

## Hagista fayruska korona ee lagu talagalay dadka daryeel lacag la'aan ah siiyo qoyska iyo saaxiibada

Hagistaan waxaa loogu talagalay qof walba ee daryeel lacag la'aan ah siiyo xubin qoys ama saaxiib oo nolosha aan la qabsan karin haddii aysan taageerdaas helin. Kani waxaa sabab u noqon karo xaalad nolosha oo dhan, sida cudur (ku jiro cudurka dhimirka ama waalida), naafonimo, dhaawac aad u xun, dhibaato dhinaca caafimaadka maskaxda ama caadaysi.

Hagistaan wuxuu kuu macneynayaa sida loo baxsho daryeelkaan adigoo yareynaayo halista fayruska korona (COVID-19). Dhammaan macluumaadka wuxuu ahaa sax waqtiga la qoray (27 Agoosto 2020).

### Nuxurka

Waa kuma 'kooxoyinka caafimaad ahaan nugul ah' iyo 'kooxoyinka caafimaad ahaan aad nugul u ah' markii la eego caabuqa fayruska korona? . 3

Talo guud  
..... 3

Ilaalinta nafsaddaada iyo gofta aad daryeesho  
..... 4

Daryeelka qof caafimaad ahaan 'aad nugul u ah'  
..... 5

Haddii gofta aad daryeesho ka walwalsan yahay in daryeelaha lacagta la siiyo ee caadi ahaan gurigooda yimaado iyo ka baxo uu ku kordhiyo halista caabuqa  
..... 6

Waji daboolayaasha iyo Dharka Ilaalinta Shakhsiyeed (PPE)  
..... 6

Xirashada waji daboole haddii aad dibedda u baxeysid  
..... 6

Haddii qofta aad daryeesho degan yahay guriga waayeelka lagu  
daryeelo .... 7

Kor u haynta caafimaadkaaga iyo ladnaantaada markii aad dadka kale  
daryeelayso  
..... 7

Si deg-deg u helitaanka daryeel kale haddii aadan bixin karin daryeel  
..... 8

Haddii aad u baahan tahay inaad shaqada ka joogsato si aad u  
daryeesho qof qaba calaamadaha fayruska korona ama ku jiro  
karantiil shakhsi ahaaneed . 8

Soo qaadashada daawoyinka haddii aad ku jirto karantiil shakhsi  
ahaaneed 8

Haddii adiga ama qof aad daryeesho qabo calaamadaha fayruska  
korona .... 9

Macluumaad khuseeyaa nadiifinta iyo nadaafada marka la  
daryeelaayo qof qabo calaamadaha cudurka  
..... 11

1

Haddii adiga ama qofta aad daryeesho la gaashaamiyay  
..... 11

Haddii faafidda COVID-19 kor u kaco  
..... 12

Xadeynta deegaanka  
..... 12



caafimaad ahaan aad nugul u ah' markii la eego caabuqa fayruska korona?

Kooxoyinka caafimaad ahaan nuqul ah waa kuwa ku jiro halis sii kordhaya in fayruska korona ka dhigo kuwo aad u jirran. Kooxdaan waxaa ka mid ah:

- Dadka 70 jirka ah ama ka wayn (ayadoo aan la eegin xaaladdooda caafimaad);
- Dad ka yar 70 jir, oo leh xaalad caafimaad (dadka wayn, waxaa kani caadi ahaan loola jeedaa in laga codsado inay helaan cirbidda ifilada sanad walba);
- Haweenka uurka leh.

Dadka qaba cudurka dhimirka ama waallida (dementia) ee da' walba, waxay ku jiraan halis aad u sarreeyo inuu ku dhaco fayruska. Sidaa awgeed raacidda hagistaan ayaa laga yaabaa inuu caawinaad u leeyahay.

Macluumaadka loogu talagalay dadka qaba xaalado caafimaad oo ka dhigaayo kuwo ku jiro halis ka sii xun inuu ku dhaco fayruska korona waxaad ka helaysa hagaha la cusbooneysiisay [ee kooxoyinka aad nugul u ah \(la gaashaamiyay\)](#).

