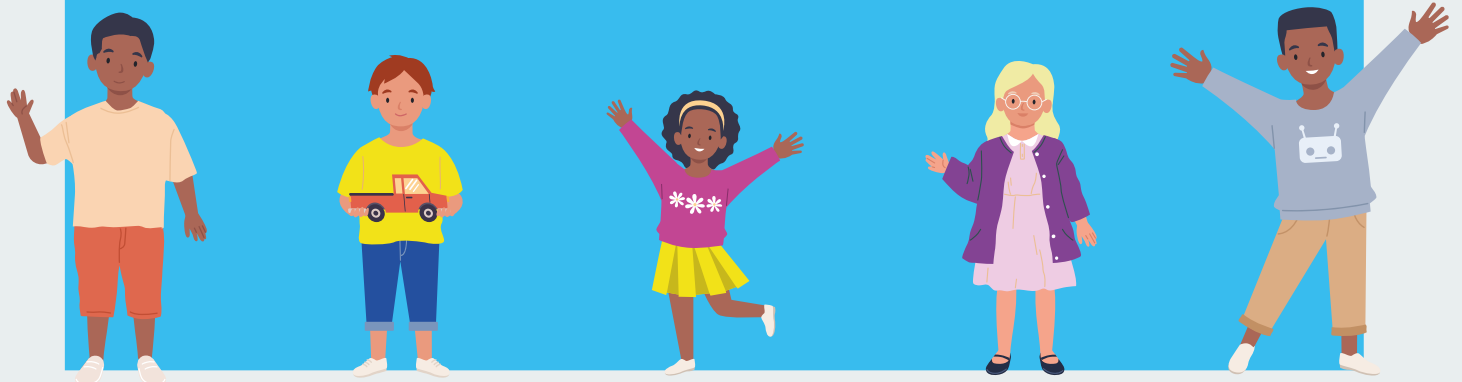


Ku soo dhowow qofkasta oo ku soo laabtay xannaanada iyo barbaarinta carruurta!



Ilaa iyo 20kii Luulyo, xannaanooyinka iyo xannaaneeyayaasha ayaa awood u yeeshay inay si nabadgelyo ah mar kale u furi karaan oo carruurteenna dib u soo dhaweynayaan. Si kastaba ha noqotee, waxaan ognahay in dadka qaar ay qabaan walaac ku saabsan waxa ay tani macnaheedu noqon karto.

Xannaanooyinka iyo xannaaneeyayaasha ayaa si taxaddar leh u raacayay talobixinta caafimaad ee maxalliga ah iyo ta qaran ee loogu talagalay soo-noqoshada carruurta oo dhan iyo inay hubiyaan goob kasta inay amaan tahay.

Caruurta yaryar ma fidiyaan cudurka Coronavirus in ka badan dadka waaweyn. Dadka intooda ugu badan - iyo gaar ahaan carruurta - haddii ay fayras ku qaadaan, astaamuhu waxay noqon doonaan kuwa sahlan.



Amaankaga Badbaadi

Waxaan dhamaanteen ubaahanahay inaan wada shaqeyno si aan u hubinno inaan ilaalino amaanka xannaanoyinkeena, iyo skooladiina sidaa darteed fadlan xusuusnow inaad:

- Sii wad gacmo dhaqistaada
- Kala fugnaan bulsho ahaan meeshii ay suurogal tahay, gaar ahaan albaabka dugsiga cunuggaaga, Xanaanada ama guriga carruurta lagu hayo (waxay kugu ogeysiin doonaan waxa qorshayaal ah ee jira)
- Guriga joog haddii adiga ama ilmahaagu (ama qof aad la nooshahay) oo leeyahay astaamo oo aad is baaritaan
- Shaybaarka waxaa laga ballansan karaa khadka tooska ah ee khadka tooska ah ee loo maro: **nhs.uk/coronavirus** ama adoo wacaya 119
- Waxaad sidoo kale ka heli kartaa macluumaad, caawimaad iyo talo kusaabsan shaybaarka ama tijaabada iyo raad-raacista shabakadda **nhs.uk/coronavirus**

Caafimaadkaaga ilaali

Tallaalku wuxuu adiga iyo reerkaagaba ka ilaaliyaa cuduro badan oo faafa. Kala hadal Takhtarkaaga Guud (GP) si aad u hubiso in tallaallada carruurtaada iyo dhammaan reerkaaga ay yihiin kuwo la socda.

U fiirso tallaalka hargabka sannadlaha ah ee bilaashka ah - tani xitaa waa ka sii muhiimsan tahay sannadkan. Caruurta da'doodu tahay labo iyo saddex, qaar ka mid ah dadka qaangaarka ahna waxaa taas bixin doona dhakhtarkooda. Caruurta waaweyn ayaa tan ku heli doonta dugsiga.

Soco, Baaskiil ama Scoot ku aad xanaanada ama xanaanada caruurta haddii aad awoodid, intii aad qaadan lahayd gaadiidka dadweynaha.

Caawinaad iyo taageero ayaa la heli karaa

Waad la xiriiri kartaa xannaano-maalmeedkaaga ama xanaanada-guriga haddii aad wax su'aalo ah qabto. Waxaad sidoo kale wadahadal la yeelan kartaa booqdahaaga caafimaadka kaasoo kaala hadli kara wixii welwel ah ee aad ka qabto. Tusaale ahaan, waxaa laga yaabaa inaad ka walwalaysid saameynta ehelkaaga waaweyn ee kula nool, ama aad walwal ka qabtid haddii aad ka tirsan tahay kooxda Madowga, Aasiya ama dadka laga tirada badan yahay.

La Xiriir: Adeegga Booqashada Caafimaadka ee Camden

Telefoon **020 3317 3032** ama iimaylka **camden.dutyhv@nhs.net**

Haddii aad ka walwalaysid isgo'doominta sabab kasta ha noqotee, la xiriir shirkadda 'Camden Council' oo kaa caawin kara - **020 7974 4444 (doorashada 9)**.

Waxyaabo la tarjumay ayaa laga heli karaa xanaanadaada

COVID SYMPTOMS? GET TESTED NOW.

nhs.uk/coronavirus OR CALL 119