



Talo la casriyeeyay ee ku saabsan heerarka digniinta cudurka COVID ee deegaanka oo ku toosan dadka aad nugul u ah

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. Dadka la qeexay inay yihiin kuwo caafimaad ahaan aad nugul u ah waxay ku jiraan halis aad u sarreeya inay si xun ku xanuunsadaan cudurka COVID-19 (fayruska korona). Haddii aad kooxdaan ku jirtid, waa inaad talada raacdo si aad isku badbaadiso [heer digniin walba](#) sida uu ku qoran yahay taladaan.

Dadka kooxdaan ka mid ah waxay qabaan xaalado saamayn ku leh habka difaaca jirka, noocyo kansar, ama waa kuwa lagu sameeyay tallaalka xubin jireed iyo dad kale (eeg liiska buuxa ee xaaladaha caafimaadka ku qoran dhammaadka dokumentigaan). Liiska kuma jiro cudurka waalida/dhimir beelida, laakiin cilmi baarisyada waxay muujiyeen in dadka qaba cudurka waalida ku jiraan halis sare inuu ku dhaco fayruska. Haddii adiga ama qof aad taqaano qabo cudurka waalida, raacida taloyinka ayaa caawinaad u lahaan doono.

- Kuwa caafimaad aad nugul u ah waxay heli doonaan taloyin casri ah, oo gaar u ah xaafaddooda, raacsan heerarka digniinta cusub ee COVID
- Taloyinka cusub waxay ku taageeri doonaan inay sameyaan taloyin ilaalin habboon ee nolol maalmeedkooda, ayagoo sida ugu caadi ah ee suurtoagal ah ugu noolan doono

kooxaha caafimaad ahaan aad nugul u ah waxaa hore u caawiyo habab ka hortag qarameed ee baaxad ah oo loogu talagalay in qof walba raaco - tusaale ahaan, [shuruudda lixda qofood](#) iyo [waji daboolida qasabka ah](#).

Talada cusub wuxuu caawin doonaa kooxdaan halista wayn ku jiro si ay si ka fiican iska ilaaliyaan fayruska, ayagoo aan raacin taloyinka ka adag ee 'is-gaashaamida'.

Dadka degan goobaha halista sare ka jira waxaa laga yaabaa in weli laga codsado inay mustaqbalka raacaan hab-socodyada is-gaashaamida, sida joogidda guriga, ka joogsiga tegidda shaqada ama dugsiya iyo ku xadeynta xiriirka bulshada dadka gurigooda la degan iyo [kooxdooda taageerida](#). Dadka degan goobahaan waxaa la siin doonaa warar casri ah ku saabsan go'aanka haddii aan la rabin la raaco talada gaashamida.

Taloyinka dheeraadka ah ee ku toosan dadka caafimaad ahaan aad nugul ah waxaa ka mid ah:

- Heerka digniinta COVID [ee dhex-dhexaad ah \(heerka 1\)](#): si adag u raac shuruudaha kala fogaanshaha bulshada, dadka meel dibedda ah kula kullan markuu suurtoagal yahay, xadey safarka gaadiidka dadweynaha markuu suurtoagal yahay, laakiin weli shaqada waad tegi kartaa iyo carruurta waxay tegi karaan dugsiya. Kani wuxuu dheeraad u yahay shuruudaha ku toosan qof walba in aysan isku imaanin koox ka badan 6 qofood.
- Heerka digniinta COVID [ee sare \(heerka 2\)](#): yarey tirada dadka kala duwan aad dibedda kula kullanto, ka hortag safar aysan ka ahayn safarada lagama marmaanka ah, guriga ka shaqey markuu suurtoagal yahay iyo yarey tirada soo duukamaysiga ama dukaamada tag saacadaha maalinta uu dadka ku yar yahay. Weli shaqada waad tegi kartaa hadii aadan ka shaqayn karin guriga sababtoo ah dhammaan goobaha shaqada waa inay ahaadaan kuwo ammaan ka ah COVID, carruurta waa inay weli tagaan dugsiya. Kani wuxuu dheeraad u yahay shuruudaha ku toosan qof walba in aysan gudaha la kulmin dad ka socda guryo kale, aysan ka ahayn haddii ay qayb ka yihiin kooxdooda taageerida, iyo inay dibedda aysan la kulmin koox ka badan 6 qofood.
- Heerka digniinta COVID [ee aad u sare \(heerka 3\)](#): guriga ka shaqey, caadi ahaan guriga joog inta badan, ka hortag safar walba aan ka ahayn midka lagama marmaanka ah. Waa inaadan la kulmin dad kale aadan la noolayn ama koox taageero, meel gudaha ah ama beer khaas loo leeyahay ama goobaha la isku imaado ee dibedda ah iyo tikidh loo iibsado. Waa inaad yareyso safarada soo dukaamaysiga iyo isticmaasho adeegga alaabta guriga kugu keenaayo haddii uu suurtoagal yahay ama ka codso dadka kula degan ama kooxdaada taageerida ama mutaddaawac inay kuu soo qaadan cuntada iyo daawoyinka. Dadka ku nool aagahaan waxaa weli lagu talinayaaa inay dibedda ku soo jimicsadaan iyo weli waxay tegi karaan dugsiya iyo shaqada haddii aysan guriga ka shaqeyn karin. Tiro yar ee ka mid ah dadka waxay u baahan doonaan taageero

