

Hagaha koroonafayras (Covid19)

Somali

Caabuqa COVID-19 waa jiro cusub oo waxyeelayn karta sambabahaaga iyo hawo mareenadaada. waxaa sababa fayras la yiraahdo coronavirus

Qof walba waa inuu guriga joogo si gacan looga geysto joojinta faafida koronafayras.

Tani waxaa qayb ka ah dadka da' kasta leh – xitaa haddii aadan lahayn wax astaamo ah ama xaalado caafimaad oo kale.

Waxaad gurigaada uga bixi kartaa oo kaliya:

- Inaad soo gadanayso waxyaabaha daruuriga ee aasaasiga ah – kaliya markaad u baahan tahay
- Inaad sameyso jimicsi hal nooc ah maalinti – sida orodka, socodka ama baaskiil waddida, kaligaa ama adiga iyo dadka kale ee aad la nooshahay
- Baahi caafimaad oo kasta – tusaale ahaan, inaad booqato farmasiga ama aad u geeyso waxyaabo daruuri ah qof nugul
- Inaad aado oo aad ka soo laabato shaqada – balse kaliya marka ay tahy midan gabi ahaanba lagama maarmaan

Haddii aad leedahay:

- heerkul sare – waxaad dareemeysaa kuleyl markaad taabato laabtaada ama dhabarkaaga
- qufac cusub, oo joogto ah – tan macnaheedu waa inaad billaawday qufac aan kala joogsi lahayn

waa in aad joogtaa guriga oo aad raacdo tilmaamaha go'doominta ee qoyska leh caabuqa koronafayraska suuragalka ah.

Isku imaanshaha daweynaha ee wixi ka badan laba qof – oo ay ku jiraan kulan diimeedyada (marka laga reebo tacsiyadaha) – waa la mamnuucay.

Waa muhiim inaad raacdo tilmaamtan, waa lagu ganaaxi karaa hadii aadan raacin.

Booliiska, saraakiisha laanta socdaalka, iyo ciidanka xooga dalkaba waxay door ka qaadan karaan dhaqangelinta tillaabooyinka fayd dhowrka caafimaadka, iyo sidoo kale hubinta in cuntada iyo waxyaabaha kale ee daruuriga ah la gaarsiiyo dadka nugul.

Iyada oo ay ugu wacan tahay koronafayraska, iskaa soo xaadirinta xafiiska ee ah shuruuda damiin ku jooga magaalada ee socdaalka ayaa si ku meelgaar ah loo joojiyey. Waxaa farriin qoraal ah laguugu soo diri doonaa faahfaahinta taariikhdaada xigta ee aad isa soo xaadirineyso. Wixii macluumaad dheeri ah ee ku saabsan isbedelada nidaamka magangalyadoonka, ka eeg halkan:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

Yaa halis wayn ugu jiro koronafayras

Koronafayraska waxaa aad ula xanuunsan kara qof walba, balse waxaa jira dad halis wayn ugu jira.

Tusaale ahaan, waxaad halis ugu jiri kartaa koronafayras hadii:

- laguugu sameeyay xubin baddelid
- aad qaadato noocya gaar ah oo ah daawada kansarka
- aad leedahay kansarka dhiiga ama ama dhuuxa, sida kansarka dhiigga
- aad leedahay xaalad sanbab oo daran, sida cudurka lakala dhaxlo ee sanbabada iyo dheefshiidka saameeya ama neefta daran
- aad leedahay xaalad suuragal kaaga dhigeysa inuu caabuuq kugu dhaco
- aad qaadato daawo daciifisa nidaamka awooda jirkaada
- aad uur leedahay oo aad qabto xaalad wadne xanuun oo daran

Haddii aad u maleynaysid inaad kamid tahay qaybahan dadka ee halista wayn kujira oo aadan ka helin warqad kooxda daryeelka caafimaadkaaga Axadda 29ka Maarso 2020 ama uusan kula soo xiriirin GP (dhakhtarkaaga), waa inaad kala hadashaa walaacaga GP (dhaqtarkaaga) ama dakhtarka isbitaalka. Haddii aadan lahayn GP, la xiriir DOTW UK si lagu caawiyo: **0808 1647 686** (kani waa lambar bilaash lagu waco) ama iimay ugu dir clinic@doctorsoftheworld.org.uk

Sida laisku ilaaliyo hadii aad ku jirto halis wayn

Haddii aad halis wayn ugu jirto inaad aad ula xannuunsato koronafayras, waxaa jira waxyaaba dheeraad ah oo aad sameen karto si aad iskaga ilaaliso inuu kugu dhaco.

Kuwani waxaa kamid ah:

- inaad ka bixin gurigaaga – waa inaad u bixin inaad soo dukaamaysato, daawo soo qaadato ama jimicsi sameyso
- U jirso ugu yaraan 2 mitir (saddex tillabo) dadka kale ee guriga kula jooga inta aad awoodo

Ka codso saxiibadaada, qoyskaaga ama deriskaaga inay kuu soo qaadaan adeega iyo dawooyinka. Waa inay kuu dhigaan albaabkaaga.

