doomi

Guriga joog oo is-go'doomi haddii aad leedahay mid ka mid ah astaamaha ugu waaweyn ee COVID-19 ama haddii aad natijadii baarista LFD ama PCR ay kaa heshey. Is-go'doominta waxay kaa caawin doontaa ilaalinta qoyskaaga, asxaabtaada iyo bulshadaa iyada oo yaraynaysa halista aad u gudbin karto dadka kale.

Xilliga is-go'doomintaada wuxuu isla markiiba bilaabmaan marka astaamahaagu bilaabmaan, ama, haddii aanad lahayn wax astaamo ah, laga bilaabo markii la qaaday baaritaankaaga LFD ama PCR, mid kasta oo baaritaan ah oo la qaado. Muddada is-go'doomintaadu waxaa ku jirta maalintii ay astaamahaagu bilaabmeen (ama maalinta baaritaanka lagaa qaaday haddii aadan astaamo qabin), ilaa iyo 10ka maalmood ee ku xiga oo dhammaystiran. Waxa laga yaabaa inay suurtogal tahay inaad hore u soo ajarlo is-go'doomintaada (hoos eeg).

Arintani waxay ka dhigan tamay, haddii, tusaale ahaan, astaamahaagu ay soo bilowdaan wakhti kasta 15-ka bisha (ama haddii aanad lahayn astaamo laakiin baaritaankaagii ugu horreeyay ee COVID-19 lagaa qaaday 15-kii lagaa heshey), muddada is-go'doomintaadu waxay dhammaanaysa 23:59 ee bisha 25keeda.

Waxaad ku soo noqon kartaa hawl-maalmeedkaagii caadiga ahaa, waadna joopjo kartaa is-go'doominta ka dib 10 maalmood oo buuxa haddii astaamahaagu kaa baaba'een, ama haddii astaamaha kaliya ee aad leedahay ay yihiin qufac ama anosmia, oo socon karta dhowr toddobaad. Haddii aad weli leedahay heerkul sare 10 maalmood ka dib ama aad si kale u xanuunsan tahay, guriga joog oo raadso talo caafimaad.

Waxa laga yaabaa in aad dhammayso xilliga is-go'doominta ka hor dhammaadka 10ka maalmood ee buuxa. Waxaad qaadan kartaa baaritaanka LFD laga bilaabo 5 maalmood ka dib maalinta ay astaamuhu billowdeen (ama maalinta la qaaday baaritaankaaga haddii aadan lahayn astaamo), iyo baaritaan kale ee LFD maalinta

xigta. Haddii labadan natijadoodba ay yihii inaan lagaa helin, oo aadan lahayn heerkul sare, waxaa laga yaabaa inaad soo afjarto is-go'doomintaada ka dib natijada baaritaanka labaad ee lagaa waayey.

Soo sheeg natijada baaritaankaaga LFD ka dib qaadashada baaritaan kasta.

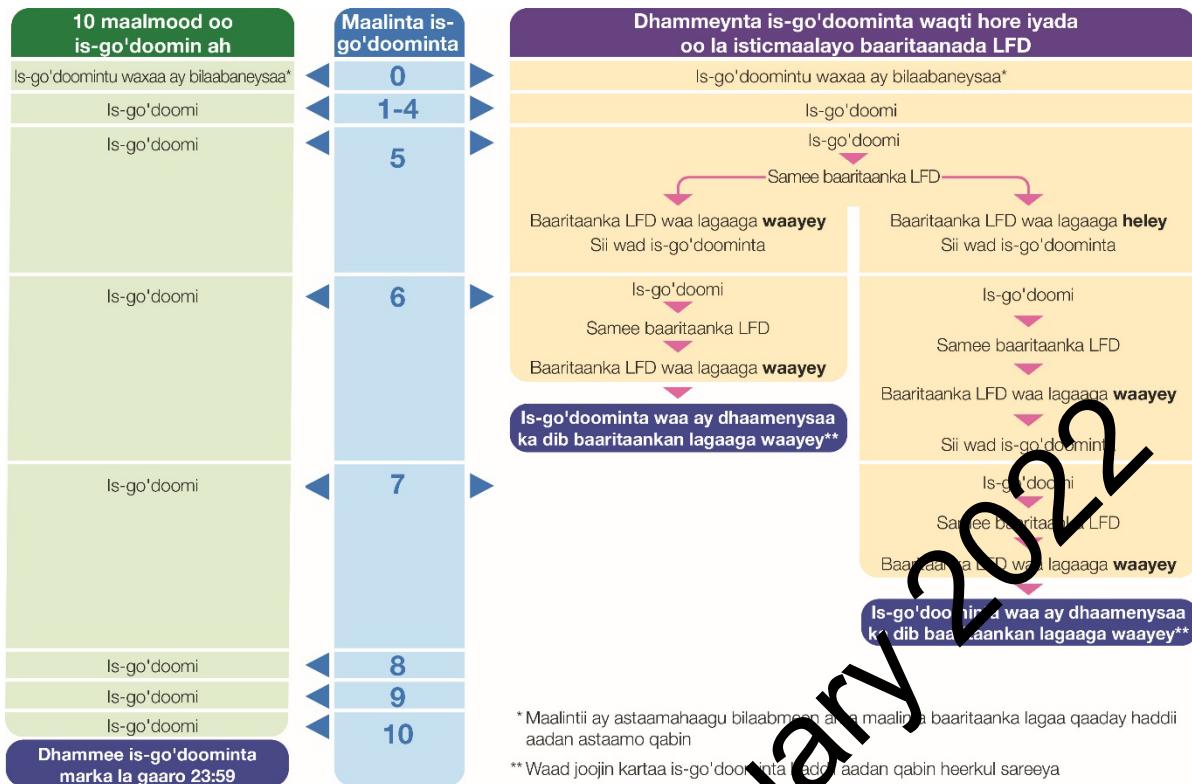
Waa inaadan qaadan baaritaanka LFD ka hor maalinta shanaad ee muddada is-go'doomintaada, oo waa inaad joojisaa is-go'doominta ka dib markaad 2 baaritaan oo LFD ah lagaa qaado maalmo isku xigta. Waa inaad joojisaa baaritaanka ka dib markaad hesho 2 natijada oo in aan lagaa helin ah oo isku xiga.

Hagiddani waxay sidoo kale khuseeyaa carruurta iyo dhalinyarada sida caadiga ah taga goob waxbarasho ama goob xannaano.

Ma awoodi doontid inaad isticmaashid mid ka mid ah tigidhadaada guriga ama safarkaa ee NHS COVID Pass 10 maalmood ka dib natijada baarista lagaa heley.

**Tusaalooyinka goorta la joojinayo is-go'doominta haddii aad isku aragtid astaamaha COVID-19 ama aad heshay natijada baaritaanka COVID-19 lagaa heley**

Withdrawn February 2022



Arintani waxay ka dhigan tahay, haddii tusaale ahaan, astaamahaagu ay soo bilowdaan wakhti kasta 15-ka bisha (ama haddii aadan lahayn astaamo laakiin baaritaankaagli ugu horreeyay ee COVID-19 lagaaga helay lagaa qaaday 15-kii), waxaad sameyn kartaa maalin kasta baaritaanka LFD laga bilaabo 20-ka bisha. Haddii natijjooyinkaaga LFD ay yihii kuwo lagaa waayey 20-ka iyo 21-aad, oo aadan lahayn heerkul sare, waxaa lagasyaabaa inaad joojiso muddada is-go'doominta ka dib matijada baaritaanka lagaa waayey ee 21-ka bisha.

