

## **Sharaxaadda ereyada la xiriira fayruska korona**

### Fayruska korona

Fayruska korona waxaa xittaa lagu magacaaba Covid-19. Covid-19 waxaa loola jeedaa 'Cudurka Fayruska Korona 2019'.

### Gacmo dhaqitaanka

Si looga hortago faafidda fayruska, qof walba ayaa laga codsanayaa inay hubiyaan inay dhaqaan gacmahooda in ka badan sida caadiga ah iyo gaar ahaan markii ay dibedda ka yimaadaan ayagoo ugu yaraan 20 ilbiriqsi ku dhaqaayo saabuun iyo biyo. Isku day inaad taaban wajigaada, isticmaal wax aad wajiga ku daboosho iyo masaafu wanaagsan ha ka dhaxeeyo adiga iyo dadka kale oo aan ka mid ahayn dadka gurigaaga kula degan.

### Kala fogaanshaha bulshada

Kala fogaanshaha bulshada waa markii 'masaafu ammaan ah' ka dhaxeeyo adiga iyo dadka kale oo aan gurigaaga kula deganayn. Masaafu 2 mitir (ama lix fiit, cabbirka sariir wayn) ayaa lagaa rabaa inaad siido dadka aan kula daganayn, markaad joogto meel gudaha ah ama meel bannaan ah.

### Waji daboolidda

Fayruska korona waxaa lagu faafi karaa sanku iyo afka. Wax wajiga daboolo waxaan ula jeednaa wax daboolo afkaaga iyo sanku oo loo isticmaalo si dadka kale laga ilaaliyo faafista caabuqa fayruska. Waji daboolaha wuxuu ahaan karaa mid hal mar la isticmaalo ama mid dib loo isticmaali karo. Waxaad isticmaali kartaa marada luqunta lagu duubo, fasooleti, dhar diimeed, ama maro aad adiga sameysatey oo sii habboon u daboolo hareeraha wajiga. Waa inaad waji daboolaha xirato markii aad isticmaalayso gaadiidka dadweynaha,

tagto dukaamo iyo suuq-waynaha, xarumaha dukaamaysiga, bankiyada iyo xafiisyada boostada.

Dadka qaar ayaa laga reebay inay xirtaan daboolaha wajiga. Kani waxaa ka mid ah dad qaba cuduro, daacifnimo iyo naafonimo, gaar ahaan haddii xiritaanka daboolaha wajiga uu ku sababo isku buuq daran ama ayaga halis u yahay. Kani waxaa ka mid noqon karo dadka qaba cudurka waalida. Qof caadi ahaan lagama codsan doono inay caddeyaan in laga reebay daboolida wajiga, laakiin dhowr qofood ayaa laga yaabaa inay doonayaan inay muujiyaan wax caddeynaayo inay naafonimo qabaan wuxuu ahaan karaa calaamad ama kaadh.

### Kooxda Taageerida

Kooxda taageerida waa koox aad la leedahay xiriir soke oo degan guri kale. Kooxdaan ayaa noqon doono kooxdaada taageerida. Waxaa jiro seddax nooc ee koox taageero oo waxaad tilmaam ku saabsan sida aad ula kulmi kartid ka heli kartaa bogga internetka dowladda

- waxaad sii wadi kartaa inaad isla kullantaan meel bannaan ee dibedda ah koox ilaa 6 qofood ka kooban ee ka socdo guryo kala duwan
- qof keligii guri degan waxaan ula jeednaa qof wayn oo keligii guri degan ama la degan carruur ka yar 18 jir. Waxay ayagaba 'koox taageero' la noqon karaan dad degan guri kale
- waxaad xittaa meel walba kula kulmi kartaa koox ka kooban dad ka socda labo guri kala duwan – ha ahaado meel khaas ama dadweeynaha u furan, gudaha ama dibedda. Kani looma baahno inuu mar walba ahaadoo dad ka socda isla guriga. Qof walba ee ka kooban kooxdaada taageerida waxaa loo arkaa inay qayb ka yihiin hal guri.

### Qalabka Ilaalinta Shakhsiyeed (PPE)

Qalabka Ilaalinta Shakhsiyeed (PPE) waa qalabyo oo badanaa isticmaalo shaqaalaha xirfadeysan si ay u yareeyaan halista in taabasho iyo dhibic candhuuf uusan ku faafin fayruska markii ay maalinta shaqeynayaan. Waxaa jiro talo [gaar u ah](#) PPE ee ku toosan shaqaalaha caafimaadka, xannaanada iyo daryeelka bulshada. Dadka baxsho daryeel aan rasmi ahayn ama daryeel lacag la'aan ah siiyo qoys ama saaxiibo, laguma [taliyo](#) in inay xirtaan qalabka PPE markii ay siinayaan daryeelkaas aysan ka ahayn markii uu xirfadle caafimaad sidaas ku taliyo, sida takhtarka guud (GP), ama kaaliye caafimaad.

### Karantiil shakhsi ahaaneed

Karantiilka shakhsi ahaaneed waxaa loola jeedaa inaad joogayso guriga iyo ka fogaanayso dadka kale haddii aad qabtid calaamadaha fayruska korona. Waa inaad guriga joogto 10 maalmood laga bilaabo goorta koowaad aad dareentay inaad xanuunsan tahay ama isku aragtey calaamadaha fayruska korona.

### Tijaabi iyo raadi

Kani waa adeeg uu sameeyo NHS si dadka si deg-deg ah laga baaro fayruska korona iyo la raadiyo qof walba xiriir la yeeshay qof qaba fayruska korona si ay u racaan tilmaamoyinka iyo guriga isku karantiilaan. Waxaa xittaa marmar lagu magacaaba 'raadinta xiriiryada'

### Gaashaamida

Dadka qaar waxay qabaan xaalado caafimaad aad u xun oo ka dhigaayo kuwo ku jiro halis wayn inay ku jirraadaan fayruska korona. Gaashaamida waa hab lagu ilaaliyo dadkaan. Gaashaamida waxaa loola jeedaa yaraynta xiriirka dadka kale. Takhtarkaaga ayaa ku sheegi doono haddii aad tahay hal ka mid ah dadkaan u baahan gaashaamid. Laakiin laga bilaabo 1 Agoosto, gaashaamida waa laga joojiyay dadka badankooda.

Badanaa dadka is-gaashaamin jiray waxay hadda raaci karaan talada guud ee qof walba, kaasoo ah **dhaqidda gacmahaada, daboolida wajigaaga markaad joogto dukaan iyo meelo kale ee gudaha ah iyo in masaafo 2 mitir (6 fiit ama cabbirka sariir wayn) ka dhaxeeyo adiga iyo dadka kale.**

Cudurka waalida (dementia) laguma darin liiska xaaladaha caafimaadka ee dadka gelin karo halis ka sare inay ku jirraadaan fayruska korona. Hase-yeeshee, caddaynta wuxuu muujinayaa in dadka qaba cudurka waalida ay ku jiraan halis sare inuu ku dhaco fayruska. Tani sababteedu wuxuu ahaan karaa in dadka qaar aysan fahmin macluumaadka sida si ammaan ah loo joogo. Dad badan ee qabo cudurka waalida waxay degan yihiin guryaha daryeelka waayeelka kaasoo xittaa ka dhigaayo nugul.

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