Caruurta Ku Noqonaya Dugsiga Hoose

Macluumaadka Caafimaadka ee loogu talagalay waalidiinta iyo Daryeelayaasha

Buug-yarahaan waxaa soo saaray Camden iyo Islington Waaxda Caafimaadka Dadweynaha
4 Juunjo 2020
Waaxda caafimaadka Dadweynaha/bulshada waxay ku hayaan tilmaamahaan dib u eegis joogto ah.
Qaybo la tarjumay ayaa la heli karaa.

SOMALI

Miyay tahay inaan u diro ilmahayga iskuul?

Waa la fahmi karaa in dadku ka walaacsan yihiin COVID-19. Waa muhiim in la Xusuusnaado dadka badankood ee ku dhaca - iyo gaar ahaan carruurta - fayrosku wuxuu noqon doonaa mid khafiif ah.

Dugsiga wuxuu muhiim u yahay in wax la barto oo la horumariyo xirfadaha shucuurta iyo bulsheed, laakiin Caafimaadka iyo badbaadada carruurta, shaqaalaha waxbara iyo qoysaskooda ayaa ah mudnaanta koowaad. Iskuulada ayaa sameynaya talaabooyin badan oo amaanka ah oo loogu talagalay in lagu ilaaliyo carruurta, shaqaalaha iyo qoysaska iyo yareynta faafitaanka Fayroska madaama carruurtu badankood ey ku noqonayaan dugsiga.

Qoys walba wuxuu u baahan yahay inuu sameeyo go'aankiisa oo ku saabsan inuu aamin yahay iyo in kale Ilmaha/ubadka inuu ku soo laabto iskuulka iyadoo ku xidhan duruufaha shaqsiyeed iyo inuu jiro qof jooga Gurigu oo qaba Xanuun. Fursadda helitaanka coronavirus iyo inaad si xun u bukoon doontid waxay kuxiran tahay waxyaabo badan oo kala duwan oo ay ku jiraan da'da, jinsi, cuduro kale oo jira, halka aad ku nooshahay wadankaaga iyo shaqadaada.

Bulshooyinka qaarkood, tusaale ahaan Madow, Aasiya iyo qowmiyadaha tirada yar ayaa loo malaynayaa inay khatar sare ku sugan yihiin; Khatarta ayaa laga yaabaa in aysan ku xirneyn qowmiyadda oo kaliya, laakiin ey jirto xaalado caafimaad oo dheeraad ah sida sokorowga iyo dhiig karka, iyo sidoo kale qodobo kale. Haddii aad ka walaacsan tahay halista Qof kasta oo reerkaaga ka mid ah, iyo in ilmahaagu ku soo noqdo dugsiga iyo in kale, Kala hadal welwelkaaga GP-gaaga ama dugsigaaga. Waad la hadli kartaa Kooxda Caafimaadka Dugsiga: **camdenschoolnurses@nhs.net** ama taleefanka **020 3317 2304**.

Haddii aad go'aansato inaysan ilmahaagu weli nabad u ahayn inuu ku laabto dugsiga, ma jiri doonto wax ganaax ah oo la siinayo waalidiinta ama daryeelayaasha.

Talada deegaanka waa:

Haddii ilmahaagu caafimaad ahaan u Gaashaaman/nugul/ xanuunsan yahay

Waa inaysan weli dugsi dhigan.

Haddii ilmahaagu la nool yahay qof gaashaaman (ka ilaalinta qatarta u baahan)

Waa inaysan weli dhigan dugsiga. Maaddaama carruur badani ay ku soo noqon doonaan dugsiga waqti ka dib, carruurta la nool guriga qof gaashaaman, waxaa laga yaabaa in ey ku soo noqon karaan dugsiga haddii ilmuhu awood u yeesho inuu fahmo oo uuna dhowri karo/karto kala fogaanshaha (kala fogeynta bulshada) ee dugsiga iyo guriga.

Caruurta qaarkood - tusaale ahaan carruurta yaryar iyo kuwa leh baahiyo waxbarasho oo gaar ah - way ku adkaan karaan. Waxaan kugula taliney inaad tan kala hadashid GP-gaaga iyo dugsiga.

Haddii ilmahaagu caafimaad ahaan u nugul yahay laakiin aan gaashaanneyn

Waxaan kugula talineynaa inaad tan kala hadasho GP-gaaga iyo dugsiga. Ilmahaagu wuu ka qayb geli karaa, haddii adiga iyo dhakhtarkaagu aad go'aansataan inay nabad qabaan.

Haddii ilmahaagu la nool yahay qof caafimaad ahaan nugul laakiin aan gaashaanka ahayn

Ilmahaaga waa loo oggol yahay inuu xaadiro, laakiin sababta oo ah carruurta qaarkood waxay u arkaan in ey ku adag tahay in ey dhowraan kala fogaanshaha bulshada, waa inaad go'aankaaga ku salaysnaataa duruufaha qoyskaaga iyo qaban-qaabinta meelayntaada dugsiga. Waxaad jeclaan laheyd inaad si gaar ah uga fikirto tan haddii aad la nooshahay ayeeyadaada/awoowe, qaraabadaada ama qof da'weyn, ama haddii qof qabo dhibaato u nugulnaanta caafimaad, gaar ahaan haddii aad ka soo jeeddo bulshada BAME. Waxaan kugula talineynaa inaad kala hadasho tan dugsigaaga iyo GP-gaaga.