Haddii labeda natijadood ee LFD ay yihii kuwo lagaa waayey, waxay u badan tahay inaadan cudurka qabin wakhtigii baaritaanada la sameeyey. Si loo sii yareeyo fursadda aad ugu gudbin karto COVID-19 dadka kale, haddii aad dhammayso muddada is-go'doominta ka hor 10 maalmood oo buuxa, waxaa si adag laguugula talinayaan inaad:

- xaddidid xiriirka dadka kale ee ka baxsan qoyskaaga, gaar ahaan meelaha dadku ku badan yihii, meelaha xiran ama meelaha hawadu liidato
- ku shaqeyso guriga haddii aad awoodid

- xirataa weji-daboolka meelaha dadku ku badan yahay, xiran ama isu socodka hawadu liidato iyo meelaha aad dadka kale kula xiriirto
- xaddidid xiriirka qof kasta oo halis sare ugu jira jirro daran haddii ay ku dhacdo COVID-19
- raac [hagida ku saabsan sida la isu ilaaliyo oo looga caawiyo ka hortagga faafitaanka COVID-19](#)

Waa inaad raacdha taladan ilaa 10 maalmood oo buuxa laga bilaabo marka xilliga is-go'doomintu bilaabmatey.

Uma baahnid in aad mar kale qaadatobaaritaanka LFD ka dib maalinta 10aad ee xilliga is-go'doomintaada, waadna jopjin kartaa is-go'doominta maalintaan ka dib. Arintan sababteedu waa in aanay u badnayn inaad faafiso ka dib maalinta 10-aad ee xilliga is-go'doominta. Xattaa haddiibaaritaanka LFD lagaga heley maalinta 10aad ee xilliga is-go'doomintaada uma baahnid in aad mar kale qaadatobaaritaanka LFD maalintan ka dib mana u baahnid in aad raacisidbaaritaan PCR. Haddii aad ka welsan tahay waxaad dooran kartaa inaad xaddido xiriirka doow ee aad la leedahay dadka kale, gaar ahaan kuwa halista sare ugu jira jirro daran ilaa 14 maalmood ka dib bilowga xilliga is-go'doominta.

Waxaa jira [hage dheeraad ah oo loogu talagaley kuwa ka shaqeeya goobaha caafimaadka iyo daryeelka bulshada.](#)

Haddii aad is-go'doomintey sid natijada oo lagaa heley awgeed, laakiin aadan lahayn wax astaamo ah, oo ka dib aad isku aragto astaamaha COVID-19 mudadaada is-go'doomintaada, uma baahnid inaad bilowdo xilli is-go'doomin cusub.

Haddii aad isku aragto astaamaha COVID-19 mar kasta oo ah ka dib markaa dhammayso mudadaada is-go'doominta ee ugu horreysey adiga iyo qoyskaagu waa inaad mar kale raacdaan tallaabooyinka hagiddan.

Dadka qaba COVID-19 intooda badan waxay u noqon doonaa jirro fudud. Raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah haddii xanuunkaaga ama jirada qof qoyskaaga ka tirsan ay ka sii darayso.

Ka fogow xubnaha kale ee qoyskaaga intii suurtgal ah. Mar kasta oo ay suurtgal tahay, iska ilaali isticmaalka meelaha la wadaago sida

jikada iyo meelaha kale ee la wada deggan yahay inta ay kuwa kale joogaan oo cuntadaada u qaado qolkaaga si aad u cunto. Xiro weji-dabool ama surgical mask marka aad waqtii ku qaadaneyso meel la wadaago oo gurigaaga dhexdiisa ah.

Ku samee jimicsi gurigaaga, beertaada ama meel bannaan oo gaar ah. Raac talada guud ee ku saabsan yareynta ku faafitaanka caabuqa ee qoyskaaga dhexdiisa.

Waxaa laga yaabaa in dadka qaar ay ku adkaato in ay ka fogaaadaan dadka kale ee qoyskooda ka midka ah. Tallaabooyinkan oo dhambii suurtagal ma noqon doonaan haddii aad carruur la nooshaha yama aad leedahay mas'uuliyad daryeel, laakiin raac hagahan intii karaankaaga ah xaaladahan.

Haddii aad heshid dalab kuugu yimid fariin-qoraa, email ama taleefoon si aad u gashid Baaritaanka iyo Dahabalka NHS website-keeda waa in aad arintan sameysaa. Arintan waxay ka bilaabaneysaa marka ay astaamahaaga bilowdeen Waxaa inaad bixisaa maclummaadkan sababta oo ah waxaa loo isticmaali doonaa in lagu aqoonsado cidda kula xiriir kula yeelstaa intaad caabuqa qabtey.

Waxaa lagu waydiin doonaa xillrkii aad dhawaanahan la samaysay si loo siiyo talada caafimaadka dadweynaha. Aqoonsigaaga looma sheegi doono. Aad bay muhiim u tahay inaad bixiso maclummaadkan, maadaama ay door muhiim ah ka ciyaari doonto caawinta ilaalinta qoyskaaga, asxaabta la iyo bulshadaada kale.

### **5.3 soo-boqdanyaasha qoyskaaga**

Haddii aad leedahay astaamaha COVID-19, ama natijada baaritaanka LFD ama PCR lagaaga heley, ha casuumin ama ha u ogolaan soo-boqdanyaal bulsho in ay soo galaan guriga, oo ay ku jiraan asxaabta iyo qoyska. Haddii aad rabto inaad la hadasho qof aan xubin ka ahayn qoyskaaga, isticmaal telefoonka, email ama warbaahinta bulshada.

Haddii adiga ama xubin qoyska ka mid ah aad gurigiina ku heshaan daryeelka lagama maarmaanka ah, daryelayaashu waa inay sii wadaan booqashada oo ayna raacaan hagaha bixinta daryeelka guriga si loo yareeyo halista caabuqa.

Dhammaan adeegyada aan muhiimka ahayn ee guriga dhexdiisa ah iyo dayactirka waa in dib loo dhigaa ilaa muddada is-go'doomintu ay dhammaanayso. Dareewalada wax keena waa inaysan soo galin gurigaaga, markaa iska hubi inaad ka codsato inay alaabta dibadda uga tagaan si looga soo qaato.

## **5.4 Haddii lagaaga heley COVID-19 natijada baaritaanka PCR ka dib markii lagaa baaray sababta oo ah waxaad lahayd astaamaha COVID-19**

Haddii natijada baaritaankaaga PCR ay tahay mid lagaa waavey laakiin aad weli leedahay astaamo, waxaa laga yaabaa maad qabto cudur kale oo fayras ah sida hargab, hargab-qandhoole ama calool xanuun. Waa inaad joogtaa guriga ilaa aad ka dareemayso fiicnaan iyo ugu yaraan 2 maalmood oo kale haddii aad lahayd shuban ama mantag. Raadso talo caafimaad haddii aad ka welwesan tahay astaamahaaga.