Inkastoo aad tahay qof dad kale daryeelo, waxaa muhiim ah inaad xittaa adiga is daryeesho.

Talo  
guud

Maxaa loo baahan yahay inuu daryeelaha sameeyo si uu is-diyaariyo?

Haddii adiga ama qofta aad daryeesho aadan qabin calaamadaha cudurka, markaa hagista nadaafadda waxaad ka heli kartaa [bogga internetka NHS](#).

Waxaad xulan kartaa inaad qofka aad daryeesho la sameeyso qorshe deg-deg ah, kaasoo ay isticmaali karaan markii daryeel ama taageero uga baahan yihiin dad kale. Ayadoo ku xiran xaaladda, kani wuxuu ahaan karaa caawinaad laga helo qoyska ama saxiibo, ama adeegyada caafimaadka ama bulshada.

Si loo sameeyo qorshaha deg-degga ah oo qanciyo baahida qofka aad daryeesho, waxaad u baahan doontaa inaad ku qorto:

- magaca iyo cinwaanka iyo wixii faahfaahin xiriir ee qofta aad daryeesho;

3

- magacaada, cinwaankaaga iyo faahfaahintaada xiriirka;
- dadka kale aad adiga iyo qofka aad daryeesho rabtiin in lala xiriiro markuu jiro xaalad deg-deg ah;
- faah-faahinta daawoyinka uu qaato qofka aad daryeesho;
- faah-faahinta wixii daaweyn ah aad u baahan tahay;
- faah-faahinta ballamada caafimaadka laga rabo inay tegaan;
- faah-faahinta GP'gooda iyo farmashiyahooda;
- wixii adeegyo daryeel ama taageero ay helaan.

Waa inaad hubiso in qorshaha deg-degga ah si fudud la qaybsan karo dad

kale oo u baahan inay arkaan qorshaha.

Macluumaad ka badan waxaad ka heli kartaa

[Carers UK](#).

Waxaa laga yaabaa inaad caawinaad iyo taageero ka qaban-qaabiso qoys ama saaxiibo, laakiin waxaa shaki ka saarid leh ka qayb gelinta [dowladda hoose](#) ama [bixiyaha daryeelka caafimaadka](#) haddii qorshoyinkaaga suurtoogali waayaan. Waxaa xittaa caawinaad leh inaad la xiriirto ururyada taageerada daryeelka ee xaafaddaada oo kugu caawin karo qorshoyinka kadiska ah. Waxaad warar ku saabsan ururyada daryeelka xaafadda ka heli kartaa [Carers UK](#).

Waxaad xittaa macluumaad ku saabsan adeegyada deegaanka ka heli kartaa boogga internetka [Carers Trust](#).

[Ilaalinta nafsaddaada iyo qofta aad daryeesho](#)

La soco wixii ku soo kordho ogeysiisyada iyo taloyinka GOV.UK iyo talada ugu casriyeysan ka hel [hagista ku joogista feejigaan iyo ammaan \(kala fogaanshaha bulshada\)](#), oo ku jiro taloyin sida loo ilaaliyo qof nugul ah aad la nooshahay.

Nadiifinta dhowr jeer ee gacamahaada maalinta adigoo ku dhaqaayo biyo iyo saabuun ugu yaraan 20 ilbiriqsi ama isticmaalida gacmo nadiifiye ayaa kugu caawin doonno ilaalinta nafsaddaada iyo midka dadka aad la nooshahay. Tallaaboyinka waa habka ugu waxtar badan ee lagu yareeyo halista caabuqa adiga iyo dadka kale. Kani waxaad sameynaysa markii aad dibedda u baxdo ama markaad timaado guriga qofta aad daryeesho, haddii aadan la noolayn.

