



Si taxadar leh u akhri hagahan ka hor intaadan bixin muunadaada.

Hagahaaga tallaabo-tallaabo ee bixinta muunadda candhuufta ee baaritaanka COVID-19



1 Saac

Iska ilaali inaad cunnida ama cabbida ugu yaraan 1 saac ka hor inta aadan muunaddaada qaadin si aad u yareyso khatarta ah inaad halayso baaritaanka.

Hagahan waxuu sharxayaa sida aad naftaada ama qof kaleba iskaga baari lahayd COVID-19 adiga oo isticmaalaya agabka muunada candhuufta lagu uruuriyo. Waxay kuu sheegaysaa sida loo qaado muunaddaada, sida si badbaado leh loogu baakadeeyo muunadaada in loo dhoofiyo shaybaarka iyo sida aad u heli doonto natijadaada.

Noocyada luuqadaha kale iyo bandhigyada fiidiyowga ayaa laga heli karaa:

www.gov.uk/covid-19-saliva-test

Waxa aad u baahan tahay inaad sameyso

Waxyaalaha ku dhex jira hagahaan

Qaybta	Cinwaanka	Bogga
1	Qofka u uku habboon yahay	3
2	Hubi waxa ku dhex jira xermada	4
3	Sida loo qaado muunadaada	5
4	Diiwaangeli muunadaada	9
5	Hellidda natiijooyinkaaga	10
6	Faahfaahinta caawinta iyo xiriirka	11

Isticmaalka la damacsanaa

Xirmadan muunada candhuufta uruurisa waa in lagu ururiyo candhuufta bini'aadamka si fooga baaro COVID-19. Muunada waxaa lagu baarayaa shaybaarka iyadoo la isticmaalayo tignoolajiyada LAMP (kordhinta heerkulka joogtada ee dhexdhexaadinta ah).

1. Qofka u uku habboon yahay baaritaankaan

Baaritaanka candhuufta LAMP waxaa loogu talagalay dadka aan lahayn calaamadaha COVID-19 (astaamo la'aanta). Waxay ku habbon tahay:



Dadka waaweyn da'dooda tahay 18+

Is-muunad, oo leh gargaar haddii loo baahdo.



Qaangaarka da'dooda tahay 12 – 17

Is-muunad, oo leh kormeerka dadka waaweyn haddii loo baahdo.



Carruurta ka yar 11

Muunada waa in lagu bixiyaa kormeerka dadka waaweyn.



DIGNIIN

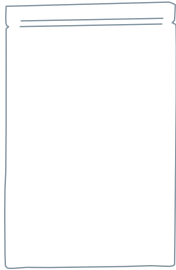
Ka ilaali meel aanay carruurtu gaari karin. Xirmada waxaa ku jira qaybo yar oo keeni kara khatar daran.

2. Hubi waxa ku dhex jira xermada

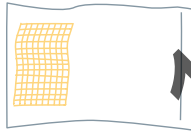
Gudaha qalabkaaga baaritaanka waa inaad ku haysataa:

! DIGNIIN

Ha taabanin ama haka saarin suufka nuugaya baaga ceersanaysa.



Shandad polygrip



bacda caabbinta oo leh wax nuugaya suuf



Tuubo caag ah oo dabool leh



Barcode xirmada baaritaanka firaqada

Waxaad sidoo kale a baahan doontaa:

- qaaddo nadiif ah oo aad kusoo ururiso candhuuftaada
- saabuun, biyo kulul iyo shukumaan, ama gacmo nadiifiye

Talo

Waxa la sameeyo haddii ay wax dhaawacmaan, jabaan ama maqan yihiin

Haddii aad aragto wax burburay, jabay ama maqan, fadlan ha isticmaalin qalabka baaritaanka. Waxaad siin kartaa jawaab celin adigoo wacaya xarunta xiriirka macaamiisha. Khadadka way furan yihiin maalin kasta, 7 -da subaxnimo ilaa 11-da galabnimo.

Wac: **119** (ka bilaashka ah mobeelada iyo khadadka dhulka). Waxaan taageero ku bixinaa 200 Luqadood iyo sidoo kale Luqadda Dhagoolaha Ingiriiska.

3. Sida loo qaado muunadaada candhuufta

Muhiim

Hal saac ka hor intaadan qaadin muunada:

- ha cabbin (oo ay ku jiraan biyo)
- ha cunin
- ha cadaynin ama ha dumin ilkahaaga, ama ha isticmaalin afka dhaqa

1
saac



1

Ku dhaq gacmahaaga saabuun iyo biyo kulul ilaa 20 ilbiriqsi, ka dibna raaci oo qalaji, ama isticmaal gacmo nadiifiye.

