









**Maqnaanshaha cudurka COVID-19 (fayraska korona):  
Hage degdeg ah oo loogu talagalay waalidiinta /  
daryeelayaasha**

Waxa la sameeyo haddii...	Waxqabad loo baahan yahay	Dib ugu noqoshada waxbarashada iyo daryeelka carruurta
 <p><b>...cunugeygu wuxuu qabaa astaamaha* cudurka COVID- 19 (fayraska korona)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunuggu waa in uusan tagin goobaha waxbarashada / daryeelka carruurta</li> <li>• Cunugga waa in la baaraa</li> <li>• Reerka oo dhan ayaa isa-soocaya inta la sugayo natiijada baaritaanka</li> <li>• Si degdeg ah natiijada baaritaanka ugu wargeli goobta waxbarashada / daryeelka carruurta</li> </ul>	<p><b>...marka baaritaanka cunugga uu ku soo noqdo waa laga waayay</b></p> <p>haddayba qandho la'aan ahaayeen 48 saacadood ka hor inta aysan ku noqon waxbarashada ama daryeelka carruurta, oo ayna fiicnaan dareemaan</p>
 <p><b>...cunugeyga waxaa laga helay cudurka COVID-19 (fayraska korona)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunuggu waa in uusan tagin goobaha waxbarashada / daryeelka carruurta</li> <li>• Cunuggu wuxuu isa-soocayaa ugu yaraan 10 maalmood laga soo bilaabo markay astaamuhu* bilowdeen (ama laga bilaabo maalinta baaritaanka haddii aysan jirin wax astaamaha cudurka ah)</li> <li>• Si degdeg ah natiijada baaritaanka ugu wargeli goobaha waxbarashada / daryeelka carruurta</li> <li>• Reerka oo dhan ayaa isa-soocaya muddo 14 maalmood ah laga bilaabo maalinta ay astaamuhu* bilowdeen (ama laga bilaabo maalinta baaritaanka haddii aysan jirin wax astaamaha cudurka ah) - <i>xitaa haddii qofka laga waayo inta lagu guda jiro 14 maalmood</i></li> </ul>	<p><b>...10 maalmood ka-ddib, marka cunuggu fiicnaan dareemo, oo uunna qandho la'aan ahaa ugu yaraan 48 saacadood</b></p> <p>Waxay 10 maalmood ka-ddib ku soo noqon karaan waxbarashada ama daryeelka carruurta xitaa haddii ay leeyihiin qufac ama luminta urta / dhadhanka. Astaamahaan waxay jiri karaan dhowr toddobaad marka uu caabuqu baxo.</p>
 <p><b>...qof reerkeyga ka mid ah ayaa wuxuu qabaa astaamaha* cudurka COVID- 19 (fayraska korona)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunuggu waa in uusan tagin goobaha waxbarashada / daryeelka carruurta</li> <li>• Xubinka reerka ka tirsan ee astaamaha qaba waa in la baaraa</li> <li>• Reerka oo dhan ayaa isa-soocaya inta la sugayo natiijada baaritaanka</li> <li>• Si degdeg ah natiijada baaritaanka ugu wargeli goobaha waxbarashada / daryeelka carruurta</li> </ul>	<p><b>...marka baaritaanka xubinka reerka ka tirsan uu noqdo waa laga waayay, cunuggana uusan lahayn astaamaha* lagu garto cudurka COVID-19</b></p>
 <p><b>...qof reerkeyga ka mid ah ayaa waxaa laga helay cudurka COVID- 19 (fayraska korona)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunuggu waa in uusan goobta tagin</li> <li>• Reerka oo dhan ayaa isa-soocaya muddo 14 maalmood ah laga bilaabo maalinta ay astaamuhu* bilowdeen (ama laga bilaabo maalinta baaritaanka haddii aysan jirin wax astaamaha cudurka ah) - <i>xitaa haddii qofka laga waayo inta lagu guda jiro 14 maalmood</i></li> </ul>	<p><b>...marka cunuggu uu dhameysto 14 maalmood oo isa-soocis ah, xitaa haddii cudurka laga waayo inta lagu guda jiro 14 maalmood</b></p>

