

10 QAABOOD SI AAD KU SAMEEYSATO 10 KAAGA MAALMOOD

LIISKA HUBINTA EE LOOGU TAGALAY BADQABKA IS-KARANTIILKA

Caawinta loogu talagalay is-karantiilka dadka

Joogtey inaad ka fogaato dadka kale marka aad qaadi karto caabuqa faafa waa qaab ugu muhiimsan ee aad ku joojin karto fayras korona.

Haddii lagu sheego inaad is-karantiisho, waa muhiim inaad isla markii sameeysid iyo 10 maalmood oo buuxda. Waa inaad guriga ka bixin sabab walba ha noqote.

Kaliya ma tihid haddii aad u aragto sameeynta tani inay kugu adagtahay. Sii qorsheynta hore, xitaa ka hor lagu sheegay inaad is-karantiisho, ayaa fududeyn karaa waxyaabaha.

Wixii caawin dheeraad iyo taageero dheeraad ah ee is-karantiilka fadlan booqo oldham.gov.uk/coronavirus Ama wac **0161 770 7007**.



1. Garo 10 kaada maalmood

Guriga jog, isla markiiba ka dheeraw dadka ilaa 10 maalmood oo buuxda. Tirso 10 kaada maalmood adigoo isticmaalaya app-ka NHS Covid-19.

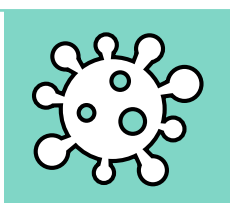
Inta lagu jiro xiligan waxaad sidoo kale u baahantahay inaad isku daydid aadna yaraysid fursadaha uu ugu faafo caabuqa dadka aad la nooshahay.



2. U sheeg shaqadaada

Waydii badroonigaagu wax ku saabsan kasoo shaqeynta guriga ama fasax xanuun ama ikhtiyarada fasax oo gaar ah.

Waxaad haddii kale awood uyeelan kartaa inaad heshid Qaanuunka Lacagta lagu bixiyo jirada, Lacag-bixin £500 Baarista iyo Raadraca ama kaalmo lacageed oo kale, oo ay ku jirto haddii aad iskaada ushaqeysatid.



3. Qorshee lacagtaada

Firii inaad haysatid lacag aad ku iibsatid waxa aad ubaahantahay oo aadna ku bixisid kiradaada iyo biilashaada. Wac shirkadooyinka una sharax xaaladaada haddii kale.



4. Hagaajiso cunto, daawooyin & aasaasiyooyinka

Ka codso asxaabta iyo qoyiska iney si badqabta kuugu keenaan wax walbo aad u baahantahay. Tukaamo iyo farmashiyooyin badan ayaa sidookale alaab keenista kuugu caawin kara.

Xarunta dhexe ee bulshadaada maxaliga ah ayaa sidoo kale ku caawin kara – iyagoo loo marinaayo SMS **07860 022 876**.



#DOYOURBIT (#XOGAAGASAMEE)

IS-KARANTIIL. ISLA MARKIIBA IYO 10 MAALMOOD OO BUUXDA, HADDII LAGU DHAHO SAMEE.

Wixii caawin dheeraad iyo taageero dheeraad ah ee is-karantiilka fadlan booqo oldham.gov.uk/coronavirus Ama wac **0161 770 7007**.

#DOYOURBIT(#XOGAAGASAMEE)

IS-KARANTIIL. ISLA MARKIIBA IYO 10 MAALMOOD EE BUUXDA, HADDII LAGU DHAHO SAMEE.

Wixii caawin dheeraad iyo taageero dheeraad ah ee is-karantiilka fadlan booqo oldham.gov.uk/coronavirus Ama wac **0161 770 7007**.

5. Sii wad waxbarashada caruurtaada

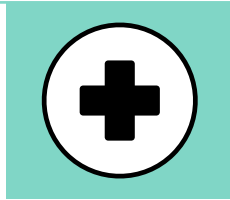
Haddii qof gurigaada jooga qabo korona fayras ama calaamadaha, caruur walba ee aad la nooshahay waa iney iskarantiil. La xirii iskuulkooda si aad u waydiiso iney shaqada guriga ku sameeyaan oona wixii cunto bilaash ah ee iskuulka ahna lagu keeno.



Haddii adiga oo kaliya iskarantiilayso, carruurtaada waa iney xaadiraan iskuulka sida caadiga ah – laakiin waxaad ubaahnaa doontaa inaad qof kale waydiisato inuu kuu maamulo arrimaha iskuulka.

6. U daryeel qof walbo oo kuugu tiirsan

Haddii aad tahay daryeela, waydiiso asxaabta ama qoyska iney kuu sameeyaan daryeel inaad ku jirto daryeel.



Haddii qof kale midan si badqab leh u sameyn Karin, koox madani wadaag ah ayaa caawin kara.

7. Ilaali caafimaadkaada dhimirka

Abuur jadwal, is-mashquuli, firfircoonow, kalana hadal asxaabta qadka ama teleefon. Gargaar caafimaad dhimirka 24/7 ah, aamusan, qarsoon, udir **SHOUT 85258**.



8. Ku dhex soco guriga

Joogteynta jimicsiga waxey sare uqaadeysaa caafimaadkaada dhimirkaaaga yo jirkaaga. 30 daqiiqo u qoondee maalintii adigoon guriga ka tagaynin.



9. Ka taxadir xayawaankaad xanaaneysatid

Huso inaad haysatid cunto iyo saad ku filan xayawaankaad xanaaneysatid. Haddii loo baahdo, waydii in qof kale uu kuu daryeelo xayawaankaada (dada) intaad ku jirtid is-karantiilayso. Waa inaad guriga ka tagin si aad u sosocodsiiyo eygaaga.



10. Hel wixii caawin kale oo aad u baahan tahay

Iyo sidoo kale ururka maxaliga ah ee bulshadaada, jawaab-celiyaasha isxilqaamey ee NHS ayaa kuugu caawin kara dhamaan noocyada shaqo ee maalinlaha ah intaad ku jirtid iskarantiisho.



Si aad wax badan uga ogaato wac **0808 196 3646** si aad naftaada u diyaarsato caawin ama qof aad taqaano (8am ilaa 8pm, 7 maalmood isbuucii).

Qoraalada