25 Sebtember 2020

Waalidiinta iyo Daryeelaha Qaaliga ah

Ku saabsan macluumaad khaldan oo ku saabsan Covid 19 iyo iskuulada

Waxaan ka warqabnaa inay jiraan warar khaldan oo wareegaya, gaar ahaan dhanka baraha bulshada, oo laga yaabo inay sababaan walaac. Mararka qaarkood way adkaan kartaa in la sheego waxa saxda ah ama macluumaadka la isku halleyn karo. Waxaan dooneynaa inaan kula wadaagno faahfaahin qaar oo aan rajeyneyno inay kuu xaqiijin doonaan.
Haddii aad wax su'aalo ama walaac ah ka qabtid coronavirus iyo dugsiga ilmahaaga, fadlan la xiriir dugsigaaga si aad ugala hadasho. Waxa kale oo aad ka heli kartaa maqaalkan ka socda websaydhka wararka ee BBC mid waxtar leh. https://www.bbc.co.uk/news/53919867

Tallaalada
Waxaa jiray warar xan ah oo sheegaya in dugsiyadu carruurta siin karaan tallaalka Coronavirus adigoon raalli ka ahayn. Waqtigaan la joogo ma jiro tallaal la iskaga difaaci karo oo looga hortagi karo cudurka loo yaqaan 'coronavirus (COVID-19). Tallaal kasta oo la siiyo carruurta, oo ay ku jiraan kuwa badanaa lagu bixiyo goob dugsi wuxuu u baahan yahay oggolaanshaha waalidka ka hor intaan carruurtu awoodin inay qaataan tallaalka. Tallaalku waa hab aamin ah oo wax ku ool ah oo looga ilaaliyo ilmahaaga cudurro badan oo kala duwan. Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan tallaalada, iyo sababta ay muhiim u yihiin, fadlan eeg https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/why-vaccination-is-safe-and-important/.

Tijaabinta coronavirus
Qof kasta oo qaba astaamo kasta oo ah COVID-19 (heerkul sarreeya, qufac cusub oo isdaba-joog ah ama lumis ama isbeddel ku yimaada dareenkaaga urta ama dhadhanka) iskood-u-go'doominta guriga oo si dhakhso leh ayuu imtixaan ugu diyaariyaa. Tani waxay ka hortageysaa in fayrasku ku faafo dadka kale. Waxaad ka balaansan kartaa baaritan**www.nhs.uk/coronavirus** ama adoo wacaya 119. Baaritaanka waxaa lagu sameyn karaa carruurta iyo sidoo kale dadka waaweyn, in kasta oo waalidiinta iyo daryeelayaashu ay u baahan doonaan inay diyaarshaan baaritaanka carruurtooda. Dugsiyadu ka ma baari doonaan carruurta cudurka loo yaqaan 'coronavirus', in kasta oo ay mararka qaarkood xaalado aad u yar awoodi karaan inay qoysaska siiyaan aaladda baaritanka ee qoysku u qaato guriga oo ay u isticmaalaan.

Kahortaga faafitaanka coronavirus ee iskuulada

Dugsiyadu waxay qaadayaan ficillo badan si loo yareeyo halista cudurka coronavirus ee ku faafa gudaha dugsiga. Faahfaahinta ficilladan waxaa laga heli karaa websaydhka dugsigaaga ama dugsigaaga. Kuwaas waxaa ka mid ah in carruurta lagu hayo 'goobooyin' isdaba joog ah, kala fogaanshaha bulshada halka ay suurtagal tahay, iyo gacmo dhaqashada joogtada ah ee saabuun iyo biyo ama gacmo nadiifiyaha. Dhaqidda gacmuhu badanaa waa hab wax ku ool ah oo lagu yareeyo faafitaanka cudurka 'coronavirus'. Si loogu fududeeyo ardayda iyo shaqaaluha inay si joogto ah gacmaha u dhaqdaan, iskuulo badan ayaa ku siiya gacmo nadiifiyaha goobaha anfacaya. Waxaan ku dhiirrigelinaynaa shaqaalaha iyo ardayda inay isticmaalaan hadba habka ugu wanaagsan ee loogu isticmaalo isticmaalka **badan**. Haddii ay jirto sabab caafimaad oo ilmahaagu u awoodi waayo inuu isticmaalo mid ka mid ah qaababkan, fadlan kala hadal tan dugsigaaga.