Waad joojin kartaa is-go'doominta aan ka aheyn in ay kugula taliyeen Nidaamka Baaritaanka iyo Dahagalka ee NHS in sharci aahaan lagaa doonayo inaad is-go'doomiso. Qof kasta oo qoyskaaga ka tirsan oo is-go'doominaya astaamahaaga awgeed ayaa sidoo kale joojin kara is-go'doominta.

## **5.5 Haddii lagaaga waayey - ka dib baaritaanka PCR ee lagaaga heley natijada baaritaanka LFD**

Baaritaanka LFD waxaa inta badan loo adeegsadaa dadka aan lahayn astaamaha COVID-19. Haddii aad qaadatid baaritaanka LFD oo natijadu ay tahay mid lagaa heley, uma baahnid inaad sameyso baaritaanka PCR oo ku xiga, ilaa haddii mooyee lagugula taliyey sababo gaar ah awgood.

Haddii aad qaadatid baaritaanka PCR ee ku xiga mid ka mid ah sababahan oo natijadu ay tahay mid lagaa waayey, lagaagama baahna inaad is-go'doomiso. Marka heerka caabuqa uu sarreeyo weli waxaa jirta fursad aad ku qaadsiin karto, waxaana lagugula talinayaan inaad:

- xaddidid xiriirka dadka kale ee ka baxsan qoyskaaga, gaar ahaan meelaha dadku ku badan yihin, meelaha xiran ama meelaha hawadu liidato
- ku shaqeyso guriga haddii aad awoodid
- xirataa weji-daboolka meelaha dadku ku badan yahay, xiran ama isu socodka hawadu liidato iyo meelaha aad dadka kale kula xiriirto
- xaddidid xiriirka qof kasta oo halis sare ugu jira jirro daran haddii ay ku dhacdo COVID-19
- raac hagida ku saabsan sida la isu ilaaliyo oo looga caawiyo ka hortagga faafitaanka COVID-19

Waa inaad raacdha taladan ilaa 10 maalmood oo buuxa laga bilaabo marka lagaaga heley baaritaanka LFD.

Haddii aad yeelatid mid ka mid ah astaamaha waaweyn ee COVID-19 waa in aad is-go'doomisaa aadna hagahan mar labaad raacdha.

## **5.6 Baaritaanka ka dib markii ay dhammaato waqtiga is-go'doominta**

Haddii mar hore lagaa helay COVID-19, waxay u badan tahay inaad heshey xoogaa iska-difaada ah. Si kastaba ha ahaatee, lama dammaanad qaadi karo in qof walba uu yeelan doono difaac, ama inta uu iska-difaacaasi secon doono Waxa sidoo kale suurtogal ah in baaritaannada PCR ay si ahaadaan kuwo lagaa heley in muddo ah ka dib caabuqa COVID-19.

Haddii horey lagaaga heley COVID-19, waxaa lagugula talinayaan inaadan qaadan baaritaanka PCR 90 maalmood gudahood ka dib natijjadaa laa haddii mooyee:

- aad isku aragtid mid ka mid ah astaamaha waaweyn ee COVID-19
- lagaa doonayo inaad qaadato baaritaanka PCR marka aad soo galayso ama aad ka baxayso UK
- lagugula talinayey in aad qaadatid baaritaanka PCR oo ku xiga ka dib markii natijjada baaritaanka LFD lagaaga heley

Haddii lagaaga heley natijjadii baaritaanka PCR 90 maalmood gudahooda ee natijjadii hore ee lagaa heley ah waa inaad guriga

joogtaa oo is-go'doomisaa Aadna mar labaad raacdaa tillaabooyinka hagahan.

Haddii ay ka badan tahay 90 maalmood markii baaritaanka PCR lagaaga heley COVID-19, oo aad leedahay astaamo cusub oo COVID-19 ah, ama baaritaan PCR lagaa heley, raac tillaabooyinka hagiddan mar labaad.

## 6. Haddii aad guri kula nooshahay qof qaba COVID-19

Raac midka ka duwan ee hagida haddii aad xiriir la sameeyey qof laga helay COVID-19 laakiin aadan hadda ku noolayn isla quri ay iyaga ku nool yihiin.

Qof kasta oo leh mid ka mid ah astaamaha ugu waaweyn ee COVID-19 waa inuu joogo guriga oo, isla markaaba is-go'doomiyo. Waa inay dalbadaan baaritaanka PCR aan ka aheye, inay hore u sameeyeen baaris LFD oo natiijadu tahay mid laga heley.

Haddii aadan lahayn astaamaha COVID-19 oo aad guri kula nooshahay qof qaba COVID-19 sharci ahaan waxaa lagaa rabaa inaad is-go'doomiso ilaa aad ka soo baxdo mid ka mid ah shuruudaha soo socda:

- si buuxda laguu tallaaly - si buuxda loo tallaaly macnaheedu waa inaad qaadatay 2 qaadasho oo ah tallaalka la ansixiyey sida Pfizer BioNTech, AstraZeneca ama Spikevax (hore Moderna); Sidoo kale si buuxda ayaa laguu tallaaly haddii aad qaadatay hal qaadasho oo tallaalka Janssen halka qaadasho ah
- aad intid wax ka yar 18 sanno
- aad ka qayb qaadatay ama aad hadda qayb ka tahay tijaabada tallaalka COVID-19 ee la ansixiyay
- ma awoodid in lagu tallaalo arimo caafimaad awgeed

Haddii aad buuxiso mid ka mid ah 4-tan shuruudoood (oo aan si sharci ah lagaaga baahnayn inaad is-go'doomiso), raac hagaha hoos ku qoran ee loogu talagaley xiriirada aan sharci ahaan looga baahnayn inay is-go'domiyaan.

Haddii aad 18 sano jir tahay waxaa laguula dhaqmi doonaa si la mid ah kuwa da'doodu ka yar tahay 18 sanno ilaa da'da 18 sano iyo 6 bilood, si laguugu saamaxo in aad si buuxda u tallaalnaato.

## **6.1 Dadka qoyska ee xiriirkka lala sameeyey ee looga baahan yahay inay is-go'doomiyaan**

Haddii ay ku ogeysiisey Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka NHS sababta oo ah waxaad guri kula nooshay qof qaba COVID-19 waadna ka weyn tahay 18 sano si buuxdana u tallalneyn, shardahaan waxaa lagaa rabaa inaad is-go'doomiso. Arintani kuma khusayso haddii aad ka qayb qaadatay ama aad hadda qayb ka tahay tijaabada tallaalka COVID-19 ee la ansixiyay ama aadan awoodin inaad is tallaasho sababo caafimaad awgeed. Ha tagin shaqada, dugsiga, ama meelaha dadweynaha, hana isticmaalin gaadiidka dadweynaha ama taksiga.

Muddada is-go'doomintaada waxaa ku jira maalinta qofka ugu horreeya ee qoyskaaga [astaamahu](#) ku bilaabmeen (ama maalintii baaristooda la qaaday haddii aysan astamo laheyn) iyo 10ka maalmood ee buuxa ee ku xiga. Arintani waxay ka dhigan tahay, haddii, tusaale ahaan, muddada 10-ka maalmood ee is-go'doomintaada ay bilaabanto 15-ka bisha, muddada is-go'doomintaadu waxay dhamaanaysaa saacaddu markay tahay 23:59 ee 25ka oo aad ku soo laaban karto hawl-maalmeedkaaga caadiga ah.