Waxa la sameeyo haddii...	Waxqabad loo baahan yahay	Dib ugu noqoshada waxbarashada iyo daryeelka carruurta
 <p><b>...barnaamijka Baarista iyo Raadraaca ee NHS ayaa u aqoonsaday cunugeyga in uu yahay 'xiriirka dhow' ee qof qaba cudurka COVID-19 (fayraska korona)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunuggu waa in uusan tagin goobaha waxbarashada / daryeelka carruurta</li> <li>Cunugga wuxuu isa-soocayaa 14 maalmood (sida uu ku taliyay barnaamijka Baarista iyo Raadraaca ee NHS) – xitaa haddii cudurka laga waayo inta lagu guda jiro 14 kaasi maalmood</li> <li>Reerka intiisa kale uma baahna in ay isa-soocaan, haddii ay sidoo kale yihiin 'xiriir dhow' mooyaane</li> </ul>	<p><b>...marka cunuggu uu dhameysto 14 maalmood oo isa-soocis ah, xitaa haddii cudurka laga waayo inta lagu guda jiro 14 kaasi maalmood</b></p>
 <p><b>...annaga / cunugeyga ayaa safrey oo waa in uu isa-soocaa sida qayb ka mid ah muddada karantiilka</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ha qaadnin fasax aan la oggolayn waqtiga teeramka</li> <li>Tixgeli shuruudaha karantiilka iyo talada FCO marka aad xajisaneyso safarka</li> <li>Macluumaadka u sii goobaha waxbarashada / daryeelka carruurta sida ku cad siyaasadda imaanshaha</li> </ul> <p><b>Ka soo noqoshada meelaha karantiilka looga baahan yahay:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cunuggu waa in uusan tagin goobaha waxbarashada / daryeelka carruurta</li> <li>Reerka oo dhan ayaa isa-soocaya 14 maalmood – xitaa haddii cudurka laga waayo inta lagu guda jiro 14 kaasi maalmood</li> </ul>	<p><b>...marka cunuggu uu dhammeysto muddada karantiilka 14 maalmoodka ah, xitaa haddii cudurka laga waayo inta lagu guda jiro 14 kaasi maalmood</b></p>
 <p><b>...waxaan talo ka helnay ilo caafimaad / rasmi ah oo ah in cunugeygu ay tahay in uu dib u bilaabo in uu gaashaanto</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cunuggu waa in uusan tagin goobaha waxbarashada / daryeelka carruurta</li> <li>Iskuulka ula xiriir sida ay kugula taliyay sarkaalka imaanshaha / kooxda wacyigelinta</li> <li>Cunuggu waa in uu gaashaanto ilaa lagaaga soo wargelinayo in xayiraadaha la qaaday oo mar kale la joojiyo in la gaashaanto</li> </ul>	<p><b>...marka goobta waxbarashada ama daryeelka carruurta / hay'adaha kale ay kugu wargeliyaan in xayiraadaha la qaaday cunuggaagana wuxuu mar kale ku noqon karaa goobta</b></p>
 <p><b>....ma hubi cidda ay tahay in laga baaro cudurka COVID -19 (fayraska korona)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaliya dadka qaba astaamaha* ayaa u baahan in la baaro</li> <li>Dadka aan astaamaha lahayn laguma talinayo in la baaro, xitaa haddii ay yihiin 'xiriirka dhow' ee qof cudurka laga helay</li> </ul>	<p><b>...marka xaaladaha kor ku xusan, ee ku habboon xaaladdaada, laga soo baxo</b></p>

**Astaamaha waxaa ka mid ah ugu yaraan hal heerkul sare; qufac cusub oo joogto ah; luminta ama isbeddelka dareenkaaga urta ama dhadhanka.**

**Haddii qof reerkaaga ka tirsan uu astaamo leeyahay, ballanta baaritaanka bilaashka ah ee cudurka COVID-19 ka qabso [nhs.uk/coronavirus](https://www.nhs.uk/coronavirus) ama wac [119](https://www.nhs.uk/coronavirus)**