Hubinta heerkulka ee iskuulada

Tilmaanta dowladda ee iskuulada ayaa ah in aan lagu talinaynin ina si joogta ah loo qaado heer kuleylka ardayda, maadaama tani aysan ahayn hab lagu kalsoonaan karo oo lagu aqoonsado in ardaygu leeyahay coronavirus (COVID-19) iyo in kale. Haddii ilmahaagu leeyahay heer kul (u dareemayo kuleyl taabashada - uma baahnid inaad cabirto heerkulka) waa inaad ilmahaaga ku haysaa guriga oo aad ku samaysaa imtixaan.**www.nhs.uk/coronavirus ama adiga oo waca.**

Waji daboolka Iskuulka dhixdiisa

Tilmaamaha dowladda ee dugsiyada ayaa ah in hoggaamiyeyaasha dugsiyadu ay kula talin karaan shaqaalaha, ardayda iyo booqdayaasha iskuullada inay xirtaan indho-shareerka meelaha la wadaago ee kala fogaynta bulshada ay ku adag tahay. Carruurta dhigata dugsiyada aasaasiga ah uma baahna inay xirtaan weji dabool. Iskuulada iyo kulleejooyinka ku yaal meelaha faafida badan ee feyraska, wajiyada daboolan waa inay xirtaan caruurta (Sannadka 7aad iyo wixi ka sareeya) iyo dadka waaweyn markay u wareegayaan meelaha la wadaago ee gudaha. Tani waxay khuseysaa aagagga sida marinnada iyo meelaha la wadaago .Sida ay tahay weji daboolko dukaamada iyo gaadiidka dadweynaha, waxaa jira kooxo dad ah oo aan u baahnayn inay xirtaan wejiga, oo isla waxyaabahaas ka-baxsan ayaa khuseeyaa dugsiyada iyo kulliyadaha.

La xiriirida waalidiinta iyo ogolaanshaha waalidka.

Dugsiyadu had iyo jeer way la xiriiri doonaan waalidiinta si ay ula wadaagaan wixii walwal ah ee ku saabsan caafimaadka ilmahaaga. Sida dhammaan kiisaska kale ee ay ka jiraan walaaca cunugga, carruurta dib looma celin doono dugsiga dhammaadka maalinta sabab kasta ha noqotee iyada oo aan waalidku ka warqabin. Waalidiintu waa inay hubiyaan in faahfaahinta xiriirka degdegga ah ay had iyo jeer yihiin kuwo la cusbooneysiiyay si loola soo xiriiri karo haddii loo baahdo, tusaale ahaan, haddii ilmuhu caafimaad qabo oo uu u baahan yahay in la soo ururiyo lana geeyo guriga.

Xusuusnow in aan dhammaanteen qayb ka qaadan karno sidii aan u joojin lahayn faafidda fayraska:

- Dhaq gacmahaaga si joogto ah ama isticmaal nadaafad gacmeed markaad awoodi kari weydo inaad gacmahaaga dhaqdo
- Xaddid xiriirka bulshada adiga oo ka fogaanaya meelaha dadku ku badan yahay isla markaana ilaaliya kala fogaanshaha bulshada
- Ku xir waji xirka gaadiidka dadweynaha, dukaamada, iyo meelaha kale ee ku lifaaqan
- Haddii aad isku aragto calaamadaha coronavirus (COVID-19), gurigaaga aado oo gooni isu sooc oo diyaari baaritaanwww.nhs.uk/coronavirus or by calling 119

Macluumaadka la cusbooneysiiyey booqohttps://www.lambeth.gov.uk/coronavirus-covid-19

Mahadsanidin

Ruth Hutt, Agaasimaha
FFPH ee Caafimaadka
Bulshada
Degmada London ee
Lambeth Tel: 020 7926 7196
Mob: 07725 625080
Email: rhutt@lambeth.gov.uk

INVESTOR IN PEOPLE