



Arbaco 11 Nofember 2020

Somali

Ku socoto Qof walba oo degan Bristol, North Somerset iyo South Gloucestershire,

## **Waad ku mahadsan inaad sameeysan wax walba oo aad uga dhigan kartaan naftiina iyo dad kale badqab.**

Waxaan rabnaa inaan mar kale idin kaga mahadcelino inaad sameeyseen wax walba oo aad uga ilaalin kartaan naftiina iyo bulshadeena korona fayras, akhbaarta qaar ka mid ah isbeddelada muhiimka kadib marka ay bilaabatay xiyaaraadda labaad ee qaranka taas oo bilaabatay toddobaadkii la soo dhaafay.

Isbitaaladeena waxay arkayan baahi badan, sidaa darteed waxaan ku qasbanayn inaan baajino dhowr qaliin oo aan degdeg aheyn iyo ballamaha bukaanka socodka. Aad ayaan uga nuxunahay haddii aad ka mid ah shaqsiyaad saameysay. Tani waa tallaabo gaar ah oo aan qaadnay si aan u mareenayo baahida adeegyada maadama kiisaska korona fayraska ay sii kordhayaan.

## **Waxaan heynaa qorshooyin adag oo aan ku maareynayno cadaadiska adeegyada, waxaana u baahanahay qof walba inuu sii wado howshooda xooga. Fadlan:**

- Sameey kala fognaanta bulshada iyo joogtey gacmo-dhaqis.
- Ku xiro [waji-daboolka dhammaan goobaha daryeelka caafimaadka](#) iyo meelkasta oo aad ubaahantahay inaad tagto, tusaale dukaamada iyo gaadiidka dadweynaha.
- Soo booqo iyo taageer xubnaha qoyska ee halista-sare halka aad awoodo. Taageeradaada ayaa sameeyn karta farqi weyn.
- Hubi inaad awoodo inaad qaraabada ka soo wado isbitaalka sida ugu dhaqsiyaha badan marka ay qabaan caafimaad ku filan in la bixiyo.
- Ku xadir ballamahaaga waqtiga - imaanshaha hore waxay ka dhignaan tahay inaad dibadda ku sugayso.
- Ha u imaan inaad shaqsi ahaan noo aragto haddii aad qabto astaamaha korona fayras. Haddii aad qabsatay ballan, wac adeega waxayna ka caawin doonaan tallaabooyinka xiga.

## **Maadama aan galayno waqti kale oo adag, NHS iyo adeegyada daryeelka ayaa weli aad u furan - fadlan ha iska indho tirin ama dhinac ha iska dhigin wixii walacyo ah. Waxaad kari kartaa:**

- Isticmaal 111 tallada helida caafimaadka degdeg ah marka haddii aadan hubin waxa aad sameeynayso.
- La xiriir GP (dhakhtiirtaada) surgery. GPs ayaa sii wada inay ku siiso ballamaha fool-ka-foolka ah, sidoo kale waxay ku siinayaan kumanaan ah ballamaha telefonka ama khadka toddobaadkii.
- Isticmaal farmisha deegaankaaga. Farmashitayaasha ayaa ku siin karaan taageero kala duwan xaaladaha yaryar, oo ay ku jirto qaat ka mid ah qoritaanka daawooyinka.
- Isticmaal Qeybaha Dhawacyada Yar ee Yate and Clevedon, iyo the Urgent Treatment Centre ee South Bristol wixii murgacasho ah, lafaha jabay, gubashada yar iyo gubashooyinka.
- Isticmaal A&E ama 999 haddii ay jirto xaaladdo degde ah oo **kaliya**
- Noo soo sheeg haddii aadan awoodi karin inaad xaadirto ballanta.
- La xiriir golaha degaanka ama daryeel bixiyaaga haddii aad qabto walac ku saabsan daryeelka bulshada.

Xooga isbeddelo ah ayaa sidoo kale lagu sameeyay booqashooyinka diyaarinta adeegyadeena oo dhan si adiga iyo qoyskaagu looga dhigo badqab. Fadlan fiiri websaydka goobta aad booqanayso.

Waan ognahay tani inuu yahay xilig adag. Kooxdeena waxay aad uga shaqeeynayaan inay ku taageeraan, inta aad ka walwalsan tahay oo aad uga walacsan tahay sidii caadiga ahayd, fadlan kula dhaqan shaqaalaha ku daryeelaya adiga naxaris iyo xushmad. Waa muhiim inaan dhammaan sii wadno inaan si taageerno.