Waxa laga yaabaa n aad xaq u yeelato bixinta £500 ee dawladda hoose sida uu dhigayo sharciga [Nidaamka Lacag bixinta Baaritaanka iyo Dabagalka](#). Haddii aad tahay waalidka ama masuulka ilmeloo sheegay inay is-go'doomiyaan, waxaad sidoo kale xaq u yeelan kartaa la tagtan.

Ku guuldareysiga inaad u hogaansanto is-go'doominta waxay keeni kartaa ganaax, ka bilaabma £1,000. Waalidiinta ama dadka ardayda masuulka ka ah ayaa sharci ahaan mas'uul ka ah inay hubiyaan in qof kasta oo ka yar 18 sano jir uu is-go'doomiyo haddii laga helo COVID-19 oo ay la soo xiriiraan Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS oo loo sheego inay is-go'doomiyaan.

### **6.1.1 Samee baaritaanka PCR**

Waxaa lagugula talinayaa inaad u sameyso hal baaritaan oo PCR ah sida ugu dhaqsaha badan ee suurtagal ah, marka aad is-go'doominayso. Waa in aad sameysaa baaritaankan PCR sababtoo ah waxaad halis ka sii sareysa ugu sugar tahay in aad caabuqa qaadir. Baaritaanka PCR waxay Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka ee NHS ka caawin doontaa inay si dhakhso leh ula xiriiraan dadka laga yaabo inay kaa qaadeen fayraska, iyo inay kala taliyaan waxa la sameynayo.

Haddii natijada baaritaankaaga PCR inta lagu jiro xilliga is-go'doominta ay tahay mid aan lagaa helin, waa inaad sii waddaa inaad is-go'doomiso maadaama aad weli caabuqa qabi karto oo aad faafin karto una gudbin karto dadka kale. Guriga joog muddadaada 10 maalmood oo buuxda si aad uga fogato inaad halis geliso dadka kale.

Haddii natijada baaritaanka PCR lagaa heley, [naac talada dadka qaba COVID-19](#) ee ah in ay guriga joogaan. Waa in aad bilowdaa muddo cusub oo is-go'doomin ah, iyadaa oo loo eegin meesha aad ka joogtey 10kii maalmood ee waqtigay qof is-go'doominta ee asalka ahayd. Arintani waxay ka dhigan tahay in wadarta muddada is-go'doominta ay ka badnaan karto 10 maalmood.

Haddii mar hore lagaa helay COVID-19, waxay u badan tahay inaad yeelatay xoogaa iska-difaaca ah. Si kastaba ha ahaatee, lama dammaanad qaadi karo in qof walba uu yeelan doono difaac, ama inta uu iska-difaacaas oocon doono Waxa suurtgal ah in baaritaannada PCR ay in muddo ah sii ahaadaan kuwo muujinaya in lagaa heley ka dib caabuqa COVID-19.

Haddii aad nope u heshay natijada baaritaanka COVID-19 PCR oo ah in lagaa heley 90-kii maalmood ee la soo dhaafay oo laguu aqoonday inaad tahay xiriir la yeeshe qof qaba COVID-19 waa inaadan iska qaadin baaritaanka PCR ah ilaa haddii mooyee ay kugu soo baxdo astaamaha waaweyn ee COVID-19.

### **6.1.2 Haddii aad isku aragto astaamaha marka aad la xiriire ahaan is-go'doomineyso**

Haddii aad ku nooshahay isla qoyska qof qaba COVID-19 aadna leedahay mid ka mid ah [astaamaha waaweyn](#) ee COVID-19 xilliaga aad is-go'doomineyso, waa in aad [qabanqaabsataa baaritaanka PCR](#)

ee COVID-19. Haddii natijjada baaritaanka lagaa heley, raac talada dadka qaba COVID-19 ee ah in ay guriga joogaan. Waa in aad bilowdaa muddo cusub oois-go'doomin ah. Arintan waxay ka bilaabaneysaa marka ay astaamahaagu bilowdeen, iyada oo aan loo eegin meesha aad ka joogtey 10kii maalmood ee waqtigaagii is-go'doominta ee asalka ahayd. Arintani waxay ka dhigan tahay in wadarta muddada is-go'doominta ay ka badnaan karto 10 maalmood.

Haddii natijjada baaritaankan PCR uu yahay mid lagaa waayey, waa inaad sii waddaa inaad is-go'doomiso maadaama aad weli caabuqa qabi karto oo aad faafin karto una gudbin karto dadka kale. Guriga joog muddadaada 10 maalmood oo buuxda si aad uga fognab inaad halis geliso dadka kale.

Haddii xubnaha kale ee qoyska ay isku arkaan astaamo muddadan, uma baahnid inaad is-go'doomiso in ka badan 10 maalmood.

## **6.2 Xiriirada aan looga baahnayn inay is-go'doomiyaan**

Haddii aad ku nooshahay isla qoyska qof qaba COVID-19 halis ka sii sareysa ayaad ugu sugaran tahay inaad adiguna qaaddo.

Haddii aad si buuxda u talkaan tahay ama da'daadu ka yar tahay 18 sano jir, aadna ku nooshahay isla qoyska qof qaba COVID-19, sharci ahaan lagaagama baalma in aad is-go'doomiso. Sidoo kale sharci ahaan lagaagama baalma inaad is-go'doomiso haddii aad ka qayb qaadatay ama aad hadda qayb ka tahay tijaabada tallaalka COVID-19 ee la ansixiyay ama aadan awoodin inaad is tallaasho sababo caafimaad aageed.

Tallaalaa COVID-19 waxay yareeyaan halista inaad si xun u jirrato haddii kugu dhacdo COVID-19. Haddii lagaa tallaalay COVID-19 weli waad qaadi kartaa oo waad u gudbin kartaa dadka kale, xitaa haddii aadan lahayn wax astaamo ah.

Baaritaanka LFD waxay aad ugu wanaagsan tahay in lagu aqoonsado dadka qaba heerarka sare ee coronavirus, waxayna u badan tahay inay u gudbiyaan caabuqa dadka kale, xitaa haddii aadan lahayn astaamo. Sidaa darteed si adag ayaa lagugula talinayaan inaad sameyso baaritaanka LFD ee maalinlaha ah inta lagu jiro muddada aad halista ugu badan ugu jirto inaad adiguna qaaddo.

