



# Sida Loo qabsado ballanta baarista

Wac **119** ama booqo [nhs.uk/119](https://www.nhs.uk/119)

Wac **111** haddii ilmahaagu ka yar yahay shan sano jir.

**Waa inaad qabtaa ballanta baarista Kovid-19 haddii ilmahaagu uu qabo:**



## **Heerkul sare**

Tani waxay ka dhigan tahay inay dareemayaan kulul marka ay taabtan dhabarkooda ama xabadkooda (Ma baahna inaad heerkulkukooda cabirto).

Ama



## **Qufac joogto ah oo cusub**

Tani waxay ka dhigan tahay qufaca ka badan halsaac, ama 3 ama xalaqooyin badan oo qufac ah 24 gudahooda (haddii caadiyan uu leeyahay qufac, mid kasi daran intii hore).

Ama



## **Waayista ama isbeddelka dareenkooda urta ama dhadhanka**

Tani waxay ka dhigan tahay inay ogaanin aanu waxba urinaynin ama dhadhaminaynin, ama urtiisa ama dhahankiisa uu ka duwan yahay sidii caadiga ahayd.

Haddii ilmahaagu qabin calaamado Kovid-19 ah laakiin uu qabo xanuuno kale oo sida hargabka ah, sida sanko oo duuf leh, ma baahna in la baaro oo isaga ama xubnaha kale ee qoyska loogama baahna inay isgo'doomin galaan. Ilmahaagu waxa uu tegi karaa dugsiga hadii ay haboon tahay inuu sidaa sameeyo.

## **Ilaalinta naftaada iyo dadka kale ee dugsiga jooga**

- ✓ Dhaq gacmahaaga - kahor inta aadinguriga ama aanad taaban waji gashadkaaga
- ✓ Iska ilaali gaadiidka dad waynaha ama isticmaal gaadhigaaga, haddii awoodo - lugee, baaskiil ama dhugdhuulay
- ✓ Dadka waawayn iyo caruurta ka wayn 11-jirka waa inay ku xidhaan waji daboolka marka ay gaadiidka dadwaynaha la socdaan
- ✓ Ilaali masafada dadka kale – laba mitir hadii ay macquul tahay, ama hal mitir marka aad waji gashadka xidhan tahay
- ✓ Raac talooyinka dugsiga ee ku saabsan keenista iyo qaadida
- ✓ Ha isugu uruurin kooxo waaweyn banaanka albaabka dugsiga
- ✓ Isla markaba guriga aad marka aad ilmahaaga dugsiga ka kaxayso

# Waa tan waxa la samaaynayo hadii:

## Ilmahaagu uu qabo calaadaha KOVID-19

### Maxaa la samaynayo?

- Ilmahaaga u usoo dirin dugsiga
- Balanso shaybaadhka KOVID-19
- Isgo'doominta reerka
- U sheeg dugsiga isla marka wixii ku saabsan natiijada baarista

### Goorma ayuu ilmaaygu soo noqonayaa?

Ilmahaagu waxa uu kusoo noqon karaa dugsiga haddii laga waayo oo uu ladnaado, oo aanu yeelan wax heerkul sare ah 48 saacadood iyo hadii aanay u sheegtey Baarista NHS iyo Raadraaca inuu aysoleeshin galo.

## Ilmahaaga waxaa laga heley KOVID-19

### Maxaa la sameeynayo?

- Ilmahaaga u usoo dirin dugsiga
- U sheeg dugsiga isla marka wixii ku saabsan natiijada shaybaadhka
- Isgo'doomi yaraan 10 maalmood sida ay ku Talisay Baarista NHS iyo Raadraacasiy

### Goorma ayuu ilmaaygu soo noqonayaa?

Ilmahaagu waxa uu kusoo noqon karaa dugsiga 10 maalmood kadib marka heerkulkiisu uu caadi noqdo haddii uu weli leeyahay qufac/urta ama dhadhanka oo ka guura. Calaadahani waxay sii jiri karaan dhowr todobaad.

## Qofka kamid ah qoyskaaga ayaa qaba calaadaha COVID-19

### Maxaa la samaynayo?

- Ha u soo dirin Ilmahaaga dugsiga
- Xubinta qoyska ahi waa inay balansataa Baarista COVID-19
- Isku go'doominta Guriga
- Isla markiiba ogeysii dugsiga wax ku saabsan natiijooyinka baarista

### Goorma ayuu ilmaaygu soo noqonayaa?

Ilmahaagu waxa uu kusoo noqon karaa dugsiga haddii qofka ka tirsan qoyskalaga waayo calamadaha iyo haddii ayna Baarista NHS iyo Raadraaca ayna u sheegin inuu is aysoleet gareeyo.

## Qof qoyska ah ayaa laga heley COVID-19

### Maxaa la samaynayo?

- Ilmahaaga u usoo dirin dugsiga
- Isla markiiba ogeysii dugsiga wax ku saabsan natiijooyinka baarista

### Goorma ayuu ilmaaygu soo noqonayaa?

Ilmahaagu waxa uu kusoo noqon karaa dugsiga marka uu dhamaystirto 14 maalmood isgo'doomin ah haddii aanu lahayn calaadado\*

## Raadraaca isku dhawaanshaha ayaa lagu ogaaday ilmahaagu inuu u dhawaaday cid qabta

### Maxaa la samaynayo?

- Ilmahaaga Ha usoo dirin dugsiga
- Isgo'doomi yaraan 14 maalmood sida ay kuu sheegeen Baarista NHS iyo Raadraaca

### Goorma ayuu ilmaaygu soo noqonayaa?

Ilmahaagu waxa uu kusoo noqon karaa dugsiga marka uu dhamaystirto 14 maalmood isgo'doominta hadii aanu lahayn calaadado\*

## Ilmahaaga waxa uu u dhawaaday qof la sheegey inuu u dhawaaday cid qabta?

### Maxaa la samaynayo?

- Sida caadiga ah ayuu dugsiga u dhiganayaa
- Hadii ilmahaagu aanu qabin COVID-19 calaadado ah waxa ay qaban karaan hawlihii caadiga ahaa

## Ilmahaagu waxa uu u safray dibadda oo waana isgodoominaya

### Maxaa la sameeynayo?

- Ilmahaaga ha usoo dirin dugsiga
- Waa inuu galaan aysoleeshin 14 maalmood si waafaqsan talada karantiika

### Goorma ayuu ilmaaygu soo noqonayaa?

Ilmahaagu waxa uu kusoo noqon karaa dugsiga marka uu dhamaystirto 14 maalmood isgo'doominta hadii aanu lahayn calaadado\*

\*Hadii ilmahaaga lloo aqoonsado inuu u dhawaaday qof qaba COVID-19, ama uu kasoo noqday safar dalka dibadiisa ah oo uu ku jiro aysoleeshin, waa inuu ku jiraa aysoleeshinkaas 14 maalmood iyada oo aan la eegeynin hadii laga helo COVID-19 iyo in kale.

Wixii macluumaad dheeraad ah, waxa laga heli karaa Su'aalaha Badanaa La Is Waydiiyo ee ku saabsan dugsiga ayaa laga heli karaa [www.towerhamlets.gov.uk/coronavirus](http://www.towerhamlets.gov.uk/coronavirus)