Haddii aad u baahan tahay in lagaa caawiyo in lagu keeno alaabaha daruuriga ah sida cuntada, waxaad [isku diiwaangelin kartaa inaad hesho kaalmada koronafayraska.](#)

Waxaa si wayn laguugula talinayaa inaad guriga joogto marwalba oo aad iska ilaaliso kulanka fool ka foolka ah ugu yaraan 12 toddobaad laga bilaabo maalinta aad hesho warqaddaada.

[Ka akhriso tallada dhameystiran ee ku saabsan badbaadinta naftaada haddii aad halis wayn ugu jirto koronafayras bogga GOV.UK.](#)

Tilmaanta go'doominta ee goysaska suuragalka ah inay leeyihiin caabuqa koronafayras



Ha aadin shaqada, dugsiga, qaliinada GP, farmashiyaha ama isbitaalka



Isticmaal qalab gaar ah, ama nadiifi isticmaalka kadib



Ka fogoow xiriir dhow inaad la yeelato dadka kale



Ha lagu keeno cunto iyo daawooyin adiga



Ha yeelan soo booqdayaal



Seexo keligaa, hadday macquul tahay



Si joogto ah u dhaq gacmahaaga



Cab biyo badan



Qaado barastamol si uu kaaga caawiyo astaamahaaga

Wixii macluumaad dheerad ah ka eeg: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Ilaa iyo intee ayaa la raacayaa tilmaanta go'doominta?

- Qof kasta oo leh astaamo waa inuu joogtaa guriga oo uu isgo'doomiyaa ugu yaraan 7 maalmood.
- Haddii aad la nooshahay dad kale, waa inay joogaan guriga oo ay go'odoon galaan ugu yaraan 14 maalmood, si ay uga fogaadaan inay cudurka ku faafiyaan bannaanka.
- Balse, haddii qof jooga gurigaaga uu astaamo yeesho, waa inay joogaan guriga oo ay go'odoon galaan 7 maalmood laga bilaabo maalinta astaamahooda bilaabmeen. Xitaa haddii ay ka dhigan tahay inay guriga jooheen wax ka badan 14 maalmood.
- Haddii aad la nooshahay qof 70 jir ah ama ka weyn, oo uu qabo cudur raaga, uur uu leeyahay ama difaaciisa jirka uu daciifay, isku day inaad u raadiso meel kale oo uu joogo 14 maalmood.
- Haddii ay tahay inaad guriga wada joogtaan, iskuday inaad kala fogaataan inta aad awoodaan.

Goormaa ayaan la xiriiraa NHS 111?

- waxaad dareemeysaa xanuun daran oo aadan sameyn karin wax walba oo aad sameyn jirtay, sida daawashada telefshanka, isticmaal talefankaaga, aqriska ama sariirta inaad ka kacdo
- waxaad dareemi in aad la qabsan karin astaamahaagu ee guriga
- xaaladaadu weey sii xumaaneysaa
- astaamahaagu ma wanaagsanaanayaan 7 beri kadib

Sideen ula xiriirayaa NHS 111?

Waxaad isticmaali kartaa [NHS 111 qadka intarnetka ee adeega coronavirus](#) si aad u ogaato waxa la sameeyo marka xigta. Haddii aadan isticmaali karin adeegyada qadka waxaad wici kartaa 111 (waa lambar bilaash ah oo la waco). Waxaad weeydiisan kartaa turjubaanka luuqadaada hooyo.

Maxaa dhacaya haddii aan ka walaacsanahay xaaladeyda socdaalka?

Dhamaan adeegyada NHS ee coronavirus waxay bilaash u yihiin cid kasta iyadoo aanan loo eegeynin sharciga ay ku joogaan UK. Tani waxaa ku jirto baarista coronavirus iyo daaweynta, xitaa haddii natiijadu ay tahay ma qabo. Isbitaalada NHS-ta waxaa lagula taliyay in aan baaritaano soogalootinimo looga baahneyn dadka qaata baaritaanka ama daaweynta koronafayras.

Maxaan sameyn karaa oon ka caawiyo si loo joojiyo faafinta coronavirus?

- Hubi inaad dhaqdo gacmahaaga si joogto ah, adoo isticmaalaya saabuun iyo biyo, ugu yaraan 20 daqiiqadood
- Raac talo ku saabsan joogitaanka guriga

Taladani waxay ku saleysan tahay talobixinta caafimaadka iyo macluumaadka ee NHS waxayna talo u tahay dhammaan dadka ku nool UK, iyadoon loo eegayn wadanka ay ka soo jeedaan. Wixii macluumaad dheeri ah:

- Hagitaanka NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- Hagitaanka WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

