



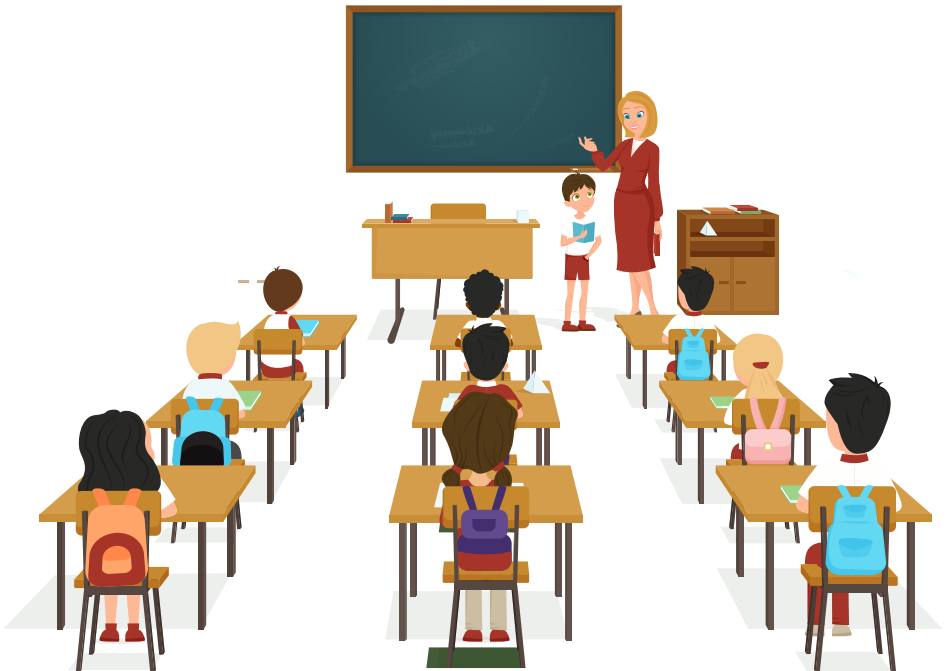
Macluumaadka Waalidka iyo Daryeelayaasha

Miyay tahay in aan caruurtayda u diro dugsiga?

Haa, laga bilaabo seemistarta jiilaalka waxaa waajib ah inay caruurtu dhigtaan dugsiga. Dugsigu waxa uu faa'ido u yahay guusha waxbarashada ilmaha iyo korniinka dareenkooda iyo dad dhaxgalkooda.

Dugsiyadu waxay sameeyeen dhawr talaabo oo amaanka lagu sugayo si loo abuuro nidaam lagu xakamaynayo oo caruurta, shaqaalaha iyo qoysaska lagu ilaalinayo oo lagu yaraynayo faafitaanka fayraska.

Waxaa muhiim ah in la xasuusto in dadka qaada COVID-19 - gaar ahaan caruurta - calamadaha xanuunka ee ay yeelanayaan ay yar yihiin. Hadii aad ka walaacsan tahay khatarta caafimaadka ee qof kamidka ah qoyskaaga, kala hadal walaacaaga GP gaaga ama dugsigaaga.

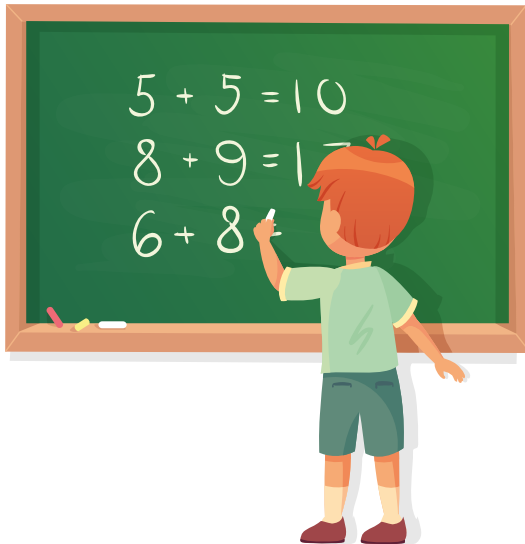


Talaabooyin nooc ee ah ayuu qaadayaa dugsigu si caruurta uu u ilaaliyo amaankooda?

Golaha Deegaanku waxa uu si dhaw ugala shaqaynayay dugsiyada mudnaanta amaanka caruurta, shaqaalaha iyo qoysaska.