Hagista ku saabsan [gaashaamida iyo ilaalinta dadka caafimaad ahaan aad nugul u ah](#) fayruska korona wuxuu ku siinayaa faah-faahin ka badan ee ku saabsan daryeelka qof. Laakiin laga bilaabo 1 Agoosto 2020 hagistaan waa la joojiyay. Dadka ku jiro kooxdaan uma baahno inay raacaan taloyinka gaashaamida GP'gooda ama khabiirkooda, laakiin waa inay sii wadaan habab wax ku ool ah si ay ku joogaan si ammaan ah:

- gacmahaada si joogto ah u dhaq 20 ilbiriqsi;
- dabool wajigaaga markaad joogto dukaan iyo meelo kale gudaha ah iyo;
- kala fogaanshaha bulshada ama samee masafo 2 mitir ah (6 fiit, oo ah cabbirka sariir wayn) adiga iyo dadka kale aad la kullanto gurigaaga dibeddiisa.

Haddii aad daryeesho qof caafimaad ahaan "aad nugul u ah", iyo laga walwalsan yahay inuu si xun ugu jirrado fayruska korona, waa inaad sii waddo tallaabayinka fudud si aad u badbaadiso iyo u yareyso halistooda;

- bixi uun daryeel lagama marmaan ah, sida dhaqidda, siinta daawoyinka, ku caawinta labisashada iyo diyaarinta cuntoyinka;
- gacmahaada dhaq markaad timaaddo guriga qofta aad daryeesho iyo si noq-noqod ah u sii dhaq intii aad la joogto, adigoo isticmaalaaya biyo iyo saabuun ugu yaraan 20 ilbiriqsi, ama isticmaal gacmo nadiifiye;
- markaad qufacdo ama hindhisto, afkaaga iyo sankaa ku dabool naabkin ama shaatigaaga (ha isticmaalin gacmahaada);
- naabkinka isla markiiba ku tuur qashinka iyo gacmahaada dhaq;
- dadka gurigooda ha u booqanin haddii aad xannuunsan tahay iyo samee qorsho kale si loo daryeelo;

- bixi macluumaad ku saabsan qofta ay wici karaan haddii ay xannuunsan yihiin, sida loo isticmaalo [adeegga telefoonka fayruska korona ee NHS 111](#) iyo lambarka NHS 111 meel ay arki karaan ugu qor ama u dhig.

Hel macluumaad ka badan ee khuseeyaa iloyinka kale ee taageerida la isticmaali karo iyo talo dheeraad ah ee ku saabsan diyaarinta qorshaha deg- degga ah waxaad ka heli kartaa [Carers UK](#)

## 5

[Haddii qofta aad daryeesho ka walwalsan yahay in daryeelaha lacagta la siiyo ee caadi ahaan gurigooda yimaado iyo ka baxo uu ku kordhiyo halista caabuqa](#)

Dowladda waxay adeeg-bixiyayaasha daryeelka guriga u soo saartey hakis si loo hubiyo in heer habboon ee nadaafad la helo si loo yareeyo halista caabuqa. La hadal daryeel bixiyaha hab-socodyada ay raacaan si ay u haayaan nadaafad fiican.

Haddii qofka aad daryeesho si joogto loo siiyo daryeel caafimaad iyo bulshadeed, ha ahaado midka uu baxsho dowladda hoose ama mid ay ayaga iska baxshaan, u sheeg adeeg-bixiyahooda inay yarenayaan xiriirka bulshadeed iyo kala heshii qorshe si loo sii wado dayeelkooda.

Daryeele ahaan, [hagista](#) ku joogitaanka si ammaan ah (tusaale masafo ka dhexeeyo adiga iyo dadka kale) wuxuu baxshaa talo ku saabsan tallaabooyinka dheeraadka ah aad qaadi kartid si aad ku caawisid in qofka aad daryeesho ku joogo si ammaan ah.

[Waji daboolayaasha iyo Dharka Ilaalinta Shakhsiyeed \(PPE\)](#)

Adiga uma baahnid inaad xirato dharka ilaalinta shakhsiyeed (PPE)



markaad daryeel bixineyso aysan ka ahayn haddii sidaas kugu taliyo xirfadlaha daryeelka caafimaadka, sida GP'ga, ama kaaliyaha caafimaad.

Waa inaad sii waddo inaad raacdo taladaan iyo [hagista ku saabsan gaashaamida iyo ilaalinta dadka oo caafimaad ahaan aad nugul ugu ah fayruska korona](#) si aad u ilaaliso naftaada iyo midka dadka aad daryeesho.

