





















## FAYRASKA CORONA

# XAYIRAADAHHA QARANKA

5 Nofeembar ilaa 2 Diseembarr

**Xayiraadaha qaran waxay khuseeyaan England:**

<p><b>Kulan Gudaha ah</b> </p> <p>Qofna kulama kulmi kartid bulsho ahaan gudaha ilaa ay kula joogaan gurigaaga ama kooxda xanaanada ma ahane.</p>	<p><b>Kulan Dibadda</b> </p> <p>Waxaad kula kulmi kartaa 1 qof oo reer kale ah meelaha banaana ee dadweynaha, ka dib kala fogaanshaha bulshada. Carruurta da'doodu ka yar tahay 5 sano iyo qof kasta oo ku tiirsan sii waadista daryeel ku jirto xisaabta dhanka xadidka 2-da qof.</p>	<p><b>Aroosyada iyo Aaska</b> </p> <p>Aroosyada iyo xafladaha rayidka ayaa ka dhici kara oo kaliya halka mid ka mid ah kuwa guursanaya uu si xun u jiran yahay oo aan la filayn inuu ka bogsado. Aaska waxaa ka qeyb geli kara ilaa 30 qof.</p>	<p><b>Ku shaqeynta Guriga</b> </p> <p>Waa inaad ka shaqeysaa guriga haddii aad awoodid. Haddii aadan ku shaqeyn karin guriga waa inaad sii wadataa inaad shaqo tagto (inaad caafimaad ahaan aad u nugushahay ma ahane).</p>
<p><b>dukaamo Muhiimka ah</b> </p> <p>Furan Dukaamada aasaasiga ahi waa inay raacaan tilmaamaha aaminka ah ee COVID.</p>	<p><b>Tafaariiq aan muhiim ahayn</b> </p> <p>Xidhan. U furi karaa kaliya guji-iyo-ururinta iyo gaarsiinta adeegyada.</p>	<p><b>Jimicsi</b> </p> <p>Waad ku jimicsan kartaa dibadda adiga ama reerkaaga; xumbadaada taageerada; ama hal qof oo reer kale ah.</p>	<p><b>Firaaqada iyo Meelaha lagu jimcsado</b> </p> <p>Xidhan. Marka laga reebo qoondooyin iyo garoomo bannaanka lagu ciyaaro.</p>
<p><b>Martigelinta</b> </p> <p>Xiran marka laga reebo qaadista, guji-oo-ururi, kaxeeynta iyo gaarsiinta adeegyada. Qaadashada lama oggola 22:00 kadib.</p>	<p><b>Waxbarasho</b> </p> <p>Sanadaha hore, iskuulada iyo kuliyadaha FE way furanyihiin. Jaamacadaha waa inay ka turjuman yihiin xayiraadaha ballaran.</p>	<p><b>Adeegyada Daryeelka Caafimaadka</b> </p> <p>Waxaad guriga uga bixi kartaa sababo caafimaad awgood.</p>	<p><b>Daryeelka Degaanka</b> </p> <p>Guryaha daryeelka waxaa lagu dhiirrigelinayaa inay bixiyaan badqabka, fursadaha booqashada COVID-badqabka ah. Ka arag hagida faafaahinta sida booqashooyinka looga dhigo badqab.</p>
<p><b>Safarka</b> </p> <p>Waa inaad ku safrin UK ama dibedda marka laga reebo sababaha la ogol yahay, oo ay ku jiraan shaqada, waxbarashada, sababo caafimaad, mas'uuliyadaha daryeelka ama tafaariiqda muhiimka ah.</p>	<p><b>Gaadiidka dadweynaha</b> </p> <p>Weli waad isticmaali kartaa gaadiidka dadweynaha, laakiin waa inaad u safarto oo kaliya sababo la oggol yahay waana inaad eegtaa inaad yareyso tirada safarada aad aadeyso, iska ilaali inaad safarto xilliyada ugu sarreysa, oo lugeey ama aad baaskiil ku socoto meeshii aad karto.</p>	<p><b>Habeen Joogto</b> </p> <p>Lama oggola fasaxyada habeennada iyo fasaxyada ka fog guryaha aasaasiga ah, marka laga reebo shaqada iyo ujeedooyin kale ee reeban.</p>	<p><b>Madadaalo iyo dalxiis</b> </p> <p>Goobaha madadaalada ayaa xiran. Jardiinooyinka dadwaynaha ee soojiita booqdayaashu way furan yihiin.</p>
<p><b>Dadka u nugul</b> </p> <p>Haddii aad tahay 60+ ama caafimaad ahaan u nugul tahay, si gaar ah uga taxaddar inaad raacdo qawaaniinta oo aad yareyso xiriirka dadka kale. Haddii aad caafimaad ahaan aad u nugul tahay waxaa lagugula talinayaa inaad guriga joogto inta ugu badan ee suurtogalka ah, marka laga reebo inaad dibadda u baxdo jimicsi ama aad ka soo qayb gasho ballamaha caafimaadka ee muhiimka ah.</p>	<p><b>Cibaadada</b> </p> <p>Xidhan. Marka laga reebo: aaska, falalka cibaadada ee baahinta, iyo salaadda qofka.</p>	<p><b>Daryeelka carruurta</b> </p> <p>Waxqabadyada xanaanada cunugga ee diiwaangashan iyo xanaanada cunugga waxay u furan yihiin inay waalidiinta awood u siiyaan inay shaqeeyaan, ama daryeel nasasho. Waalidiintu waxay ka sameeyn karaa kooxda xanaanada daryeelka carruurta ee qoys kale si loogu sameeyo xanaanada carruurta aan rasmiga ahayn, halkaas oo ilmuhu ka yar yahay 13 ama ka yar yahay.</p>	<p><b>Naadiyada Dhallinyarada iyo Waxqabadyada</b> </p> <p>Adeegyada dhallinyarada qaarkood ayaa awooda in ay sii socdaan, sida shaqada dhallinyarada ee 1-1 ah iyo kooxaha taageerada, balse kooxaha iyo naadiyada dhallinyarada intooda badan waxaa loo baahan doonaa in la joojiyo muddadan.</p>

Wixii macluumaad dheeraad ah iyo hagitaan faahfaahsan booqo: [gov.uk/coronavirus](https://www.gov.uk/coronavirus)

