

XAASHIDA XAQIIQDA: WAALIDIINTA

Macluumaadka waalidiinta ee ku saabsan baaritaanka COVID-19 ee dugsiyada sare iyo kulliyadaha waxbarashada dheeraadka ah

Fadlan JOOJ GURIGA haddii ilmahaaga ama qof kale oo qoyskaaga ka mid ahi leeyahay calaamadaha coronavirus, kuwaas oo ah: heerkul sarreeya; qufac cusub, oo joogto ah; luminta, ama is beddelashada, dareenkaaga urinta ama dhadhanka.

Muxuu baaritaan kani muhiim u yahay?

Waxaan ognahay in ku dhawaad 1 qof 3dii qof ee qaba COVID-19 aysan laheyn wax calaamado ah, laakiin wali gudbin karaan fayraska.

Tijaabinta shaqaalaha iyo ardayda aan lahayn astaamo xanuun waa qayb muhiim ah oo ka mid ah ilaalinta dugsiyadeena iyo bulshooyinkeena nabadgelyo dooda maxaa yeelay dadka aan lahayn calaamado ayaa qaadi kara fayraska waana ku faafin karaan dadka kale.

Waa maxay tijaabada degdega ah?

- Baadhitaano fudud oo dhakhso ah, oo loo yaqaan 'Lateral Flow Device (LFD) tests' ayaa loo isticmaalaa in lagu tijaabiyo dadka, iyada oo aan loo baahnayn sheybaar
- Tijaabinta degdega ah waxaa loogu talagalay dadka leh **astaamo la'aan** ee coronavirus
- Tijaabada degdega ah runti waa mid waxtar leh, oo ay weheliso tallaabooyinka kale ee badbaadada ee COVID-19
- Si aad u sameyso baaritaanka, waxaad ku tirtiri doontaa suuf (sida suufka) dhabarka cunahaaga iyo sankaa kor. Waa xoogaa raaxo la'aan, laakiin ma dhaawaceyso
- Suufka iyo ka baaraandegidda baaritaanka waxaa lagu sameyn doonaa meel ammaan ah oo ku taal dugsiyada ama kuleejka ka dibna si caadi ah ayaa loogu sameyn karaa guriga - natiijooyinkana waxaa lagu heli karaa ugu yaraan 30 daqiiqo

- Waalidiinta iyo xubnaha kale ee qaangaarka ah ee reerka sidoo kale waa la baari karaa laba jeer usbuucii.

Imisa jeer ayey baaritanado socdaan?

- Dhammaan ardayda dugsiyada sare iyo ardayda, markay ku soo noqdaan dugsiyada sare iyo kulliyadaha FE, waxaa lagula talinayaa inay sameeyaan saddex baaritaan oo COVID-19 ah oo 3 - 5 maalmood u dhexeeya
- Marka ardayda lagu tijaabiyo 3 jeer dugsiyada, waxaa lasiin doonaa xirmooyinka tijaabada ee guriga ee baaritaanka joogtada ah
- Dhamaan shaqaalaha iskuulka waxaa la baari doonaa laba jeer usbuucii
- 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](https://www.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.

Maxay waalidku u baahan yihiin inay ogaadaan?

Kaqaybqaadashadu waa ikhtiyaari laakiin si adag ayaa loo dhiirrigeliyaa. Waalidiintu waxay u baahan doonaan inay bixiyaan ogolaanshahooda carruurta ka yar 16 sano.

Baritaanka iskuulada

Ardayda ayaa la siin doonaa xirmada baaritaanka oo iyagu naftooda ayey baaritaan ku sameyn doonaan. Waa deg deg wana wax fudud. Xaaladaha qaarkood, carruurta yar yar ama carruurta leh baahiyaha gaarka ah waxaa caawin kara xubin shaqaale ah oo tababaran.

Tijaabinta guriga

Ardayda dhigata dugsiyada sare waxaa loo soo bandhigi doonaa xirmooyinka baaritaanka LFD si ay iskood isu suufiyaan iskuna tijaabiyaan guriga labo jeer usbuucii.