Dawladda si joogto ah ayuu dib u eegaa xaaladda sidaa awgeeda [hagista](#) wuu is-beddeli karaa. Eeg [hagista](#) haddii aadan hubin wixii lagaa rabo inaad sameyso.

[Xirashada waji daboole haddii aad dibedda u baxeysid](#)

Waa inaad waji daboole xirato markaad joogto goobaha dadweynaha ee gudaha ah markii kala fogaashada bulshada (sameynta masaafo ka dhexeeyo adiga iyo dadka kale) suurtoagal ahayn iyo markii xiriir la yeelatid dadka aad caadi ahaan la kulmin. [Hagista ku saabsan daboolida wajiga waxaad ka heli kartaa GOV.UK](#). Waa inaad xirato waji daboole markii aad raaceyso gaadiidka dadweynaha iyo markaad tegayso dukaamada. Qofka aad daryeesho waa inay ayagaba xirtaan waji daboole laakiin dadka qaar uma baahno inay wajigooda

6

daboolaan haddii ay qabaan dhibaato caafimaad ama naafonimo oo dhibaato ka dhigaayo isticmaalka waji daboolaha.

Waxaa muhiim ah inaad si habboon u isticmaasho waji daboolaha iyo dhaqdo gacamahaada ka hor intii aadan xiran ama iska bixinin waji daboolahaada. Waxaad [guriga ku samayn kartaa waji daboolaha](#). Waxaa muhiim ah inaad daboosho afkaaga iyo sankaga.

[Haddii qofta aad daryeesho degan yahay guriga waayeelka lagu daryeelo](#)

Haddii aadan qabin calaamadaha cudurka, waa inaad la xiriirto guriga waayeelka si aad u ogaato shuruudaha la xiriirka deganayaasha iyo waa inaad raacdo [hagista guriga waayeelka markaad u booqato](#).

[Kor u haynta caafimaadkaaga iyo ladnaantaada markii aad dadka kale daryeelayso](#)

Waxaa muhiim ah inaad ilaaliso caafimaadkaaga iyo ladnaantaada iyo sidoo kaleba taageerto dadka kale aad daryeesho. Tani sababteedu waxaa weeye walwalka dheeraadka ah ee wakhtigaan iyo dhibaataada helitaanka daryeelka nafsashada. Waxaa jiro macluumaad ku qoran [hagista joogidda guriga](#) iyo [hagista ku joogida si ammaan ah](#) ee khuseeyaa kor u haynta ladnaantaada, iyo sidoo kaleeba hakis ka faah-faahsan ee ku saabsan is- daryeelka iyo iloyinka taageerida [caafimaadka maskaxda iyo ladnaanta intii lagu jiro xilliga faafida fayruska](#).

Talo ay ku jirto daryeelka maskaxdaada iyo sidoo kaleba jirkaaga iyo helidda taageero haddii aad u baahato. Wax-qabadka jireed ee maalinlaha wuxuu muhiim u yahay caafimaadka iyo ladnaanta, ay ku jirto maaamulka walwalka, iyo dhirrigelinta dareemo fiican iyo hurdo fiican. Waxaad fikrado ku saabsan [jimicsi aad ku samayn kartid guriga](#) ka heli kartaa Public Health England (PHE). Haddii aad daryeesho qof qabo cudurka waalida waxaad macluumaad ka badan ka heli kartaa [halkaan](#).

Taageero ka hel saaxiibadaada, qoyska iyo dad kale waqtiyadaan. Isku day inaad telefoonka, boostada ama internetka kala xiriirto dadka kuu dhow. Dadka u sheeg sida aad rabtid in lagula xiriiro iyo kaasi qayb ha ka noqdo wax- qabadkaaga joogtada ah. Kani wuxuu muhiim u yahay daryeelka ladnaanta maskaxdaada oo waxaa caawinaad leh inaad ka hadasho waxaad dareemeyso.

Waxaa jiro iloyin taageero iyo macluumaad oo ku caawin karo, sida bogga internetka [Every Mind Matters](#).