Talaabooyinka dugsiga kastaa uu qaadayaa way ka yara duwanaan karaan (waxay eegeen deegaanka dugsiga iyo baahida ardayda), laakiin waxa dhamaantood ku jiri doona qayba muhiim ah oo xakamayn ah:

1. Calaamado lagu dhiiri gelinayo caruurta inay si joogto ah u farxashadaan oo ay raacaan nidaamka nadaafada neefsiga ee wanaagsan
2. In dugsiga badanaa la nadiifiyo iyada oo laga duulayo tilmaamaha
3. Inay sameeyaan hal jiho oo loo socdo oo in dhulka lagu calaamadiyo kala fogaanshaha
4. In fasalada loo habeeyo si kala fogaanshuhu u suurto gasho
5. In caruurta kooxo loo sameeyo oo la xadido isku dhawaanshaha kooxaha caruurta
6. In la habeeyo wakhtiga bilawga iyo dhamaadka, wakhtiga cuntada iyo wakhtiga nasashada.



Sidee ayay wax noqonayaan hadii qof uu qabo calaamdaha COVID-19?

1. Haddii ilmahaaga ama cid kamid ah qoyskaaga uu qabo calaamadaha **(heerku sare ama cusub, qufac joogto ah, ama dhadhanka ama urka oo meesha ka baxda/isbadasha)** fadlan u sheeg dugsiga, oo waxa waxa aad ilmaha iyo qoyska intiisa kale ku haysaa guriga.
2. Haddii ilmaha ama xubin shaqaalaha ay yeelato calaamadahan inta dugsiga uu joogo, waxa ay u diri doonaan guriga oo waxaa loo sheegi doona waxa uu samaynayo.
3. Qof kasta oo qaba calaamadahan waa inuu naftiisa aysoleed gareeyaa isaga iyo dadka kale ee qoyskiisa oo ay sida ugu dhakhsaha badan isku baadhaan. Ka oggow sida la isku baadho, iyo inta lagu jirayo aysoleeshinka [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus)
4. Haddii shaybaadhka lagaga waayo qofka, oo qofku aanu qabin calaamadaha, ilmaha iyo qoyskiisa waxaa ay kasoo bixi karaan aysoleeshinka oo waxa uu kusoo noqonayaa dugsiga.
5. Haddii ilmaha ama xubin shaqaalaha ah laga helo, dugsigu waxa uu la xidhiidhi doonaa waalid kale hadii caruur kale ay tahay in loo diro guriga oo ay aysoleeshin galayaan. Qoyskaka caruruta looma baahan inay aysoleeshin galaan, iyada oo ilmahooda uu sidoo kale yeeshay calaamadaha moojee.



Waxa aanu samayn karno si aanu qof kasta amaankiisa u ilaalino?

Nadaafada

Si joogto ah u farxalo oo nadaafada neefsiga ayaa muhiim ah. Qof kastaa waa inuu ugu farxashaa si joogto ah 20 ilbidhiqsi, saabuun iyo biyo socda, gaar ahaan kahor iyo kadib dugsiga, kahor iyo kadib cuntada, iyo kadib marka la isticmaalo suuliga.

Socdaalka guriga ilaa dugsiga

Qaabka ugu amaansan ee uguna caafimaadka badan ee loogu socdaalayo dugsiga waa banaanka: lug, baaskiil ama iskuutar. Kaliya kal waalid ama daryeele waa inuu ilmaha keenaa dugsiga. Ha joogsanina oo haku sheekeysanina albaabka dugsiga.

Soo Dhawaw Markale!

Dugsiyadu waa inay sameeyaan wax kasta si ay caruurta amaankooda iyo farxadooda u ilaaliyaan.

Badanaa caruurta waxay wax ula qabsadaan si dhakhso ah oo wanaagsan qaababka kala duwan ee dugsiga oo dugsigu waxa uu siinayaa taageero kuwa in baahan in badan.



Clir Amer Agha, Xubin Gudida Dugsiyada ah, Shaqaalaysiinta iyo Xirfadaha ayaa tidhi: “Waxa aanu doonaynaa in aanu ku soo dhawayno dhamaan caruurta dugsiga mar kale Sebteember. Dugsigu waxaa weeye meesha ugu wanaagsan ay tahay inay joogaan maadaama oo in badani ay ka maqnaayeen waxyaabo badan oo muhiim ah oo waxbarashada iyo korniinka ah ilaa intii dugsiga la xidhay Maarso, oo ay ku jiraan is dhax galka ardayda kale iyo macalimiinta. Waxa aan ogaataa in dugsiga ilmahaaga ama habdhismeedka si wanaagsan loogu diyaariyay dib u furitaanka dhamaan ardayda. Hadii aad qabto wax su’aalo ah, fadlan kala hadal dugsiga ilmahaaga ama habdhismeedka marka kowaad.”