Haddii aad tahay 5 jir ama ka weyn kuna noosahay isla qoyska qof qaba COVID-19, sharci ahaanna aan lagaaga baahnayn inaad is-go'doomiso, waxaa si adag laguugula talinayaa inaad:

- qaaddo baaritaanka LFD maalin kasta muddo 7 maalmood ah, ama ilaa 10ka maalmood ee ka danbeeya marka qofka qoyska ka tirsan bilaabo mudadooda is-go'doominta
- samee baaritaanka LFD maalin walba ka hor intaadan ka bixin guriga marka ugu horeysa ee maalintaas
- soo sheeg natijjadaada LFD ka dib marka la qaado baaritaan kasta - ka warbixinta natijjooyinka laga heley ee baaritaan la LFD waxay la macno tahay in Nidaamka Baaritaanka iyo Dabagalka NHS ay la xiriiri karaan dadka aad la xiriirto oo ay kala taliyaan waxa la sameeyo; ka warbixinta natijjooyinka baaritaanada aan laga helin ee LFD waxay naga caawisaa inaan wax badan ka fahanno faafida COVID-19

Haddii aad sameysid baaritaanka LFD natijja luna ay tahay in lagaa heley, waa in aad isla markiiba is-go'doomisaa si aad isaga ilaaliso in aad cudurka u gudbiso dadka kale, raac hagida joogista guriga ee dadka qaba COVID-19. Uma baahnid inaad sameyso baaritaan PCR oo ku xiga, ilaa mooyaane laguugula taliyey sababo gaar ah awgood.

Haddii natijjadaada LFD ay taay mid lagaa waayey, waxay u badan tahay inaadan qabin caabuqa waqtiga baaritaanka la qaaday. Si loo sii yareeyo fursadda, ugu gudbin karto COVID-19 dadka kale, waxaa si adag laguugula talinayaa inaad:

- xaddidid xiriirka dadka kale ee ka baxsan qoyskaaga, gaar ahaan meelaha dadku ku badan yihiiin, meelaha xiran ama meelaha hawadu liidato
- ku shaqeyso guriga haddii aad awoodid
- xirataa weji-daboolka meelaha dadku ku badan yahay, xiran ama isu socodka hawadu liidato iyo meelaha aad dadka kale kula xiriirto
- xaddidid xiriirka qof kasta oo halis sare ugu jira jirro daran haddii ay ku dhacdo COVID-19
- raac hagida ku saabsan sida la isu ilaaliyo oo looga caawiyo ka hortagga faafitaanka COVID-19

Haddii aadan awoodin in aad baaritaanka maalinlaha ah ee LFD iska qaado waxaa weli markaa lagugula talinayaa in aad hagan raacdo si loo sii yareeyo fursadda loogu gudbin karto COVID-19 dadka kale.

Raac taladan ilaa xubinta qoyska ee qaba COVID-19 ka gaarayo dhammaadka muddada is-go'doomintooda.

Haddii aad tahay shaqaale caafimaad ama bulsho oo loo aqoonsaday inaad qof xiriir dhow sameeyey, lagaana dhaafay is-go'doominta, waxaa jira hagitaan dheeraad ah oo la heli karo oo ay tahay inaad raacdo si aad u yarayso halista faafitaanka COVID-19 ee goobahan.

Carruurta iyo dhalinyarada da'doodu ka yar tahay 18 sanno ee inta badan taga goob waxbarasho ama goob xannaano oo lbo aqoonsaday inay yihii xiriir dhow waa inay si caadi ah u sii wadaan ka qaybgalka goobta.

Baaritaanada joogtada ah ee LFD lagulam talinayoo caruurta da'doodu ka yar tahay 5 sanno jir. Haddii ay la nool yibin qof qaba COVID-19 sharci ahaan loogama baahna inay is-go'doomiyaan laakiin waa inaad xaddidaan xiriirka ay la leeyihii qof kasta oo halis sare ugu jira jirro daran haddii uu ku dhaco COVID-19 soona qabanqaabsadaan in ay sida ugu dhakhsaha badan isaga qaadaan baaritaanka PCR.

Hadii aad isku aragto astaamaha waqt walba, xattaa haddii ay kuwan yihii kuwo fudud, si degdeg ah isu-go'doomi, soo qabanqaabso in aad iska qaadid baarin COVID-19 oo PCR ah raachna hagaha dadka qaba astaamaha COVID-19.

## 7. Yareeyta taafitaanka COVID-19 ee qoyskaaga

### 7.1 Sida ay COVID-19 ku faafsto

COVID-19 wuxuu qofba qofka kale ugu faafiyaa dhibco yaryar, aerosol iyo taabasho toos ah. Sagxadaha iyo alaabada sidoo kale ku wasakheysnaan kara COVID-19, marka dadka cudurka qaba ay ku qufacaan ama ku hindhisaan agtooda ama ay taabtaan. Halista faafitaanku waxaa ay aad ugu badan tahay marka ay dadku isku dhow yihii, gaar ahaan meelaha hawadu liidato ee gudaha ah iyo marka dadku waqt badan ku wada qaataan hal qol.

Ka fogaantaada, dhaqida gacmahaaga iyo nadaafada neefsashada ee wanaagsan (adeegsiga iyo tuurista tiishuuyada), nadiifinta sagxadaha iyo ka dhigista meelaha bannaan ee gudaha meelo [hawo wanaagsan](#) leh waa siyaabaha ugu muhiimsan ee lagu yarayn karo faafitaanka COVID-19.

Dadka qaba COVID-19 waxay qaadsiin karaan dadka kale qiyaastii 2 maalmood ka hor intaan astaamuhu bilaabmin, iyo ilaa 10 maalmood ka dib. Waxay u gudbin karaan kuwa kale caabuqa, xataa haddii ay leeyihiin astaamo fudud ama aan lahayn wax astaamo ah gab ahaanba, waana sababta ay u tahay inay guriga joogaan.

Dadka ku nool isla qoyska qof qaba COVID-19 halis ka sii sareysa ayay ugu sugar yihii inay qaadaan COVID-19. Waxay u gudbin karaan cudurka dadka kale xataa marka ay ladnaan dareemaan.

## **7.2 Sida loo xaddido xiriirka dhowre dadka kale ee qoyska haddii Aad qabto COVID-19**

Ku qaado wakhti yar intii suurtogal an meelaha la wadaago sida jikooyinka, musqluhaha iyo meelaha fadliga. Ka fogow isticmaalka meelaha la wadaago sida jikooyinka iyo meelaha kale ee la deggan yahay inta ay dadka kale joogaan oo cuntadaada u qaado qolkaaga si Aad u cunto. Si adaga ugu dhaqan kala fogaanshaha bulshada

Waydii dadka Aad la nooshahay inay ku caawiyaan iyaga oo keenaya cuntadaada albaahkaaya, kaa caawinaya nadiifinta iyo iyaga oo kaa fogaanaya.

Isticmaal musqul ka gooni ah qoyska intiisa kale marka ay suurtagal tahay. Haddii musqul gooni ah aan la heli karin, isku day inaad agabka isticmaashid ugu dambaynta, ka hor inta aanad nadiifin musqusha adiga oo isticmaalaya alaabtaada nadiifinta caadiga ah. Musqusha waa in si joogta ah loo nadiifiyaa.

Waa inaad isticmaashaa shukumaano ka duwan xubnaha kale ee qoyska, si Aad u qallajiso naftaada ka dib markaad qubeysato ama Aad qalajiso gacmahaaga. Qolkaaga hawo wanaagsan u yeel adiga oo daaqad dibadda u furaya.