Xasuuso waa wax fiican in dadka aad ku kalsoon tahay la qaybsato walwalkaaga oo markaad sidaas sameyso waxaad xittaa siin doontaa taageero. Ama waxaad isticmaali kartaa [khadka caawinta uu kugu taliyo NHS](#).

Waxaa xittaa caawinaad leh inaad la xiriirto ururyada taageerada daryeelka ee xaafaddaada oo kugu caawin karo qorshoyinka kadiska ah. Waxaad ururyada daryeelka xaafadda ka heli kartaa [Carers Trust](#) ama [Carers UK](#). Waxaa xittaa [madal internet ka heli kartaa Carers UK](#).

[Si deg-deg u helitaanka daryeel kale haddii aadan bixin karin daryeel](#)

Qaban-qaabinta daryeel kale wuxuu ahaan karaa wax dhib iyo walwalid leh. Markuu suurtoagal yahay, waxaad la xiriiri kartaa saaxiibo iyo qoys oo si deg-deg ah daryeel ku siin karo. Waa inaad raacdo taloyinka ku qoran [Hagista joogidda guriga](#) iyo [hagista ku joogida si ammaan ah](#) si loo badbaadiyo dadka yimaado guriga qofta la daryeelo.

Haddii aadan qaban-qaabin karin daryeel kale, waxaad la xiriiri kartaa [dowladdaada hoose](#) ama [bixiyaha daryeelka caafimaadka](#).

Haddii aadan ogeyn sida kani loo sameeyo, waxaad la xiriiri kartaa NHS 111.

[Haddii aad u baahan tahay inaad shaqada ka joogsato si aad u daryeesho qof qaba calaamadaha fayruska korona ama ku jiro karantiil shakhsi ahaaneed](#)

Waa inaad shaqo-bixiyahaada kala hadasho baahidaada daryeelka iyo tallaabooyinka la qaban-qaabin karo. Macluumaad ku saabsan xaq u yeelashada mushaarka bukaanka waxaad ka heli kartaa [Hagista shaqaalaha](#).

Dadka qaar waxaa laga yaabaa inay xaq u leeyihiin manaafiicyo, sida Gunnada Daryeelaha. Faah-faahin dheeraad ah ka eeg [GOV.UK](https://www.gov.uk).

### [Soo qaadashada daawoyinka haddii aad ku jirto karantiil shakhsi ahaaneed](#)

Haddii caadi ahaan daawoyinka u soo qaaddo dadka aad daryeesho, kani ma samayn kartid haddii aad karantiil shakhsi ahaaneed ku jirto. Farmashiyayaasha badankooda waxay baxshaan adeegyada keenidda guriga. Telefoon u dir si aad u ogaato haddii kani la heli karo ama haddii uu jiro hab kale lagu heli karo daawoyinka.

8

Waxaad xittaa caawinaad ka heli kartaa [NHS Volunteer Responders](#) oo daawoyinka kuu keeni karo ama kuu soo adeegi karo. Wac 0808 196 3646 inta u dhexeyso 8 subaxnimo iyo 8 habeenimo.

Adeegyada daawo keenida farmashiyaha wuxuu ku jiri doonaa cadaadis badan, sidaa awgeed waxaa muhiim ah inaad waqti fiican gudaheeda ku dalabto daawoyinka aad si cel-celis ah u qaadato, si aad uga hortagto in lala daaho keenidda daawoyinka. Macluumaadka daawoyinka aad si cel-celis ah u qaadato iyo adeegyada keenidda guriga waxaad xittaa ka heli kartaa bogga internetka rugta caafimaadka GP'gaaga.

### [Haddii adiga ama qof aad daryeesho qabo calaamadaha fayruska korona](#)

- **Haddii qof aad daryeesho qabo calaamadaha cudurka**

**Qofta aad daryeesho qabo calaamadaha cudurka, iyo adiga**

**aadan ku jirin "kooxda caafimaad ahaan nugul ah" ama caafimaad ahaan "aad nugul ah" iyo halis ka sarreeyo u leh inuu kugu dhaco jiro darran**

Haddii qof joogo gurigaaga calaamado qabo, waa inaad raacdo [hagista joogidda guriga](#) oo sheegaayo in haddii aad kaligaaga guriga ku nooshahay iyo qabtid calaamadaha fayruska korona lagaa rabo inaad guriga joogto 10 maalmood laga bilaabo goorta ay calaamadaha bilowdeen ama ilaa aad ka fiicnaato, midkii ugu dheer.