20

ilbiriqsiyo



2

Nadiifi oo qalaji sagxada ka dibna dhig waxa ku jira xirmada baaritaanka dusheeda.



- 3** Ka fur daboolka tuubada. Waxaad kaliya u baahan doontaa inaad soo gudbiiso hal tuyuub baaritaan kasta.



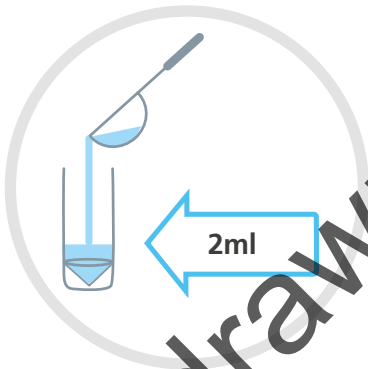
- 4** Si ay kaaga caawiso inaad u abuurto candhuuf kugu filan baaritaanka, iska dhig inaad wax cunayso oo dhaqdhaqaaqi afkaaga sidii adigoo ruugay. Ka fikirka cuntadaada aad ugu jeceshahay waxay sidoo kale kaa caawinaysaa inaad abuurto candhuuf.



- 5** U leexi madaxaaga hore si aad u ogolaato in candhuuftaadu ay ku ururto afkaaga hore.



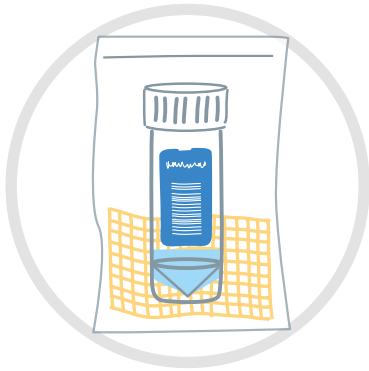
- 6** Ku sii daa candhuuftaada qaaddo nadiif ah. Waxaan u baahanahay 2ml oo candhuuf ah oo qiyaastii nus qaado shaaha ah. Haddii aad ku aragto dhiig ama cunto shaahaaga, ha isticmaalin saamigan, maydh shaahaada oo qaado muunad kale.



- 7** Si taxadar leh ugu shub candhuufta tuubada la bixiyay. Tuubada waa in lagu buuxiyaa calaamada 2ml.



- 8** Ku celi daboolka tuubada adigoo hubinaya inuu si fiican ugu habboon yahay.



- 9 Geli tubbada gudaha bacda aanay dareerin iyo suufka wax nuuga. Xidh shaabadda xajinta, si aanay hawo ku xidhnayn gudaha. Ha taaban suufka wax nuuga oo ha saarin.



- 10 Ku rid bacda dufanka leh suufka nuugista iyo tuubada ay ku jirto muunadaada gudaha bacda polygripka. Xidh shaabadda xajinta, si aanay hawo ku xidhnayn gudaha.



20
ilbiriqsiyo

- 11 Gacmahaaga ku maydh saabuun iyo biyo ilaa 20 ilbiriqsiyo, ka dibna raaci oo qalaji.

Muhiim

Ka dib marka aad muunad qaadatid, ku ilaali heerkulka qolka (15-25°C) oo ka fog qorraxda tooska ah iyo kulaylka. Muunadaada ha gelin talaayad ama qaboojiye.

4. Diiwaangeli muunadaada

12 Waxaad u baahan tahay inaad diiwaangeliso muunad kasta si aad u hesho natiijadaada baaritaanka. Haddii aad iska diiwaan gelinayso, gal onlayn [gov.uk/register-your-test](https://www.gov.uk/register-your-test). Waxaad u baahan doontaa lambarkaaga koodka qalabka baaritaanka ah.

Haddii ururkaagu kuu diiwaan gelinayo muunaddan adiga, waxa laga yaabaa inay ku waydiiyaan xirmada koodka firaqada ah ee baaritaanka. Tan waxay kugu toosin doontaa muunadaada. Ha gelin qalabka baaritaanka ee koodka firaqada ah bacda muunada.



Haddii aanad geli karin lambarka mabeelka ama ciwaanka iimaylka, waxaad u baahan tahay inaad wacdo **119** si aad u diiwaangeliso muunadaada. Waxaad u baahan doontaa lambarka koodka xidhmada baaritaanka gaarka ah.

Talo

Sawir qaad ama qor lambarka koodhka. Waxaad u baahan doontaa tan haddii aad wacdo 119 caawin ahaan.

Dhigis



13 Soo celi muunaddaada

U qaad bacda uu ku jirta muunadaada goobta dhigista ee LAMP ururkaaga.