Isticmaal [weji-dabool](#) si fiican kuu le'eg oo dabaqada dhowr ah leh, ama surgical mask marka Aad waqtii ku qaadaneysa meel la wadaago

ee gurigaaga dhexdiisa ah si loo yareeyo halista ku faafinta dadka kale. Si sax ah u isticmaal, waxay kaa caawin karaan ilaalinta dadka kale iyaga oo yareynaya gudbinta COVID-19 laakiin ma beddelaan baahida loo qabo in la xaddido xiriirka aad la leedahay xubnaha kale ee qoyska.

Iyada oo la raacayo talooyinka caafimaad ee khubarada ka timid iyo soo-bandhigidda guusha barnaamijka tallaalka COVID-19, dadkii hore loogu tirin jiray inay caafimaad ahaan yihiin dad aad u nugul hadda lagulama talinayo inay ka gaashaantaan. Dadka qaar ayaa weli malis sare ugu jira jirro aad u daran haddii ay qaadaan COVID-19, waxana laga yaabaa in ay kula taliyaan xirfad-yaqaankooda caafimaad inay tixgeliyaan inay taxaddar dheeraad ah sameeyaan. Hadjii obf qoyska ka tirsan lagula taliyay inuu sameeyo taxadarradan, sida ka fogaanshaha dadka kale, waa in lagu taageero inay sidaas sameeyaan.

### **7.3 waxyaalaha aad sameyn kartoon aad u yareyso faafitaanka COVID-19 ee qoyskaaga**

[GermDefence](#) waa website kaa caawin kara inaad ogaato siyaabaha aad naftaada iyo dadka kale ee qoyskaagaba uga ilaalin lahayd COVID-19. Waxay bixisaa macluumaad cilmi ahaan loo caddeeyey oo ku saabsan yareynta halista COVID-19 iyo fayrasyada kale ee gurigaaga..

GermDefence waamid ay fududahay in la isticmaalo, waxaana ay qaadataa oo kelya 10 daqiqi si loo garto ficiilada oo loo sameeyo qorshe ku saabsan sidaad naftaada u ilaalin lahayd. [Germ Defence](#) waxaa lagu heli karaa luqado badan oo kala duwan.

Qof kartaa waa inuu sidoo kale qaado tallaabooyinka soo socda si loo yareeyo faafitaanka caabuqa gudaha gurigiisa. [Fadlan sidoo kale tixraac hagaha sawiran la socda si loo yareeyo u gudbinta qoyska.](#)

#### **7.3.1 Gacmahaaga dhaq**

Arintani waa dariiq muhiim u ah yareynta halista qaadista COVID-19 ama u gudbinta dadka kale. Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo 20 ilbiriqsi ama isticmaal gacmo nadiifiyaha, gaar ahaan qufaca, hindhisada iyo duufsashada ka dib iyo ka hor intaadan cunin ama

qaban cunto. U nadiifi gacmahaaga si joogta ah, kana fogow taabashada wejigaaga.

### **7.3.2 dabool qufacyada iyo hindhisooinka**

Afkaaga iyo sankaaga ku dabool tiishyuu marka aad qufaceysa ama aad hindhiseysa. Haddii aadan haysan wax masar ah, ku qufac ama ku hindhis laabatada xusulkaaga, hana ku qufacin gacmahaaga.

Ku tuur tiishyuuga bacda qashinka isla markaana dhaq gacmaaga. Haddii aad leedahay daryeele, waa inay isticmaalaan tiishuuyo la tuuri karo si ay u tirtiraan wixii xab ah ama xaako ah ka dib markaad hindhis ama qufacdo ka dibna ay dhaqdaan ama nadiifyaan gacmahooda.

### **7.3.3 Nadiifi gurigaaga si aad u yareyso faafitaanka caabuqa**

Si joogta ah u nadiifi meelaha la taabto, sida handaraabka albaabka iyo remote control-ka, iyo meelaha la wadaago sida jikooyinka iyo musqlaha.

Isticmaal alaabta guriga lagu nadiifyo ee caadiga ah sida saabuunta iyo warankiilo si aad u nadiifisid gurigaaga maadaama ay kuwani aad waxtar ugu leeyihiiin ka takhalusiida fayraska saaran sagxadaha. Nadiifi musqlaha la wadaago mar kasta oo la isticmaalo, gaar ahaan meelaha aad taabatay, adiga oo isticmaalaya alaabtaada nadiifinta ee caadiga ah.

Nadiifinta maryam iyo qashinka shaqsiga ah sida tiishuuyo la isticmaalay, weel-daboolka la tuuri karona waa in lagu ridaa bacaha qashinka ee la tuuri karo. Bacahaas waa in lagu ridaa bac kale, oo si adag loo xiray oo la dhigey ugu yaraan 72 saacadood ka hor inta aaroq kurdin qashinkaaga caadiga ah ee dibadda. Qashinka kale ee guriga waxaa loo xoori karaa si caadi ah.

Isticmaal makiinada weelka dhaqda si aad u nadiifiso oo aad u engejiso weelashaada. Haddi aanay taasi suurtogal ahayn, gacanta ku mayr adiga oo isticmaalaya dareere iyo biyo diiran oo ku dhaq oo si fiican u qalaji adiga oo isticmaalaya shukumaan gooni ah.

### **7.3.4 Dhar dhaqid**

Si loo yareeyo suurtagalnimada faafinta fayraska hawada, ha ruxin dharka wasakhaysan. Ku dhaq alaabta si waafaqsan hagaha wershadii samaysay. Dhammaan dharka wasakhaysan waxaa lagu dhaqi karaa hal gelitaan. Haddii aadan haysan mashiinka dharka lagu dhaqdo, sug 72 saacadood oo dheeraad ah ka dib marka is-go'doomintaadu dhammaato markaas oo aad dharka geyn karto dhar dhaqida dadweynaha.

Ha wadaagin shukumaanada, oo ay ku jiraan shukumaanada gacanta iyo shukumaanada weelka.

### **7.3.5 Hawo soo meelaha gudaha ku yaala**

Haddii qof reerka ka mid ahi is-go'doominaya, daaqad sivar uga fur qolkooda oo xir albaabka si loo yareeyo faafitaanka hawo wasakhaysan oo ku faafta qaybaha kale ee guriga. Haddii qofka is-go'doominaya uu u baahan yahay inuu isticmaalo meel ka mid ah meelaha la wadaago ee guriga, sida jikada sna meelaha kale ee la deggan yahay inta ay dadka kale joogaan, meelahaas hawo wanaagsan sii, tusaale ahaan adiga no fuuya daaqadaha marka qofka is-go'doominaya uu joogo goontala wadaago, iyo muddo gaaban ka dib markii ay ka baxeen.

U daa marawaxadaha hawada saara (tusaale ahaan ku yaala musqlaha) in ay shaqeeyaan wax ka badan intii caadiga ahayd iyada oo albaabku xiran yahay isticmaalka ka dib

### **7.4 Xanaanaya xayawaanka rabaayada ah**

COVID-19 gudaha UK wuxuu ku fidaa dadka dhexdooda. Waxaa jira cadaymo xaddidan oo sheegaya in xayawaanka qaar, oo ay ku jiraan xayawaanka rabaayada ah, ay ku dhici karaan SARS-CoV-2 (fayras sababa COVID-19) ka dib xiriir dhow oo lala yeesho dadka cudurka qaba.