Waa inaad [iska tijaabiso haddii aad qabtid fayruska korona](#). Ha tegi rugta caafimaadka, isbitaalka ama farmashiyaha.

Waxaa laga yaabaa inuusan fududeyn in la raaco taloyinka [hagista joogidda guriga](#) markaad bixineyso daryeel xiriir soke, sida u qubeynta, xubin qoys ama saaxiib.

Haddii aadan ka mid ahayn kooxaha "caafimaad ahaan nugul ah" ama kuwa "caafimaad ahaan aad nugul u ah", waxaad sii wadi kartaa inaad bixiso daryeel. Waa inaad dib u eegto taloyinka kor ku qoran iyo qaaddo tallaabooyin si aad u ilaaliso naftaada iyo midka dadka ku nool guriga sida ugu fiican ee aad

9

awooddo, adigoo raacaayo talada nadaafadda iyo kala fognaanshada markuu suurtoagal yahay.

- **Haddii aad tahay daryeele iyo qabtid calaamadaha cudurka**

**Sida la iska baaro** Daryeelayaasha baxsho daryeel lacag la'aan ah waa shaqaale lagama marmaan ah sidaa awgeeda waxaa la siiyaa mudnaansho markii cudurka laga tijaabinaayo. Haddii aad qabtid calaamadaha fayruska korona waad [is- tijaabin](#) kartaa si aad u ogaato

haddii aad qabtid fayruska. Ama waxaad u dalbi kartaa qof aad daryeesho.

Haddii qof gurigaaga joogo uu qabo calaamadaha cudurka waa inaad raacdo taloyinka [hagista joogidda guriga](#). Kaasoo sheegaayo in haddii aad kaligaaga guriga ku nooshahay iyo qabtid calaamadaha fayruska korona, xittaa haddii uu khafiif yahay, lagaa rabo inaad guriga isku karantiisho 10 maalmood laga bilaabo goorta ay calaamadaha bilowdeen ama ilaa aad ka fiicnaato, midkii ugu dheer.

Haddii aad dad kale la nooshahay iyo tahay qofka koowaad ee ku bilowdey calaamadaha fayruska korona, markaa waa inaad guriga joogto 10 maalmood. Dhammaan xubinada kale ee guriga kula degan oo caafimaad-qab ah waa inay guriga joogaan 14 maalmood.

Xilliga 14ka-maalmoodka wuxuu bilowdaa maalinta qofka kowaad ee guriga degan xanuunsadey. Qof walba ee guriga degan ee bilaabo inuu muujiyo calaamadaha cudurka waa inay guriga joogaan 10 maalmood laga bilaabo goorta caalamadaha ku bilowdey - ama ilaa calaamadahooda ka joogsado, midkii ugu dheer - ayagoo aan tirada ka bilaabin xilliga karantiilka 14ka maalmood ee koowaad.

Hase-yeeshee, waan ognahay in kani uusan ahayn wax fudud in la sameeyo markii aad daryeel soke bixiso, sida u qubeynta lammaanahaada ama xubin qoys.

Haddii aad daryeesho qof ku jiro 'kooxyada caafimaad ahaan nugul ah' ama kuwa 'caafimaad ahaan aad nugul u ah', ha u booqan haddii aadan caafimaad- qab ahayn iyo qaban-qaabi qorshe kale si xubino kale ee qoyska ama saaxiibo u

1  
0

daryeelaan qofkaas. Haddii aadan qaban-qaabin karin qorshe kale, waxaad la xiriiri kartaa [dowladda hoose](#) ama [NHS trust](#).

