

Si ammaan ula kullanka dadka kale la cusbooneysiisay

Shuruudaha ku saabsan la kullanka saaxiibo iyo qoys waxaa la beddelay 14 Setembar 2020.

La kullanka saaxiibo iyo qoys

Markaad la kulmeysa saaxiibo iyo qoys oo aan kula noolayn, waxaa lagaa codsanayaa inaad raacdo shuruudahaan:

- raac [shuruudaha kala fogaanshaha bulshada](#) (same masaafo 2 mitir ah adiga iyo dadka kale)
- xadey tirada dadka kala duwan aad waqti gaaban gudaheeda la kullanto
- dadka dibedda kula kullan markuu kuu soortogalo: la kullanka dibedda wuu ka ammaan badan yahay la kullanka meel gudaha ah, sababtoo ah hawada dibedda ah ayaa fiican

Waxaad la kulmi kartaa kaliya **ugu badnaan 6** qofood aadan la noolayn, ha noqdo gudaha ama dibedda (ay ku jirto guriga). Kani waxaa lagu magacaabay 'shuruudda lix' oo waa in la adeeco sababtoo ah waa sharciga.

Shuruudaha cusub

Laga bilaabo 14 Setembar waa sharci darro inaad la kullanto koox ka badan 6 qofood ee ka kooban dad aadan la noolayn (aysan ka ahayn haddii aad la kulmayso '[kooxdaada taageerida](#)' – oo ka kooban hal guri kale – xittaa haddii kani noqdo in ka badan lix qofood). Booliska wuxuu leeyahay awood uu ku fuliyo sharcigaan wuxuuna bixin karaa ganaax (ogeysiis ganaax xadeysan) ee £100, oo la sii kordhin doono mar walba sharciga la jebiyo ilaa ugu badnaan £3,200. Waxaad xittaa

ku jirtaa halis in lagugu qoro diiwaanka dembiilayaasha haddii aad raaci weyso shuruudahaan cusub.

Koox ka kooban 6 qofood ka badan waxay kulmi karaan markii:

- qof walba ku nool yahay isla guriga ama qayb ka yahay isla [koox taageero](#) (dadka gurigaaga ku nool oo lagu darey dadka ku nool guri kale), ama sii wadidda isla qaban-qaabinta markii carruurta aysan ku noolayn isla guriga waalidiinta
- ay shaqeynayaan, ay ku jirto adeegyada mutaddaawiciinta iyo ururada samafalka ay ku jirto kuwa taageero dadka qaba waalida
- ay yihiin kooxo taageero gaar ah ee caawiyo dadka qaba dhibaatooyin gaar ah ay ku jirto: xaalad caafimaad daba-dheeraad ah sida cudurka waalida (kani waxaa ka mid noqon karo taageerida daryeelayaasha) iyo dadka tacsii soo marey
- ay ka qayb-galayaan waxbarasho, tababar, ama xannaano ilmo diiwaangashan (oo ku jiro daryeelka adag)
- fulinayaan waajibaadyo sharciyeed sida ka qaybgalka maxkamad ama adeegga xeerbeegtida
- ay bixinayaan taageero deg-deg ah, ama taageero siinayaan qof nugul ah
- adiga ama qof kale ka hortagaayo jirro, dhaawac ama waxyeello
- ka qayb-galayaan xaflad guur ama ninkaax madani ah, ama xaflado kale diimeed ama noololeed - halkaasoo ilaa 30 qofood isku tegi karaan
- uu jiro aas meyd – tacsidaas ilaa 30 qofood isku tegi karaan
- Isaga qayb-qaato isboorti qorshaysan ee gudaha iyo dibedda, waxqabadyo jireed iyo fasalada jimicsiga (eeg liiska [kooxaha isboortiga madadaalada](#), [isboortiga dibedda](#) iyo jimicsiga laga ogol yahay [hagaha goobaha jirdhiska iyo xarumaha raaxada](#))
- mudaharaadyo iyo dhaqdhaqaaqyo siyaasadeed ayadoo la raacaayo shuruudaha hagaha COVID-19 iyo ku xiran qiimaynta khatarta

Macluumaad ka badan waxaad ka heli kartaa [Su'aalaha Badanaa La Is-weydiyo ee ku qoran bogga internetka Dowladda](#)

Shuruudaha goobaha kale iyo wax-qabadayada

Goobaha raaco [shuruudaha ammaanka ee hagaha COVID-19](#) waxay awoodi doonaan inay macmiilaan dad ka badan wadar ahaan - sida adeegyada diimeed meelaha lagu dukado - laakiin waa in loo booqanin koox ka badan 6 qofood.

Markaad u booqanayso hal ka mid ah meelahaan, sida meel lagu tukado, dukaan, goobaha raaxada, maqaayad ama pub, waa inaad:

- raacdo xadka dadka aad la kulmi kartid koox ahaan - waa inaad ahayn tiro ka badan 6 qofood, aysan ka ahayn haddii isla guriga wada degan tihiin (ama qayb ka tihiin isla kooxda taageerida)
- ha la yeelanin xiriir bulshadeed qof ka baxsan kooxda aad la joogto, xitaa haddii uu yahay qof aad taqaano
- goobta waxaad siisaa faahfaahinta xiriirkaaga, sidii haddii loo baahdo kula soo xiriiro [barnaamijka Baaritaanka iyo Raadinta ee NHS \(NHS Test and Trace\)](#)

Faah-faahin dheeraad ah ku saabsan is-beddelkaan waxaad ka heli kartaa bogga internetka Dowladda

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

Waxaad xittaa ka heli kartaa sharaxaadda ereyoyinka waxtarka leh, ka eeg <https://raceequalityfoundation.org.uk/health-care/covid-19-translated-materials-resources/>