

Ku noqoshada dugsiga

La cusbooneysiiday: Maarj 2021



Laga bilaabo 8da Maarso, iskuulada iyo xanaanooyinka si ammaan ah ayaa loo furi doonaa runtiina waxaan rajeyneynaa inaan soo dhaweyno dhamaan caruurteena. Si kastaba ha noqotee, waxaan ognahay in dadka qaarkood ay qabaan walaac ku saabsan waxa ay tani micnaheedu noqon karto.

Dugsiyadu waxay si taxaddar leh u raaceen talooyinka caafimaadka bulshada ee heer maxluga ah iyo heer qaran ba si loogu diyaar garoobo soo noqoshada dhammaan carruurta iyo in la hubiyo in dugsi walba uu nabad yahay. Tan waxaa ka mid ah imtixaannada degdegga ah ee shaqaalaha dugsiga iyo ardayda dugsiga sare iyo kuwa gaarka ah si loo aqoonsado kuwa laga yaabo inay qabaan COVID-19 laakiin aan lahayn astaamo.

Carruurta ma faafaan coronavirus in kabadan dadka waaweyn. Dadka badankood - iyo gaar ahaan carruurta - haddii ay qaadaan fayraska, astaamaha waxay noqon doonaan kuwo fudud.



Ammaan ahaw

Dhamaanteen waxaan u baahanahay inaan si wadajir ah u shaqeyno si aan u hubinno inaan dugsiyadeenna ka dhigno kuwo ammaan ah, markaa fadlan xusuusnow inaad:

- si joogto ah u dhaqidid gacmahaaga
- Kala fogaada bulsho ahaan oo xiro waji dabool halka ay suurta gal tahay, khaasatan albaabka laga galo iskuulka inta lagu gudajiro ama la qaadanayo (iskuulkaaga ayaa ku ogeysiin doona qorshayaasha jira)
- Joog guriga haddii adiga ama ilmahaaga (ama qof aad la nooshahay) aad leedahay calaamado oo aad iska baarto
 - Tijaabooyinka waxaa laga dalban karaa internetka: nhs.uk/coronavirus ama adiga oo waca **119**
 - Waxa kale oo aad ka heli kartaa macluumaad iyo talo ku saabsan baaritaanka, iyo sidoo kale tijaabada iyo raad raaca ee laga helo nhs.uk/coronavirus

Waan ognahay in qiyaastii saddexdii qofba mid ka mid ah ee qaba COVID-19 uusan lahayn wax calaamado ah, laakiin wali wuu u gudbin karaa fayraska.

Goluhu wuxuu siiyaa baaritaano deg deg ah COVID lacag la'aan ah qofkasta oo gurigiisa ka tagaya si uu shaqo u aado oo aan lahayn wax calaamado ah. Tijaabooyinka waxaa laga dalban karaa internetka: camden.gov.uk/nhs-test-and-trace

Haddii aad tahay qof weyn (ka weyn 16) oo xubin ka ah reerka, xumbada daryeelka carruurta ama xumbada taageerada ee shaqaalaha ama ardayga waxaad heli kartaa baaritaan laba-toddobaadle ah haddii aadan **lahayn calaamado**. Kuwaani waa la heli karaa:

- mid ka mid ah toddobada goobood ee bulshada lagu tijaabiyo ee ku yaal Camden. Ka qabso khadka tooska ah: camden.gov.uk/rapidtest ama wac **020 7974 4444 (xulashada 9)**
- adoo ballansanaya xirmo tijaabo ah oo guriga laga soo qaado oo laga qaado xarumaha baaritaanka ee NHS oo laga furo Kingsgate iyo Ramsay Hall, oo ku yaal Camden, laga bilaabo 1.30 glb ilaa 7:30 hbn maalin kasta.

Qof kasta oo leh natiijo inana laga hilay ah waa inuu bilaabaa inuu is-go'doomiyo isla markiiba isaga iyo qof kasta oo ka tirsan qoyskiisa.

Caafimaadkaaga ilaali

Carruurta waa inay lugeeyaan, baaskii ku socdaan ama ay u socdaan dugsiiga haddii ay awoodaan, halkii ay ka raaci lahaayeen gaadiidka dadweynaha. Carruurta da'doodu tahay 11 iyo wixii ka weyn ee qaata gaadiidka dadweynaha waa inay xirtaan waji dabool.

Talaalku wuxuu adiga iyo qoyskaagaba ka ilaaliyaa cuduro badan oo faafa. La hadal GP-gaaga si aad u hubiso in dhammaan tallaalka ilmahaaga ay yihiin kuwo dhamaystiran.

Haddii aad haq u leedahay, fadlan aqbal soo jeedinta tallaalka COVID-19 markii lagula soo xiriir.

Caawinaad iyo taageero ayaa la heli karaa

Waad kala xiriiri kartaa dugsiigaaga wixii su'aalo ah. Waxa kale oo aad qabanqaabin kartaa kulan gaar ah oo lala yeesho Kalkaalisada Caafimaadka ee Dugsiiga oo kaala hadli doonta wixii walaac ah ee aad ka qabto cudurka coronavirus Tusaale ahaan, haddii aad ka welwelsan tahay ehelkaaga da'da ah ee kula deggan.

Wixii Kalkaaliyayaasha Caafimaadka ah, fadlan emayl u soo dir camdenschoolnurses@nhs.net ama wac **020 3317 2304**.

Haddii aad ka walwalsan tahay is-karantiimeynta sabab kasta ha noqotee, la xiriir Camden Council oo kaa caawin kara – **020 7974 4444 (xulashada 9)** ama booqo camden.gov.uk/support-for-individuals

Waxyaabaha la tarjumay ayaa laga heli doonaa dugsiigaaga.

ASTAAMAHA COVID HADDA IS BAAR.

nhs.uk/coronavirus **AMA WAC 119**

Noqo Horyaal Caafimaad EE COVID-19

Caawi inaad la wadaagto talada iyo hagitaankii ugu dambeeyay ee ku saabsan COVID-19 qoyskaaga, saaxiibbadaada iyo xubnaha kale ee bulshada ee xaafadda Camden ama Islington.

Si aad u saxiixdo, [buuxi foomkanm](https://buuxi.foomkanm)

Haddii aad su'aalo qabtid, email noogu soo dir CHC@islington.gov.uk