dheeraad ah si ay u raacaan talada heerkaan digniinta, oo waxaa lagu talinayaa inay la xiriiraan golaha deegaankooda haddii ay caawinaad u baahan yihiin.

Waxaa aad muhiim u ah in dadka caafimaad ahaan aad nugul u ah ay sii wadaan inay helaan daryeelka iyo taageerida ay u baahan yihiin si lagu caawiyo inay ku joogaan si ammaan iyo nabad ah. Waa inaad sii waddo inaad xaaladdaada caafimaad caawinaad ka sii raadsato NHS. Haddii lagaa codsado inaad isbitaalka ballan u tagto, markaa NHS wuxuu qabaa tallaabooyin lagu hubiyo inaad si ammaan ah kani u sameyso.

Shuruudaha lagaa rabo inaad raacdo heer digniin walba, waxaa dheeraad u ah oo aad samayn kartaa tallaabooyin dheeraad ah.

Sii wad inaad

- si adag u raacdo shuruudaha kala fogaashada
- si joogto ah gacamahaada u dhaq
- isku day inaad yareyso tirada xiriiryada bulshada aad la leedahay dadka kale. Markaad xiriir ka yar la leedahay dadka kale, waxaa sii yeraanaayo halista inaad qaado cudurka COVID-19.

[Taloyinka la cusbooneysiiday ka eeg](#) macluumaad dheeraad ah

## **Xaaladaha caafimaad oo qof ka dhigi doono mid caafimaad ahaan aad nugul u ah**

Dadka qaba xaaladaha soo socdo waxay ka mid yihiin kooxaha caafimaad ahaan aad nugul u ah:

- dadka xubin jirka ah lagu tallaalay
- dadka qaba kansar gaar ah:
  - dadka qaba kansar oo u socota daaweynta kemoterabi
  - dadka qaba kansarka sambabta oo u socota daaweynta radiyoterabi
  - dadka qaba kansarka dhiigga iyo dhuuxa lafta sida lukimiya, linfoma ama melonoma oo ku jiro heer walba ee daaweyntooda

- dadka u socota daaweynta unugyada difaaca jirka ama daaweyn kale ee unugyada difaaca jirka ee kansarka
- dadka u socota daaweyn kansar kale ee gaar ah kaasoo saamayn u keeni kara habka difaaca jirka, sida ka hortagayaasha borotiinka kinase ama PARP
- dadka lagu sameeyay tallaalka dhuuxa lafta ama unugyada stem 6da bilood ee la soo dhaafey ama weli qaato daawoyinka lagaga hortago difaaca jirka
- dadka qaba xaalad neefsasho aad u xun ay ku jirto sistik faybroosis (cudur ku kordho xabka sambabta), neef aad u xun, iyo cudurka aad u xun ee carqalada sambabaha (COPD)
- dadka qaba cudur aad dhif u ah oo si badan u kordhiya halista infekshannada (sida midka aad u xun ee habka difaaca jirka (SCID), dhiigyaraanta unugyada dhiigga cas ee qaabka xun)
- dadka u socota daaweynta hoos u dhigga habka difaaca jirka kaasoo si macnoowi ah u kordhin karo infekshanka
- haweenka uurka leh oo qabo cudur wadne, ku dhashey ama ku dhacey
- dadka kale ee xittaa lagu aqoonsadey inay yihiin kuwo caafimaad ahaan aad nugul u ah, kasoo ku salaysan go'aan caafimadeed iyo qiimeynta baahidooda. Takhaatiirta GP'ga iyo isbitaalka waxaa la siiyay taloyin si lagu taageero go'aamadaan

Macluumaad dheeraad ah fadlan ka eeg bogga internetka dowladda

<https://www.gov.uk/coronavirus>