



UK Government

CORONAVIRUS

JOOG GURIGA

ILAALI NHS-TA

BADBAADI NAFTA



Joog guriga

Tallaabada kaliya ee ugu muhiimsan ee aad qaadi karto waa in aad guriga joogtid si aad u ilaaliso NHS una badbaadiso nafta.

Waxaad gurigaaga dibada uga bixi kartaa oo kaliya ujeedooyin aad u kooban awgeed:



Soo iibsashada daruuriyaadka aasaasiga ah, tusaale ahaan cunada iyo daawada, sida ugu xaddidan ee suurtagalka ah.



Jimicsi sameynta hal jeer maalintiiba, tusaale ahaan orod, socod, ama baaskiil - keligaa ama adigoo la jira xubnaha qoyskaaga.



Baahi kasta oo caafimaad ah, oo ay ku jirto bixinta dhiiga, ka fogaanshaha khatarta waxyeelada, yabooha daryeelka amaba caawinta qof nugul.



U safarka shaqo awgeed, balse waa keliya shaqada aadan guriga ku qaban karin.

Kuwani waa kuwa laga soo reebay - oo markaad qabaneysid howlahan, waa inaad yareeysaa waqtiga aad ku qaadatay bannaanka guriga waana inaad hubisaa inaad labo mitir ka fog tahay qof kasta oo ka baxsan qoyskaaga.

Shaqaalaha muhiimka ah, iyo waalidiinta carruurta nugul, ayaa guriga ka bixi kara si ay carruurtooda u geeyaan ugana keenaan dugsiya ama xannaano-bixiyeyaashooda. Macluumaad dheeraad ah ayaa laga heli karaa khadka internetka. Carruurta ayaa loo kala rari karaa guryaha haddii ay waalidkood meelo kala duwan kala deggan yihiin.

Caawi joojinta faafidda caabuqa oo aan is wada taageerno

- Si joojta ah gacmahaaga ugu dhaq saabuun iyo biyo – samee arintan ugu yaraan 20 ilbiriqsi.
- Afkaaga iyo sankaaga ku dabool tiishuu amaba gacmaha shaarkaaga (Ha isticmaallin gacmahaaga) marka aad qufaceyso amaba aad hindhiseyso.
- Tiishuuga aad isticmaasey isla markiiba qashinka ku tuur ka dibna gacmahaaga dhaq.
- Ha taabanin indhahaaga, sankaaga amaba afkaaga haddii aysan gacmahaagu nadiif aheyn.
- Nadiifi oo jeermiska ka dil meelaha iyo alaabaha badanaa la taataabto ee gurigaaga, sida handaraabyada albaabka iyo qasabadaha.
- U adeego si mas'uuliyad leh, raac tallooyinka dukaamada, oo kaliya soo iibso waxaad u baahan tahay naftaada iyo qoyskaaga, iyo kuwa aad taageereyso.



Calaacal iyo calaacal



Dhabarka gacmaha



Faraha dhexdooda



Dhabarka faraha



Suulasha



Fooda faraha

Astaamaha

Waxaa suurtagal ah in aad qabtid coronavirus haddii aad leedahay mid ka mid ah astaamaha soo socda, si kastaba ha fududaadeene:

- qandho sareysa.
- qufac joogta ah oo cusub.

Qof kasta oo qaba astaamahan waa in uu joogaa guriga illaa ay astaamaha ka dhamaanayaan, iyo dhammaan xaaladaha oo dhan waa in ay ugu yaraan joogaan toddobo maalmood. Dhammaan dadka kale ee guriga ku nool waa in ay joogaan guriga ugu yaraan 14 maalmood kadib marka ay soo baxaan astaamaha qofka ugu horeeyey oo ay ku dhacdo, xitaa haddii aysan iyagu lahayn wax astaamo ah. Haddii uu qof kale yeesho astaamaha muddadaas gudaheed, waa in uu qofkaasi joogaa guriga muddo todoba maalmood oo dheeraad ah kana bilaabaneysa markii ay astaamaha ku soo baxeen. Marka toddobada maalmood la dhaafdo astaamuhuna dhamaadaan, uma baahna qofka in uu sii go'doonsanaado.

Ha aadin xafiiska GP-ga, farmasiyaha amaba isbitaalka.

Isticmaal **adeegyada khadka internetka ee NHS-ta**. Soo wac **111** keliya marka aadan awoodin in aad khadka internetka gasho, laguu sheegey in aad soo wacdo, amaba ay astaamahaagii ka sii dareen.

Soo wac **999** Haddii ay ku haysato xaalad deg-deg ah ama nafta halis gelisa, oo u sheeg la-taliyaha khadka taleefoonka haddii aad leedahay astaamaha coronavirus.



MAALLIN

QOFKA A

QOFKA B

QOFKA C

QOFKA D

01	Waxaa ka muuqdey astaamaha, waxaa bilowday karantiilka 7-maalmood nafteeda iyo 14 maalmood qoyskeeda	Waxaa ka muuqdey astaamaha waxaana bilowday xisaabinta 7-maalmood		
02				
03				
04				
05				
06				
07				
08	Karantiilka ayaa dhammaanaya haddii ay astaamaha joogsadaan	Karantiilka ayaa dhammaanaya haddii ay astaamaha joogsadaan		
09				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16			Ma jiraan astaamo karantiilka ayaa dhamaanaya	
17				
18				
19				
20				Waxaa ka muuqdey astaamaha waxaana bilowday xisaabinta 7-maalmood
				Karantiilka ayaa dhamaanaya haddii ay astaamuhu joogsadaan

Talobixin ku aadan dadka 70 jirka ah amaba ka weyn, kuwa leh xaalad caafimaad hooseysa amaba uurka leh

Dadka jira 70 sano amaba ka weyn, ama kuwa qaba xaalad caafimaad oo hoose, waxay u badan tahay inay si ba'an u saamoobaan. Aad ayay muhiim u sii tahay inaad hadda naftaada ilaaliso adoo raacaya talooyinka kore.