Milkiilayaasha xayawaanka rabaayada ah ee qaba COVID-19 ama kuwa is-go'doominaya ee leh astaamaha waa inay xaddidaan xiriirka xayawaanka rabaayada ah oo ay si fiican u dhaqaan gacmahooda ka hor iyo ka dib markay la falgalan xayawaankooda.

## **8. Ilaalinta caafimaadkaaga iyo xaaland-wanaaggaaga**

### **8.1 Ilaalinta xaaland-wanaaggaaga maskaxeed iyo jireed markaad guriga joogtid**

Joogitaanka guriga iyo is-go'doominta muddo dheer waxay dadka qaarkiis ku noqon kartaa mid adag, jahawareer iyo cidlo ah adiga ama xubnaha kale ee qoyskuna waxaad dareemi kartaan niyad hooseeya. Waxay noqon kartaa mid aad u adag haddii aadan haysan muell bannaan ama daaraad aad geli karto.

Xusuusnow inaad daryeesho maskaxdaada iyo sidoo kale jirkaaga, oo aad hesho taageero haddii aad u baahan tahay.

[Every Mind Matters](#), Waxay bixisaa tabo fuduu u talo si aad si wanaagsan u daryeesho caafimaadkaaga maskaxda, oo ay ku jirto xarun COVID-19 oo leh talo loogu talagay dadka guriga jooga.

Dad badan ayaa u arka inay waxta leedahay inay is xasuusiyaan sababta waxa ay samaynayaan ay muhiim u yihiin. Markaad joogtid guriga, waxaad gacan ka geysameysaa ilaalinta asxaabtaada iyo qoyskaaga, dadka kale ee bulshadaada iyo NHS-ta.

Waxyaabaha aad samayn karto si aad u fududayso joogitaanka guriga:

- kala xiriir asxaanta iyo qoyska taleefanka ama warbaahionta bulshada
- xusuusnow in jimicsiga jirku uu u wanaagsanaan karo ladhaantaada. Ka raadi xiisado online ah ama koorsooyin kaa caawin kara inaad jimicsiga fudud ku qaadato gurigaaga
- horay u sii qorshee oo ka fikir waxaad u baahan doonto si aad u awoodo inaad guriga ku sii jirto mudada buuxda
- waydii cidda aad u shaqayso, asxaabta iyo qoyskaaga caawinaad si aad u hesho waxyaabaha aad u baahan doonto markaad guriga joogtid
- ka fakar oo qorshee sida aad ku heli karto cunto iyo agab kale, sida dawooyinka, oo aad u baahan doonto inta lagu jiro muddadan

- hubi in xaafaddaada ama bulshada xaafaddu ay leedahay nidaam tabaruc ah oo kaa caawin kara inay sahay kuu keenaan ama ku siyaan taageero kale
- weydii saaxiibada ama qoyska inay kuu keenaan wax kasta oo aad u baahan tahay ama ka dalbo sahayda khadka internet-ka ama taleefoonka, adiga oo hubinaya in kuwan looga tago gurigaaga banaankiisa si aad u soo qaadato
- ka fikir waxyaalaha aad samayn karto inta aad guriga joogto sida cunto karinta, wax akhriska, barashada internet-ka iyo daawashada filimada
- dad badan ayaa u arka inay waxtar leedahay inay qorsheeyaañ 10ka maalmood ee buuxa. Waxa kale oo laga yaabba in ay ku caawiso in aad hore u sii qorsheysa waxa aad samayn doonto haddii, tusaale ahaan, qof qoyskaaga ka tirsan uu aad uga sii daro

Haddii aad uga baahan tahay gargaar dhibaato caafimaad maskaxeed, xaalad degdeg ah ama qaracan taadso talo iyo qiimayn degdeg ah. Xattaa inta lagu jiro aafada COVID-19, taageerada caafimaadka dhimirka ee degdega ah ayaa saacad kasta diyaar u ah dadka waaweyn iyo carruurta. Raadi [Khadkaaga caawinaada NHS](#) adiga oo postcode-kaaga ama magaaladaada ka raadinaya adeegga cusub ee helaya.

## 8.2 I Haddii aad u baahato talo caafimaad

Adeegyada caafimaadka iyo daryeelka ayaa weli u furan si ay u caawiyaan dadka taba dhammaan xaaladaha caafimaad, oo uu ku jiro COVID-19. Inta badan dadka qaba COVID-19 waxay la kulmi doonaan jiraan fudud kaas oo lagu maarayn karo guriga Ka hel macluunaad cheeraad ah oo ku saabsan [ku maareynta astaamaha COVID-19 guriga](#).

Dhammaan ballamaha caafimaadka iyo ilkaha ee caadiga ah waa in la baajiyaa markaad guriga joogto. Haddii aad ka walaacsan tahay ama lagu waydiiyey inaad shakhsii ahaan u timaado inta lagu jiro wakhtigan, marka ugu horaysa kala hadal arintan la xiriirkaaga caafimaad (tusaale, Dhaktarkaaga Cudurada Guud ama dhakhtarkaaga ilkaha, cisbitaalka deegaanka ama adeegga bukaan socodka).

Raadso daryeel caafimaad oo degdeg ah haddii xanuunkaaga ama jirada qof qoyskaaga ka tirsan ay ka sii darayso. Haddii aysan xaalad degdeg ah aheyn, la xiriir [NHS 111 online](#) Adeegga COVID-19 ama NHS 111 wixii kale oo xaalado caafimaad ah. Haddii aadan lahayn internet, wac NHS 111.

Haddii ay tahay xaalad degdeg ah oo caafimaad oo aad u baahan tahay inaad wacdo ambalaas, wac 999. Ogaysii qofka talefoonka gacanta ku haya ama hawsha wada in adiga ama qof qoyskaaga ka tirsan uu qabo COVID-19 ama astaamo haddii ay taasi dhacdo.

## 9. Taageero maaliyadeed ama mid kale taaban karo

### 9.1 caawinaada dhaqaale

Is-go'doominta waa mid ka mid ah waxyaabaha ugu muhiimsan ee aan sameyn karno si aan u caawino joojintu fuufitaanka fayraska oo aan ilaalinno asxaabtayada iyo qoyskayega, bulshadayada iyo NHS-ta. Haddii aad qabto astaamaha COVID-19, aad heshay natijjo ah in lagaa heley cudurka, ama laguu sheegay inaad xiriir la leedahay qof laga helay, is-go'doominta waa labka lagu kalsoonan karo in aadan dadka kale u gudbin COVID-19. Haddii laguu sheegey in aad is-go'doomiso, waa in aad islamarkiiba samysaa [Ogow taageerada aad heli karto haddii uu ku saameeyo COVID-19](#).

Haddii aad awoodo, weydii asxaabta, qoyska ama deriska inay bannaanka u baxaan oo ay kuu keenaan cunto iyo waxyaabaha kale ee muhiimka ah. Haddii aadan haysan dad kale oo ku caawiya, waxaa jiri kara hay'ado samafal ama kooxo bulsheed kuwaas oo ku caawiin kara agagaarkaaga ama dukaamada, suuqyada iyo jumladayaasha agagaarkaaga ayaa laga yaabaa inay ku bixiyaan adeeg gaarsiinta (taleefanka ama email ahaan).