Haddii aad daryeesho qof ku jiro 'kooxyada caafimaad ahaan aad nugul u ah', waa inaad la xiriirin qofka aad daryeesho oo waa in saaxiibo iyo qoys ka codsato inay kugu caawiyaan iyo kugu taageeraan bixinta daryeelka, markuu suurtoagal yahay. Waxaad xittaa caawinaad ka heli kartaa NHS Volunteer Responders adigoo ka wacaayo 0808 196 3646 (inta u dhexeyso 8 subaxnimo iyo 8 habeenimo).

Waa inaad ka fogaato qofta aad daryeesho sida ugu badan aad suurtoogasho iyo raacdo taloyinka hagista.

Haddii aadan qaban-qaabin karin daryeel kale waxaad la xiriiri kartaa [dowladda hoose](#) ama [bixiyaha daryeel caafimaad](#). Haddii aadan ogeyn sida kani loo sameeyo, waxaad la xiriiri kartaa NHS 111. Waxaa xittaa caawinaad leh inaad la xiriirto ururka taageerida daryeelayaasha ee xaafadda. Waxaad warar ku saabsan ururyada daryeelka xaafadda ka heli kartaa [Carers UK](#).

[Macluumaad khuseeyaa nadiifinta iyo nadaafada marka la daryeelaayo qof qabo calaamadaha cudurka](#)

[Hagista joogidda guriga](#) wuxuu baxshaa macluumaad ku saabsan dhaqidada gacmahaada, nadiifinta iyo tuuridda qashinka, iyo dhar dhaqidada, iyo sidoo kaleba macluumaad kale ku toosan dadka la nool qof nugul ah.

[Haddii adiga ama qofta aad daryeesho la gaashaamiyay](#)

Hagista ku toosan dadka is-gaashaamiyo waxaa la joojiyay 4ta Agoosto. Waxaa kani loola jeedaa in dadka ku jiro "kooxda caafimaad ahaan aad nugul u ah" ay dibedda u bixi karaan laakiin weli laga rabo inay:

- yareyaan xiriirka bulshadeed

- Dadka kale la yeeshaan masafo 2 mitir ah (6 fiit, oo ah cabbirka sariir wayn) markuu suurtoagal yahay; ama 1 mitir iyo tallaaboyin kale ka hortag (tusaale ahaan xirashada maskerada wajiga)

1  
1

Macluumaad ka badan ku saabsan wixii is-beddelay ka eeg [hagista ku saabsan gaashaamida iyo ilaalinta dadka oo caafimaad ahaan aad nugul ugu ah COVID- 19](#). Waa inaad si waddo inaad:

- gacmaha si taxadar ah u dhaqdo marar ka badan sida caadiga ah
- nadiifiso sagxadaha badanaa la taabto ee gurigaaga ama shaqadaada. Macluumaad ka badan ee ku saabsan ku joogista si ammaan ah eeg talada [si ammaan ku joogista gurigaaga dibeddiisa](#).

[Haddii faafidda COVID-19 kor u kaco](#)

Dadka goor horey lagu taliyay inay is-gaashaamiyaan ayaa laga yaabaa in laga codsado inay mar labaad sidaas sameyaan haddii xaaladda is-beddelo iyo bulshada ku kordho faafidda fayruska korona.

NHS Digital wuxuu si ammaan ah magaca qofka gaashaaman ku hayn doonaa liiska bukaanada gaashaaman. Warqad ayeey kuu soo qori doonaan haddii talada la beddelo. Wixii is-beddel qarameed waxaa laga heli karaa hagahaan.

[Xadeynta deegaanka](#)



Aago qaarkood waxaa ka jiro shuruudyo ka adag, sababtoo ah waxaa kor u kacey tirada dadka qaba fayruska korona ee aaggaas.

Haddii aad caafimaad ahaan aad nugul u tahay, waa inaadan tegin aagaha ka jiro talo gaashaamid.

Eeg macluumaad ku saabsan aagaha leh xadeyn xaafadeed iyo waxyaabaha aad ka sameyn kartid ama aadan ka samayn karin aag walba. Macluumaad ka badan fadlan eeg talada dowladda ee khuseeya fayruska korona <https://www.gov.uk/coronavirus>