Haddii natiijadu ay tahay ina laga waayay, ilmaha / ardaygu wuu aadi karaa dugsiga laakiin wuxuu weli u baahan doonaa inuu raaco tallaabooyinka caafimaadka bulshada.

Maxaa dhacaya marka ilmuhu baari-tankiiso yahay ina laga hilay?

Dadka badankood astaamahoodu waxay noqon doonaan kuwa fudud ama wax calaamado ah haba yaraatee ma lahan.

Haddii ilmuhu baaritaankiiso yahay ina laga hilay dugsiga, shaqaalaha baaritaanka samaynaya waxay heli doonaan meel deggan oo ay kula hadlaan ardayga ama ardayga, iyagoo maanka ku haya baahida loo qabo kala fogaynta bulshada / PPE.

Dugsigu wuxuu u yeeri doonaa waalidkood ama ilaaliyaha sharciga wuxuuna qabanqaabin doonaa in ardeyga la soo qaado ama loo oggolaado inuu kaligiis nabadgelyo ugu safro guriga. Waa inay ka fogaadaan isticmaalka gaadiidka dadweynaha waana inay lugeeyaan ama baaskiil wataan. Haddii aysan taasi suurogal ahayn, (tusaale ahaan haddii safar dheer jiro ama haddii cunuggu qabo baahiyo adag) waalidku wuxuu diyaarin karaa taksi gaar ah oo kiro ah oo leh shaashad.

Cunuga ama reerka ayaa laga yaabaa inay ka walwalayaan caafimaadkooda iyo saameynta ay ku leeyihiin qoyskooda waxaana lagu qancin doonaa halista.

Haddii baaritaanka lagu sameeyay guriga waxay sidoo kale u baahan doonaan inay diyaarsadaan baaritaanka ku saleysan shaybaarka polymerase chain reaction (PCR) si loo xaqiijiyo natiijada. Baaritaan ka hel www.gov.uk/get-coronavirus-test ama adoo wacaya 119.

Labada xaaladoodba, haddii ilmaha laga hilo tijaabadiisa:

- Ilmaha iyo dadka ay aadka isugu dhow yihiin ayaa looga baahan doonaa inay is-karantiimeeyaan muddo 10 maalmood ah
- Haddii mid ka mid ah xiriiriyeyaasha dhow ay u sii socdaan inay yeeshaan calaamado waa inay guriga joogaan oo ay baaris sameeyaan
- Baaritaan ka hel www.gov.uk/get-coronavirus-test ama adoo wacaya 119
- Haddii qof kasta uu iska hubiyo astaamaha isagoo aan la kulmin calaamado laakiin uu yeesho astaamo inta lagu jiro muddada isgo'doomin, waa inuu dib u bilaabaa 10 maalmood muddada isgo'doominta laga soo bilaabo maalintii ay ku soo if baxeen calaamadaha.

Caawinaad helid haddii aad u baahatid inaad is-go'doomiso

Waxaa jira caawinaad laga heli karo wax ka barashada guriga iyo taageerada waalidiinta xagga shaqada iyo manfacyada. Waad kala xiriiri kartaa dugsigaaga wixii su'aalo ah. 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.

Waxa kale oo aad qabanqaabin kartaa kulan gaar ah oo lala yeesho Kalkaalisada Caafimaadka ee Dugsiga oo kaala hadli doonta wixii walaac ah ee aad ka qabto cudurka coronavirus Tusaale ahaan, waxaad ka walwalsan tahay saameynta qaraabada da'da ah ee kula degan, ama waxaad ka walwalsan tahay haddii aad ka tirsan tahay koox Madow, Aasiya ama Qoomiyadaha laga tirada badan yahay. Kalkaaliyeyaasha Caafimaadka Dugsiga, fadlan emayl ugu soo dir camdenschoolnurses@nhs.net ama wac 020 3317 2304.

