Heerka digniinta COVID ee England

halkaan ka eeg taloyinka Wales, Skotland, iyo Waqooyiga Ireland

Nuxurka

- Macnaha heerka digniinta COVID
- Sababta ay dawladda uu soo saartey heerarka digniinta COVID
- Heerka digniinta COVID: ee dhex-dhexaad ah (heerka 1)
- Heerka digniinta COVID: ee sare (heerka 2)
- Heerka digniinta COVID: ee aad u sare (heerka 3)

Macnaha heerka digniinta COVID

Heerka digniinta COVID wuxuu golaha deegaanka, shaqaalaha iyo deganayaasha siiyaa macluumaad ku saabsan wixii la rabo inay sameyaan si ay u maamulaan fayruska korona ee ka dillaacay aaggooda. Heerarka digniinta waxaa marmar lagu magacaaba heerar.

Dadka Ingiriiska ku nool ee caafimaad ahaan aad nugul u ah waxay heli doonaan taloyin cusub si lagu caawiyo yareynta fayruska korona, kaasoo gaar u ah meesha ay ku nool yihiin. Liiska kuma jiro cudurka waalida/dhimir beelida laakiin waxaa la ogaadey in dadka qaba cudurka waalida ay ku jiraan halis sare inuu ku dhaco fayruska. Haddii adiga ama qof aad taqaano qabo cudurka waalida, raacida taloyinkaan ayaa caawinaad u lahaan doono.

Talada waxaa lagu xiri doonaa qaab-dhismeedka heerarka digniinta cusub ee COVID, kaasoo loola jeedo in dadka ku jiro halis sare inay si xun ku xanuunsadaan fayruska ay heli doonaan talo gaar ah taasoo ku xiran heerka halista ee xaafaddooda, markii heerarka fayruska korona ku sii kordho.

Sababta ay dawladda uu soo saartey heerarka digniinta COVID

Dowladda wuxuu aag walba ka qaban-qaabiyay seddax heer digniin ee fayruska COVID si tallaaboyin habboon loo diyaariyo iyo loo maamulo faafka fayruska korona.

Heerka digniinta COVID: ee dhex-dhexaad ah (heerka 1)

Kani waxaa loo isticmaalaa aagaha xadayn qarameed ka jiraan ayadoo loo baahnayn xadayn xaafadeed ee dheeraad ah.

Kani waxaa loola jeedaa:

- Waxaad la kulmi kartaa kaliya ugu badnaan 6 qofood aadan la noolayn koox ahaan (ama qayb ka ah koxdaada taageerida) ha noqdo gudaha ama dibedda (ay ku jirto guriga). Kani waxaa lagu magacaabey 'shuruudda lix' oo waa in la adeeco sababtoo ah waa sharciga.
- maqaayadaha, kafateeriyada, pub'yada waa inay hubiyaan in macaamiisha ay wax cunaan ama cabaan oo kaliya markii ay meel fadhiyaan, oo waa in la xiro saacadaha u dhexeeyo 10habeenimo ilaa 5 subaxnimo
- ganacsiyada iyo dukaamada iibiyo cuntada dibedda lagu cuno way sii shaqayn karaan 10 habeenimo ka dib ayagoo isticmaalaayo adeegga geynta guriga, ama midka internetka lagu dalbado ama baabuurka lagu soo qaado.
- dugsiyada iyo jaamacadaha way furnaan doonaan
- goobaha dukashada/caabudka way furnaan doonaan oo waa inay hubiyaan inay raacaan shuruudda 6
- aroosyada iyo aasaska meyd waa la samayn karaa ayadoo la xadeynaayo tirada dadka tegaayo
- fasalada jimicsiga iyo isboortiga waa la sii wadi karaa in lagu sameeyo meel dibedda ah, ama gudaha ah haddii shuruudda 6 la raaco

Waa inaad:

- daboosho afkaaga iyo sankaaga markii aad tagto aagaha kani sharci ka yahay (aysan ka ahayn haddii lagaa reebay), ay ku jirto soo gelitaanka, ku dhaq-dhaqaaqa maqaayadaha, kafateeriyada iyo pub'yada

Waa inaad si waddo inaad:

- Raacdo shuruudaha kala fogaashada bulshada
- Guriga ka shaqeyso markii suurtogal kuu yahay
- Markaad safrayso, horey u qorshey socdaalkaaga ama ka fogow saacadaha iyo waddooyinka uu gaadiidka mashquul yahay. Lugey ama baaskiil wad haddii aad awooddo

Ogow wax ka badan ee ku saabsan tallaaboyinka khuseeya aagaha heerka digniinta dhex-dhexaadka ah si aad ka hortagto yareynta faafidda fayruska COVID-19.

Heerka digniinta COVID: ee sare (heerka 2)

Kani waxaa loogu talagalay aagaha si sare ku faafey fayruska halkaasoo loo baahan yahay in xadeyn dheeraad ah laga sameeyo.