Haddii aad khatar sare ugu sugan tahay xaalad caafimaad oo daran awgeed, waa inaad hadaba haysatid warqad horey laguugu soo direy oo ka timid NHS-ta oo ay ku jirto hagitaan gaar ah oo ku saabsan waxa aad sameyneyso.

Haddii aad u baahatid soo adeegasho ama daawo, weydiiso qoyska, saaxiibada ama deriskaaga inay kuu soo dhigaan albaabka, ama haddii ay suurtagal tahay, ka dalbo khadka internetka. Isticmaal adeegyada khadka internetka ah ee NHS ama Adeegga apps-ka NHS si aad u qabsato ballamaha ama u dalbato daawada soo noqnoqota - taleefoonka adeegso oo keliya haddii aysan arimahani suurta gal ahayn.

La kulanka GP-ga waa in lagu sameeyaa taleefoonka ama khadka internetka, si loo yareeyo khatarta adiga iyo bukaannada kale. Xafiisyada GP-ga waxaa suurtagal ah in ay dib u dhigaan baaritaanada caafimaad ee aan degdegga ahayn ama ballamaha joogtada ah.

Waxaa jira macluumaad waxtar leh iyo talobixin loogu talagalay haweenka uurka leh ee ku saabsan coronavirus waxaana laga helayaa bogga internetka ee Royal College of Obstetricians and Gynecologists.

Taageerada ganacsatada iyo shaqaalaha

Dowladdu waxay og tahay in dhammaan tallaabooyinkaani ay saameyn ballaaran ku leeyihiin ganacsiyada, qoysaska iyo dadka ku nool dalka oo dhan waxayna qaadeen tallaabo lagu ilaalinayo nafta iyo dakhliga.

Ganacsiyada:

- In ka badan £ 330 bilyan ayaa deyn iyo damaanadba loogu diyaariyey.
- £ 20 bilyan oo kale ayaa lagu siinayaa ganacsiyada canshuur khafiifin iyo deeq lacageed.
- HMRC waxaa ay saddex bilood dib ugu dhigeysaa bixinta canshuurta VAT-ka.

Shaqaalaha iyo qoysaska:

- Qorshaha xajinta Shaqada ee Coronavirus macnaheedu waa in shaqaaluhu heli karaan boqolkiiba 80 mushaharkooda ilaa iyo ugu badnaan £2,500 bishii.
- Mashruuca Taageerada Dakhliga iskood u shaqeystayaasha ee Coronavirus wuxuu siin doonaa deeq inta badan shaqsiyaadka iskood u shaqeysta ama iskaashatooyinka, oo qiimahoodu yahay 80% faa'iidooyinkooda ilaa iyo ugu badnaan £2,500 bishii.
- Caawinaad dheeri ah oo la siinayo dadka shaqo la'aanta ah iyo kuwa dakhligoodu hooseeyo iyadoo loo marayo Universal Credit iyo Tax Credits, oo qiimahoodu yahay ilaa £ 1,040.
- Ku dhawaad £ 1bn oo taageero dheeri ah oo la siinayo kireystayaasha.
- Dib u dhigista amaahda mortgage-ka ee saddex bilood qof kasta oo ay dhibaato ku keentey coronavirus, oo ay ku jiraan milkiilayaasha guryaha loo yaqaano buy to let.

Kani waa qaar ka mid ah oo keliya taageerada loo heli karo ganacsatada iyo shaqaalaha. Macluumaad dheeraad ah ayaa laga heli karaa khadka internetka.



Aaditaanka shaqada

Waxaad u safri kartaa shaqo awgeed, balse waa keliya shaqada aadan guriga ku qaban karin.

Loo shaqeeyayaasha iyo shaqaaluhu waa in ay ka wada hadlaan hannaankooda shaqo, loo shaqeeyuhuna waa in uu qaadaa tallaabo kasta oo suurtagal ah si loogu fududeeyo shaqaalahooda in ay guryaha ku shaqeeyaan.

Shaqooyinka qaarkood waxay u baahan yihiin dadku in ay ugu safaan goobtooda shaqada.

Haddii aadan ku shaqeyn karin guriga markaa waad u safri kartaa shaqada, waxaase shardi ah in adiga amaba qof ka tirsan qoyskaada uusan laheyn astaamaha cudurka coronavirus. Tani waxay la jaan qaadaysaa talobixinta ka timid Sarkaalka Madaxa Caafimaadka.

Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan dhammaan arimahaan iyo kuwo kale ayaa laga heli karaa khadka internetka.

Haddii aad ku nooshahay England aad [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus)

Hadii aad ku nooshahay Scotland aad [gov.scot/coronavirus-covid-19](https://www.gov.scot/coronavirus-covid-19)

Hadii aad ku nooshahay Wales aad [gov.wales/coronavirus](https://www.gov.wales/coronavirus)

Hadii aad ku nooshahay Northern Ireland aad nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19

Si aad ugu heshid macluumaadkaan luqado kale amaba qaabab kale, fadllan soo booqo [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus).

Haddii ay dhibaato kaa haysato la xiriirka amaba maqalka, waxaad soo wici kartaa **18001 111** iyo textphone amaba ka gal **NHS 111 British Sign Language (BSL)** adeega turjubaanka waxaad ke heleysaa www.nhs.uk/111.