

Ammaan ku joogida gurigaaga dibeddiisa - Maxaad sameyn kartaa

Sida uu sheegaayo tilmaamaha fayruska korona ee dowladda dadka hadda waxay awoodaan inay ka baxaan gurigooda lakiin waxaa weli lagaa rabaa inaad ilaaliso ammaankaada iyo midka dadka kale. Waxaa lagugu talinayaa inaad sameyso waxyaabaha soo socdo.

Caafimaadka iyo ammaanka

1. Si joogto ah gacamahaada ku dhaq biyo iyo saabuun iyo si fiican u qallaji. Markaad joogto gurigaaga dibeddiisa haddii la heli karo isticmaal nadiifiyaha gacanta, gaar ahaan markaad geleyso dhismo ama ka dib markii aad meel taabato. Ha taabanin wajigaaga.
2. Waa ka suurtoagal yar yahay in fayruska ku faafo dhismoyin leh hawo fiican, sidaa awgeed daaqadaha iyo albaabada ayagoo furan ku dhaaf markaad la joogto dad ka socdo guri kale iyo marawaxadka ku shid heerka ugu sarreeyo.

La kullanka dadka kale

1. Markuu surtoagal yahay ka hortag inaad ku dhax jirto dad badan. Dadka aan kula noolayn waa inaad siido masaafo 2 mitir ah (6 fiit, oo ah cabbirka sariir wayn) markuu kuu suurtoobo. Markaad uu dhowaato qof kale, waxaa kordhaayo halista cabuuqa.
2. Dad ka socdo guri kale waxay u soo booqan karaan gurigaaga adigana waxaad u booqan kartaa gurigooda, idinkoo sameynaaya labo qoys. Weli waxaa lagaa rabaa inaad masaafo 2 mitir ah siido dadka aadan la noolayn.
3. Markaad dibedda joogto waxaad la kulmi kartaa lix qofood ama ka badan haddii aysan qayb ka ahayn gurigaaga.

4. Qof aadan la noolayn ha wajahin, u wajah dhinac dhinac. Dad aan kula noolayn agagarkooda ha ku heesin iyo ha ku qeylinin. Kani wuxuu yeraynayaa halista caabuuqa.

Seexashada habeenka qof kale gurigiisa

Waxaad tegi kartaa qof kale gurigiisa, laakiin waa inaad masafo siiso dadka aadan la noolayn, iyo si joogto u dhaqdo gacmahaada iyo sagxadaha iyo isticmaasho musqul ka duwan. Waxaad guri kale seexan kartaa kaliya markii aad la joogto koox ka koban labo guri - sidaa awgeeda haddii aad seexanayso qof kale gurigiisa, waxaad la samayn kartaa kaliya dadka aad la nooshahay iyo dadka gurigaas degan uun.

Xannaaneynta ilmaha ayeeyo ama awoowe loo yahay

Carruurta aad ayeeyo ama awoowe u tahay waad la joogi kartaa. Haddii ay kula nool yihiin, waad taaban kartaa. Haddii aysan kula noolayn waa in masafo ka dhaxeeyo adiga iyo ayaga.

Gaadiidka dadweynaha

Isku day inaad ka hortagto isticmaalka gaadiidka dadweynaha, beddal ahaan baabuur wad, ama baaskiil raac ama haddii aad awooddo lugay. Haddii aad ku qasban tahay inaad isticmaasho gaadiidka dadweynaha, isku day inaad ka hortagto saacadaha mashquulka ah. Haddii aad isticmaalayso gaadiidka dadweynaha ama taksi, waa inaad daboosho wajigaaga (laakiin qaar uma baahno inay wajigooda daboolaan haddii ay qabaan dhibaato caafimaad ama naafonimo oo dhibaato ka dhigaayo isticmaalka waji daboolaha).