Tallaabooyin noocee ah ayey qaadi doonaan iskuulada lagu ilaaliyo nabadgelyada carruurta?

Koonsilku wuxuu si dhaw ula shaqeynayay iskuulada si ay mudnaanta u siiyaan badbaadada caruurta, shaqaalaha wax baraya iyo qoysaska, iskuul walbana wuxuu u furi doonaa caruur badan marka ay amaan tahay in sidaas la yeelo.

Talaabooyinka iskuul walba uu qaado wuxuu u ekaan karaa talaabooyin xoogaa kala duwan (waxay u baahan doonaan tixgelin bey'ad iskuulka ah, helitaanka shaqaalaha iyo baahida ardayda), laakiin dhamaantood waxay ku jiraan shanta talaabo ee muhiimka ah ee ku soo noqod tartiib ah:

1. Gacmo dhaqasho joogta ah, nadaafad wanaagsan iyo nadiifin joogto ah
2. In la hubiyo in ardayda iyo shaqaaluhu ay yimaadaan dugsiga haddii ay caafimaad qabaan kaliya
3. Qaab socodyo cad haddii ilmuhu ama shaqaaluhu ay muujiyaan astaamo ayagoo jooga dugsiga
4. Ilaalinta ardayda gaashaanka iyo kuwa liita caafimaad ahaan iyo familiyadooda, adoo raacaya talo caafimaad oo ku saabsan qofka u baahan yahay inuu joogo guriga
5. 5. Xaddidida xiriirka iyadoo la ilaalinayo kooxo yar oo carruur ah iyo shaqaale wax barta oo wada ciyaaraya, ayagoo ka fogaanaya kooxaha kale. Ku haynta carruurta isla koox ahaan waxay la mid tahay xajinta qoyska dhexdiisa. Waxay xadidaysaa qatarka isku-darka bulshada si looga caawiyo yareynta faafitaanka fayroska.

Maxaa dhacaya haddii qofku yeesho astaamaha COVID-19?

1. Haddii ubadkaaga ama qof kasta oo reerkaaga ka mid ah leeyahay astaamo **(heerkul ama qandho, qufac joogto ah, ama luminta / isbedelka dareenkooda ama urta)** fadlan u sheeg dugsigaaga, oo hayso ilamahaaga iyo inta guriga kula nool oo dhan.
2. Haddii cunug ama xubin ka mid ah shaqaalaha uu astaamahaas ku helo dugsiga, waxaa loo diri doonaa guriga iyagoo talo ka bixiya waxa la sameeyo.
3. Qofkasta oo qaba astaamaha wuxuu u baahan yahay inuu iskiis u go'o iyo reerkiisa oo dhan isla markaana sida ugu dhaqsaha badan loo baaro. Soo ogow sida loo helo imtixaanka, iyo ilaa intee la go'doomi karaa nhs.uk/coronavirus.
4. Haddii baaritaanka uu yahay mid nadiif ah, oo qofku uusan lahayn astaamo, cunugga iyo qoyskiisa ayaa ka tegi kara ka go'naanta oo ku soo laabanaya dugsiga.
5. Haddii cunug ama xubin ka mid ah shaqaaluhu ey ku soo baxdo cudurka, markaa inta hartay ee fasalkooda yar waxaa loo diri doonaa guriga si ay uga go'doomaan 14 maalmood. Reeraha carruurtan kale uma baahna inay is karantiiliyaan, ilaa haddii ilmuhu lagu arko calaamadaha mooyee.

Maxaan sameyn karaa si aan qof walba u badbaadiyo?

Hubi in qof kasta oo guriga jooga uu fiican yahay kahor intuusan ilmahaagu dugsiga aadin oo guriga joog haddii uu qof idinka mid ah leeyahay astaamaha COVID-19.

Nadaafadda

Gacmo-dhaqashada Nadaafadda waa muhiim. Ku dhaq gacmaha si joogto ah illaa 20 sekan, saabuun iyo biyo socda, gaar ahaan iskuulka ka hor iyo ka dib, cunnada ka hor iyo ka dib, iyo ka dib marka aad isticmaasho masar ama musqusha.

Kala fogaanshaha bulshada ee ka baxsan dugsiga

Hal waalid ama daryeele keliya ayaa ilmaha geyn doona dugsiga. Ha joogin oo ha ku sheekaysan albaabada iskuulka. Habka ugu ammaansan uguna caafimaadka badan ee loogu safro dugsiga waa bannaanka: lugta, bushkuleeti ama mootada.

Kusoo Dhawow Soo Noqo!

Dugsiyadu waxay sameyn doonaan waxkasta oo ay karaan si ay u ilaashadaan carruurta nabadgelyadooda iyo farxadooda.

Ilmaha badankood waxay ula qabsan doonaan si dhaqso iyo wanaagsanba qaab kan duwan oo iskuulka lagu dhigto iskuulkuna wuxuu siin doonaa taageero kuwa u baahan caawimaad dheeri ah.

> *“Ka dhigida bulshada dugsiga mid nabaddoon waa dadaal kooxeed. Waxaa jira door muhiim ah oo loogu talagalay qoysaska inay ciyaaraan si carruurtu ay wax u bartaan sida ugu aaminka ah ee suuragalka ah.”*
>
> Julie Billett, Agaasimaha Caafimaadka Dadweynaha ee Camden iyo Islington