Barnaamijka Fal-celiyayaasha Tabaruca ah ee NHS-ta wali waa la heli karaa si ay u caawiyaan kuwa u baahan. Tabarucayaashu waxay ururin karaan oo geyn karaan dukaamaysiga, daawooyinka iyo sahayda kale ee muhiimka ah, waxayna sidoo kale bixin karaan wicitaan saaxiibtinimo oo joogto ah. Wac 0808 196 3646 inta u dhaxaysa 8 subaxnimo iyo 8 galabnimo, 7 maalmood todobaadkii si aad isugu-gudbiso ama u booqato [NHS Volunteer Responders](#) wixii

macluumaaad dheeraad ah. Waxaa kale oo laga yaabaa inay jiraan adeegyo kale oo tabaruc ah ama adeegyo bulsho oo degaankaaga ah oo aad ka heli karto taageero.

Haddii aadan awoodin inaad shaqeyso COVID-19 awgeed, eeg hagida [Department for Work and Pensions](#) si aad u ogaato taageerada aad heli karto. Waxa laga yaabaa inaad xaq u yeelato lacag hal mar ah oo ah £500 iyada oo loo marayo [Nidaamka lacag bixinta taageerada ee NHS Baaritaanka iyo Dabagalka](#) haddii lagaaga baahdo in aad guriga joogto ama aad is-go'doomiso. Haddi aad tahay waalidka ama masuulka ilme loo sheegay in ay is-go'doomiyan waxaa kale oo aad xaq u yeelan kartaa lacagtan. Waxed ka dalban kartaa Lacag bixinta Taageerada nidaamka baaritaanka iyo Dabagalka [NHS app-ka NHS COVID-19](#).

Waxed xaq u yeelan doontaa lacagtan haddii aad tu nooshahay England isla markaana lagaaga heley baaritaanka LFD ama PCR, oo Nidaamka NHS-ta ee Baaritaanka iyo Dabagalka ay kuu sheegaan inaad is-go'doomiso, ama App-ka NHS COVID-19 uu kugula taliyay inaad is-go'doomiso.

Waxa kale oo lagaa doonayaanhaa buuxiso dhammaan shuruudaha soo socda:

- inaad shaqaysid ama ismaa u shaqeysatid
- in aadan ka soo shadayn kartin guriga aadna taas darteed ku waayi doontid dakhil
- in aad codsaa myso ugu yaraan mid ka mid ah dheefaha soo socda:
  - Universal Credit
  - Working Tax Credits
  - income-related Employment and Support Allowance
  - income-based Jobseeker's Allowance
  - Income Support
  - Pension Credit or Housing Benefit

[Booqo website-ka maamulka deegaankaaga](#) si aad u hesho macluumaaad dheeraad ah oo ku saabsan caawinaada iyo taageerada aad heli karto.

## **9.2 Taageerada dheeraadka ah ee kuwa u nool hab nololeedka reer guuraaga**

Dadka ku nool goobta socotada, baabuur ama doomaha kanaalka waxay u baahan karaan taageero dheeraad ah.

U sheeg maareeyaha goobtaada ama kooxda xiriirka Gypsy iyo Socotada ee deegaanka inay ogadaan haddii aad u baahan tahay taageero dheeraad ah. Haddii aad ku nooshahay webi ama kanaal, ogow talada ay ku siinayso hay'adda maamusha marin-biyoodka aad ku nooshahay, maadaama ay tan ku kala duwan yihiin. Isku daynaad telefoonka kula xiriirto intii suurtogal ah si aad uga hortagto ku faafinta fayraska dad dheeraad ah oo aad la xiriirtid.

Haddii aadan heli karin agabyada aasaasiga ah sida biyaha, fayadhowrka iyo qashin-qubka, si ay kaaga caawiyaa go'doominta, la xiriir maamulka deegaankaaga si aad u heesh kaalmo. Waxa laga yaabaa inay ku siiyaan agab dheeraad ah am aay kuu diyaariyaan meelo kale oo joogsi ah.

Sharciyada jirta ee ka dhanka ah [xerwo aan la ogolayn](#) ama dhisitaano aan la ogolayn ayaa weli jira.

Waa in la sii wadaa in qashinka la asturo iyada oo loo marayo dariiqo la oggol yahay oo sharciaan. Hagaha maamulada deegaanka ee ku saabsan dib u furista ama haynta xarumaha qashinka guriga iyo dib u adeegsiga ayaa la heli karaa. Haddii aad u baahan tahay talo dheeraad ah, la xiriir maamulka degaankaaga.

Haddii aad doogsato ama aad ku safreyso miyiga ama meelaha go'doorsan, u fiirso meesha aad ku sugaran tahay haddii aad marayso waddo meelo duur ah ama aad istaagto, gaar ahaan haddii aad xanuu dareemayso. Waxaad kale oo isticmaali kartaa app-ka [what3words](#) Haddii ay jirto xaalad degdeg ah oo caafimaad oo aad u baahan tahay si ay adeegyo kuugu yimaadaan.

## **9.3 Haddii aad tahay qof naasnujinaysa**

Haddii aad leedahay astaamaha COVID-19, lagaa helay cudurka ama aad guri kula nooshahay qof qaba COVID-19, waxaa laga yaabaa

inaad ka welwelsan tahay in caabuqa ku faafo ilmahaaga haddii aad naas nuujinayso.

Faa'iidooyinka naasnuujinta ayaa ka miisaan badan halis kasta oo suurtagal ah oo lagu gudbin karo fayraska caanaha naaska ama iyada oo la samaynta xiriir dhow, si kastaba ha ahaatee, arintani waxay noqon doontaa go'aan shakhsii ah. Wuxuu sidoo kale kala hadli kartaa umulisadaada ama Dhaatarkaaga Cudurada Guud adiga oo taleefoonka isticmaalaya.

Hadda ma jirto caddayn muujinaysa in fayraska COVID-19 la jira qaad u gudbin karaa ilmaha si la mid ah sida uu ugu gudbi karo qof kasta oo xiriir dhow la leh. Caddaynta hadda jirta ayaa ah in carruurta qaba COVID-19 ay yeeshaan astaamaha aad uga daran marka loo eego dadka waaweyn. Haddii adiga aha juba qoyska ka mid ah aad ku quudinaysaan caano ama caano la shubay, si taxadar leh u nadiifi qalabka ka hor isticmaal kasta. Waa inaadan qof kale la wadaagin dhalooyinka ama bamka naaska.

#### **9.4 Dadka qaba naafanimada waxbarasho, autism ama cudurrada dhimirkaa ee daran**

Tallaabooyinkan oo dhan suutogal ma noqon doonaan haddii adiga, ama kuwa aad la nooshay aad qabtaan xaaladdo ay ka mid yihiin naafanimo waxbarasho, autism ama jirro maskaxeed oo daran. Fadlan u raac hagahan sida ugu wanaagsan ee aad kartida u leedahay, adiga oo naftaada iyo kuwa kugu dhowba ku ilaalinaya badbaado iyo wanaag, sida ugu habboon ee waafaqsan qorshayaasha daryeelka ee jira.

Nooc [Sallan in la akhriyo](#) oo hagahan ah ayaa sidoo kale la heli karaa.