Kani waxaa loola jeedaa xadeyn dheeraad u ah midka heerka digniinta dhex-dhexaadka ah ee kor lagu sharraxey:

- waa inaadan la kulmi dad kale oo aadan la noolayn ama qayb ka ahayn kooxdaada taageerida, meel gudaha ah, ha noqotee guri ama meel dadweynaha wada joogaan
- waa inaadan la kulmin koox ka badan 6 qofood meel dibedda ah, ay ku jirto beer guri ama meelo kale sida xeebaha ama beeraha dadweynaha (aysan ka ahayn meelaha si gaar ah sharciga ka reebay)
- dugsiyada, jaamacadaha iyo meelaha lagu dukado way furnaan doonaan
- aroosyada iyo aaska meyd waa la samayn karaa ayadoo la xadeynaayo tirada dadka tegaayo
- fasalada jimicsiga iyo isboortiga waa la sii wadi karaa in lagu sameeyo meel dibedda ah. Kuwaani waxaa la ogol yahay kaliya in laga sameeyo meel gudaha ah haddii suurtogal yahay in dadka aysan dhax-gelin dadka aysan la noolayn ama qayb ka ahayn kooxdooda taageerida, ama isboortiga dhallinyarada ama midka dadka naafada ah

- waxaad sii wadi kartaa inaad u safarto meelaha furan, si aad ka shaqeyso ama wax barasho ka hesho, laakiin waa inaad isku daydo inaad yareyso tirada safarka markuu suurtogal yahay

Waa inaad:

- daboosho afkaaga iyo sankaaga goobaha looga baahan yahay (aysan ka ahayn markii lagaa reebay shuruuddaas), ay ku jirto gelitaanka, iyo ku dhaq-dhaqaaqa maqaayadaha, kafateeriyada iyo pub'yada

Waa inaad si waddo inaad:

- Raacdo shuruudaha kala fogaashada bulshada
- Guriga ka shaqey marka uu suurtogal kuu yahay
- markaad safrayso, horey u qorshe socdaalka ama ka fogow saacadaha iyo waddooyinka uu gaadiidka mashquul yahay. Lugey ama baaskiil wad haddii aad awooddo

Ogow wax ka badan ee ku saabsan tallaaboyinka ku quseeya ee aagaha ka jira heer digiin sare si lagu caawiyo yareynta faafidda COVID-19.

Heerka digniinta COVID: ee aad u sare (heerka 3)

Kani waxaa loogu talagalay aagaha si aad u sare ku faafey fayruska halkaasoo ka jira xadeyn dheeraad ah. Xadeynta laga sameeyay aagaha leh heer aad u sare ee infekshanka ayaa laga yaabaa inay kala duwan yihiin inkastoo ay ku salaysan yihiin wada hadal iyo heshiis ka dhaxeeyo golaha deegaanka iyo dowladda. Sidaa awgeeda waa inaad baarto shuruudaha gaar u ah xaafaddaada.

Kani waxaa loola jeedaa:

- Waa inaadan la kulmin dad kale aadan la noolayn ama kooxdaada taageerada, meel gudaha ah ama beer khaas loo leeyahay ama badanaa goobaha la isku yimaado ee dibedda ah
- waa inaadan la kulmin koox ka badan 6 qofood meel dibedda ah ee dadweynaha ku kulmaan sida xeebaha ama beeraha dadweynaha, baadiyaha ama goobaha isboortiga
- pub'yada iyo makhaayadaha waa in la xiro. Waxay furnaan karaan kaliya haddii ay ku shaqeyaan sida meel cunto laga cuno, ay baxshaan cunto, sida qado ama casho. Waxay bixin karaan khamri markuu qayb ka yahay cunto kaliya
- dugsiyada iyo jaamacadaha way furnaan doonaan
- meelaha lagu dukado way furnaan doonaan, laakiin lama ogola in dad ku nool guryo kala duwan isla dukadaan
- aroosyada iyo aas meyd waa la samayn karaa ayadoo la xadeynaayo tirada dadka imaanaayo iyo xafladaha guurka waa mamnuuc
- fasalada jimicsiga iyo isboortiga waa la sii wadi karaa in lagu sameeyo meel dibedda ah. Kuwaani waxaa la ogol yahay kaliya in laga sameeyo gudaha haddii suurtogal u yahay in dadka ka hortagaan inay dhax-galaan dadka aysan la noolayn (ama qayb ka ahayn kooxdooda taageerida), ama isboortiga dhallinyarada ama midka dadka naafada ah
- Waa inaad ka hortagto inaad ka baxdo aagaha ku jiro digniin heerkiisa aad u sareeyo ama gasho aag ka jiro digniin heer aad u sare ee fayruska, aysan ka ahayn markaad shaqeynayso, wax baranayso ama ka bixinayso adeegyada dhallinyarada, qancinayso waajibaadayadaada daryeelka ama dhax marayeso uun si aad meel kale uu safarto.
- waa inaad ka hortagto inaad habeenka soo seexato meel kale ee dalka UK haddii aad degan tahay aag ka jira digniin heerkiisa aad u sareeyo, ama aadan soo seexanin habeenka meel ka jiro digniin heer aad u sare ah haddii aad meel kale degan tahay

Waa inaad:

- afkaaga iyo sankaaga daboosho markii aad tagto aagaha uu kani sharci ka yahay

Waa inaad si waddo inaad:

- Raacdo shuruudaha kala fogaashada bulshada

- Guriga ka shaqey markii suurtogal kuu yahay
- waxaad sii wadi kartaa inaad u safarto meelaha furan, si aad ka shaqeyso ama wax barasho ka hesho, laakiin waa inaad yareyso tirada safarka aad sameynayso

Kani waa salka aagaha ka jira digniin heer sare ah. Dowladda wuxuu xittaa isku dayi doonaa inuu golaha deegaanka la heshiiyo tallaaboyin dheeraad ah si loo yareeyo faafka fayruska korona. Waa inaad eegto haddii xadeyn dheeraad ah ka jiro xaafaddaada.

Ogow tallaaboyinka dheeraadka ah ee ka jiro aagaha leh digniin aad u sare si loo yareeyo faafka fayruska korona.

Macluumaad dheeraad ah fadlan tag bogga internetka dowladda https://www.gov.uk/coronavirus

Ka eeg talada ku toosan dadka caafimaad ahaan aad nugul u ah https://www.gov.uk/government/news/clinically-extremely-vulnerable-receive-updated-advice-tailored-to-local-covid-alert-levels