Baabuur wadidda

Waxaad baabuur la raaci kartaa dadka aad la degan tahay. Waa inaad iska ilaaliso inaad baabuur la raacdo qof aadan guriga la dagannayn. Haddii aad u baahan tahay inaad baabuur la raacdo qof, waa inaad furto daaqadaha iyo masafo idinka dhaxeeyo adiga iyo dadka kale ee baabuurka kula saaran.

Xirashada waji-daboolaha meelaha ay dadweynaha joogaan

Waa inaad daboosho afkaaga iyo sankaga markii aad tagto meel dadweynaha joogo: gaadiidka dadweynaha, dukaamaha, suuq weynaha, xarumaha dukamaysa ee gudaha

ah, bankiyada, xafiisyada boostada, isbitaalada iyo xarumaha gaadiidka daweynaha gudaha ah. Dadka qaar ah ayaa laga rabin inay waji daboole xirtaan haddii ay qabaan dhibaato caafimaad ama naafonimo oo dhibaato ka dhigaayo xirashada waji daboole. Gacmahaada dhaq ka hor intii aadan xiran ama iska bixinin waji daboolahaada.

Shaqeysiga

1. Guriga ka shaqey haddii suurtoagal kuu tahay.
2. Haddii lagaa rabo inaad dibedda gurigaaga ka shaqeeyso, yarey tirada dadka aad la kulmayso shaqada. Si joogto ah u dhaq dharkaaga oo dharka shaqada ku beddel kaliya haddii uu jiro halis cabuuq aad u wayn ama haddii ay jiraan dad nugul ah. Iska ilaali dadka badan qolka dharka lagu beddelo.
3. Markii aad joogto shaqada ama ganacsi ama meel dadweyne, raac taloyinka ay halkaas ku qabaan.

Safarka

1. Waxaad u safri kartaa meelo bannaan ee dibedda ah, laakiin waa in masaafo ka dhaxeeyo adiga iyo booqadlayaasha kale.
2. Waxaad u bixi kartaa fasax ama waxaad habeenka soo seexan kartaa guri labaad, hotel ama tendho. Waxaad la tegi kartaa kaliya dadka gurigaaga degan iyo kuwa degan hal guri kale oo weliba waa in masaafo ka dhaxeeyo adiga iyo dadka aan la noolayn. Gacmahaada iyo sagxadaha si joogto ah u dhaq iyo dadka kale ha la isticmaalin goobaha la wadaago haddii uu suurtoagal yahay.

Goobaha dukashada

Goobaha dukashada waa furan yihiin sidoo kaleeba goobaha jaaliyadda ku dukadaan. Halkaas waad tegi kartaa si aad ku soo dukato. Waa in masaafo 2 mitir ka dhaxeeyo adiga iyo dadka aadan la noolayn.

U booqashada pub'ka ama maqaayad dad aadan la noolayn

Maqaayad waad u raaci kartaa dad aadan la noolayn (ama aan ku jirin kooxdaada bulshadeed), laakiin waa in masaafo idinka dhaxeeyo. Isla shuruudaha cabbirka

kooxaha ayaa dabakhmi doonaa: koox ka kooban dad ka socdo labo guri meel gudaha ama lix qofood dibedda haddii ay ka socdaan guryo kala duwan.

Macluumaad ka badan ee khuseeya fayruska korona fadlan ka eeg talada dowladda <https://www.gov.uk/coronavirus>

Nagu caawi xakamaynta fayruska:

Gacamaha dhaq - si joogto u dhaq

Waji daboolaha - dabool afkaaga iyo sankaa

Masaafu samee - masaafu labo mitir ah ha ka dhaxeeyo adiga iyo dadka kale aadan la noolayn

Haddii aad xanuunsan tahay, iska baar cudurka oo guriga ha ka bixin ugu yaraan 10 malamood.

Macluumaad ka badan ee khuseeya fayruska korona fadlan ka eeg talada dowladda <https://www.gov.uk/coronavirus>