Muunada waa in lagu soo celiyaa 4 saacadood gudahooda markaad qaadatid. Wargaaduhu waxa uu muunadaada ka qaadi doona goobtaada oo uu geyn doonaa shaybaarka si loo baaro.

Muhiim

Muunadaada waxaa laga yaabaa inay faaruq noqoto haddii aadan ku soo celin 4 saacadood gudahood markaad qaadatay.

5. Hellidda natiijooyinkaaga

Natiijooyinka baaritaanka waxaa lagu soo diri doonaa fariin qoraal ah ama iimaylka NHS 1 ilaa 2 maalmood gudahood. Haddii aadan haysan iimayl ama telefoon moobeel waa inaad wacdaa **119** si aad u hesho natiijadaada baaritaanka.

Fahamka natiijadaada

- ⊖ Haddii aad diidmo ka tijaabiso COVID-19**
Natiijo taban waxay la macno tahay inay aad u yar tahay inaad qabtid COVID-19 wakhtiga baaritaanka. Wali waad qaadi kartaa caabuga mustaqbalka. Waa inaad sii waddaa raacitaanka tilmaamaha iyo talada dawladda.
- ⊕ Haddii lagaa helo COVID-19**
Natiijo togan waxay ka dhigan tahay inay aad ugu badan tahay inaad qabtid COVID-19 markii baaritaanka la sameeyay. Waa inaad raacdaa tilmaamaha dawladda hadda jirta ee ku saabsan go'doominta. Fadlan ogow inaysan muhiim ahayn inaad abaabusho shaybaadh COVID-19 kale oo loo maro NHS. Waxaad la xidhiidhi kartaa **119** haddii aad hayso su'aalo kale ama walaac.
- ⊘ Natiijo imtixaan oo faaruq ah ama aan dhammaystirnayn**
Natiijo maran waxay la macno tahay in ay suurtoagal u noqon wayday shaybaadhka in uu tijaabiyo shaybaarkaaga. Tani badanaa waa sababtoo ah:
 - ma jirin candhuuf ku filan oo lagu tijaabiyo
 - shaybaarku wuxuu ku wasakhoobay cunto ama cabitaan
 - muunada laguma dirin tuubada saxda ah

Waa inaad sugtaa maalintaada muunadda xigta oo aad qaado muunad cusub.

6. Faahfaahinta caawinta iyo xiriirka

Si aad wax badan uga akhrido ururinta muunadda candhuufta iyo baarista LAMP aad: www.gov.uk/guidance/covid-19-saliva-test

Xiriirka iyo taageerada

Waxaad wici kartaa **119** (ka xorta ah moobilada iyo telefoonada dhulka) haddii aad qabto su'aalo kale ama walaac ama haddii aad u baahan tahay taageero dheeraad ah. Khadadka waxay furan yihiin maalin kasta, 7 subaxnimo ilaa 11 galabnimo. 119 waxay ku bixisaa taageero 200 oo luqadood.

Ha ka daahin helitaanka caawimada haddii aad welwelsan tahay. Ku kalsoonow shaqsiyadaada.

Haddii aad leedahay calaamadaha COVID-19 ama aad qabtid COVID-19, fadlan raac hagida NHS: nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19

Haddii aad leedahay calaamadaha COVID-19 oo xaaladaadu ka sii darayso, ama aadan ka soo rayn todoba maalmood ka dib, isticmaal adeega koroonaafayraska ee onleenka ah ee NHS 111 111.nhs.uk

Haddii aadan haysan internet, wac **NHS 111**.

Wixii xaalad degdeg ah oo caafimaad **999**.

Waxaad ka heli kartaa talo badan oo ku saabsan calaamadaha COVID-19 ee carruurta: nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/coronavirus-in-children/



HM Government

NHS

Test and Trace

Waad ku mahadsan tahay inaad gacan ka gaysato joojinta faafida COVID-19

Keenitaanka qalabkan waxa keliya loo oggol yahay sida qayb ka mid ah Waaxda Caafimaadka iyo Daryeelka Bulshada (DHSC) ee la geeyo barnaamijka Baaritaanka iyo Raadinta NHS.



Department of Health and Social Care, 39 Victoria Street, Westminster, London, SW1 0EU.



Xadka heerkululka



Taxadar



Taariikhda la soo saaray



Dib ha-u-isticmaalin



Tirada badan



U isticmaal-taariikh ahaan



Soo saare



Qalabka caafimaadka oo lagu baaro fayraska



Ka fogeey iftiinka qoraxda



Consult tilmaamo loo isticmaalo



Qallaji



Ha isticmaalin haddii baakadda ay dhaawacantahay



Afley ahaan Walxaha qaybta B

BIOLOGICAL SUBSTANCE CATEGORY B



Waafaqsanaanta UK oo la qiimeeyay