**Waad ku mahadsan tahay - adiga oo ku hadlaya magaca Fulinta Healthier Together**

**Waad ku mahadsan tahay wax walbo aad sameeysay ilaa hadd halkaana ka sii wad inaad naga caawiso, si aan kuu caawino.**

- Haddii aad isku aragto wax ah astaamaha korona fayras, oo ay ku jirto qufac cusub oo joogta ah, heer kul sare ama waayist ama isbeddelista dareenka urta ama dhadhanka, waa inaad ballan qabsataa sida ugu dhaqsiiyaha badan. Waxaad sidoo kale u heli kartaa baarista qofka adiga kula nool haddii ay qabaan astaamaha.
  - Ballanta baarista ayaa sidoo kale laga qabsan karat <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> ama wac 119. Waxaad sidoo kale dalban kartaa qalabka isaga baarista guriga haddii aad helin karin goobta baarista. Haddii aad isbaarayso sababtoo ah waxaad leedahay astaamaha, adiga iyo qof kale ee kula nool waa inaad naftiina-karantiishaan ilaa aad ka helayaan natiijadiina. Tani sidoo kale waxay khuseya qof kasta oo ku jira kooxda xanaanada (halkaas oo qofka kaligiisa ku nool yahay, ama carruurtooda, ayaa dadka kulmi dadka qof kale oo reerka).
  - Hargab iyo korona fayras inay isku mar kugu dhacaan waxay labada jibaaraysa fursadaha ah inay dad badan u dhintaan korona fayras. Tallaalka hargabka waa badqab iyo qaab waxtar ah oo naftaada ka difaaca inuu ku dhaco hargab. Haddii aad ku kooxda muduan u qalmista ([eligible priority group](#)) waxaad heli ka kartaa tallaalka hargabka oo lacag la'aan ah GP practice ama farmashiyahaaga. Haddii aad awoodin inaad si degdeg ah u qabsanin ballan, fadlan isku sii day ama taariikh kale dib u qabso.
  - Caafimaadka iyo fayyo qabkaaga waa muhiim, waxaana deegaanka aad ka heli kartaa taageero.
    - Khadka caawinta ee VITA 24/7 ayaa kugu caawin kara taageerada dareenka. Khadka wuxuu kugu xiraya la taliyaha caafimaadka dhimriaka iyo kooxaha ay quseyso ee deegaankaaga. Wac 0800 012 6549 (isticmaalayasha telefoonka waa inay garaacan 18001 oo ay ku xijiyaan 0800 0126549). Turjumaada ayaa laga helaya.
    - Khadka AWP Mental Health 24/7 wuxuu u jawaaba dadka waa weyn ama carruurta ku jira daryeelka AWP wuxuna ka walacda naftooda ama caafimaadka dhimirkooda qof kale. 0300 303 1320
    - SilverCloud waa barnaamij online ah oo lacag oo ku siinaya taageerada fayyo qabka iyo caafimaadka dhimirka oo qiimo leh: <https://bnssg.silvercloudhealth.com/onboard/>
    - Bump2baby wellbeing waxay ka caawinaysaa inaad hesho taageerada saxda ah inta lagu jiro uurka, dhalmada iyo kax baxsan. [www.bump2babywellbeingguide.org](http://www.bump2babywellbeingguide.org)
  - Haddii lagu ogeysiiyay inaad qabto xaaladd caafimaad taas oo ka dhigaysa inaad caafimaad ahaan aad ugu nugushay korona fayras, fadlan faafaahintaada ka diiwaangeli websaydka soo socda: <https://www.gov.uk/coronavirus-shielding-support>
- Waxaad isticmaali kartaa adeegan si aad u hesho mudnaanta keenista suuqweynaha ama weydiiso qof inuu kala soo xiriir wax ku saabsan taageerada kale ee deegaanka ee la heli karo.
- Haddii tani adiga ku quseeynin laakiin weli aad dareemayso inaad u baahan tahay taageero, fadlan lkala xiriir maamulka deegaankaaga adiga oo isticmaalaya faahfaahinada xiriirka hoose. Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa haddii aad qabto wax su'aalo ah kale ah ama walacyo:
    - Bristol: Waxaan nahay Bristol: 0800 694 0184
    - North Somerset: North Somerset Together: 01934 427 437
    - South Gloucestershire: 0800 953 7778
  - Haddii aad daryeel ku hesho guriga, oo ay ku jiraan district nurses, therapists iyo support workers, oo aad ku baaha tahay inaad la hadasho fadlan wac 0300 125 6789.
  - Xusuusnow: haddii aad la kulmayso xadgudubka qoyska, karantiilka qoyska ma quseyso. Waxaa lagu ogooyahay inaad gurigaaga ka baxdo iyo NextLink ayaa ku siin karaa taageero iyo hoyi. Wac 0800 4700 280 (24/7) ama booqo: [www.nextlinkhousing.co.uk](http://www.nextlinkhousing.co.uk)