

MACLUUMAADKA WAALIDIINTA EE KU SAABSAN BAARITAANKA COVID-19 EE DUGSIYADA SARE IYO KULLIYADAHA WAXBARASHADA DHEERAADKA AH



Fadlan GURIGA JOOG haddii ilmahaaga ama qof kale oo qoyskaaga ka mid ahi leeyahay calaamadaha coronavirus. Astaamuhu waa:

- Heerkuleel oo sareeya
- Qufac cusub, oo joogto ah
- Khasaare ama isbeddel ku yimaada dareenkaaga urta ama dhadhanka

Muxuu baaritaan kan COVID-19 muhiim u yahay?

Waxaan ognahay in ku dhawaad 1 qof 3dii qof ee qaba COVID-19 aysan laheyn wax calaamado ah, laakiin wali gudbin karaan fayraska.

Tijaabinta shaqaalaha iyo ardayda who **aan lahayn** astaamo xanuun waa qayb muhiim ah oo ka mid ah ilaalinta dugsiyadeena iyo bulshooyinkeena nabadgelyo dooda maxaa yeelay dadka aan lahayn calaamado ayaa qaadi kara fayraska waana ku faafin karaan dadka kale. Waalidiinta iyo xubnaha kale ee qaangaarka ah ee reerka ee shaqaalaha iyo ardayda sidoo kale waa la baari karaa laba jeer usbuucii.

Waa maxay tijaabada degdega ah?

- Baadhitaano fudud oo dhakhso ah, oo loo yaqaan 'Lateral Flow Device (LFD) tests' ayaa loo isticmaalaa in lagu tijaabiyo dadka, iyada oo aan loo baahnayn sheybaar
- Tijaabada degdega ah runti waa is **mid waxtar leh**, oo ay weheliso tallaabooyinka kale ee badbaadada ee COVID-19
- Si aad u sameyso baaritaanka, waxaad ku tirtiri doontaa suuf (sida suufka) dhabarka cunahaaga iyo sankaaaga kor. Waa xoogaa raaxo la'aan, laakiin ma dhaawaceyso
- Suufka iyo ka baaraandegidda baaritaanka waxaa lagu sameyn doonaa meel ammaan ah oo ku taal dugsiiga ama kuleejka ka dibna si caadi ah ayaa loogu sameyn karaa guriga - natiijooyinkana waxaa lagu heli karaa ugu yaraan 30 daqiiqo

Imisa jeer ayey baaritanado socdaan?

- Dhammaan ardayda dugsiiga sare iyo ardayda, markay ku soo noqdaan dugsiyada sare iyo kulliyadaha FE, waxaa lagula talinayaa inay sameeyaan saddex baaritaan oo COVID-19 ah oo 3 - 5 maalmood u dhexeeya
- Marka ardayda lagu tijaabiyo 3 jeer dugsiiga, waxaa lasiin doonaa xirmooyinka tijaabada ee guriga ee baaritaanka joogtada ah
- Dhamaan shaqaalaha iskuulka waxaa la baari doonaa laba jeer usbuucii

Dadka weyn ee xubinta ka ah reerka, xumbada daryeelka carruurta ama xumbada taageerada ee shaqaalaha ama ardayga waxaad heli kartaa baaritaan laba-toddobaadle ah haddii aanay **lahayn calaamado**. Kuwaani waa la heli karaa:

- Iyada oo loo marayo loo-shaqeeyahaaga (haddii ay shaqaalaha siiyaan tijaabo)
- goobta tijaabinta bulshada
- adoo ku dalbaya xirmo tijaabo guriga ah khadka tooska ah
- kaso qaadashada goobta baaritaanka maxalliga ah (macluumaadka wa la so raacini doona)

Si aad wax badan uga ogaato tijaabada shaqaalaha ah xubin guriga ka tirsan booqo: www.gov.uk/guidance/rapid-lateral-flow-testing-for-households-and-bubbles-of-school-pupils-and-staff

Maxay waalidku u baahan yihiin inay ogaadaan?

Kaqaybqaadashadu waa **ikhtiyaari** laakiin si adag ayaa loo (Waalidiintu waxay u baahan doonaan inay bixiyaan ogolaanshahooda carruurta ka yar 16) sano.

Baritaanka iskuulada

Ardayda ayaa la siin doonaa xirmada baaritaanka oo iyagu naftooda ayey baaritaan ku sameyn doonaan. Waa deg deg wana wax fudud. Xaaladaha qaarkood, carruurta yar yar ama carruurta leh baahiyaha gaarka ah waxaa caawin kara xubin shaqaale ah oo tababaran.

Tijaabinta guriga

Ardayda dhigata dugsiyada sare waxaa loo soo bandhigi doonaa xirmooyinka baaritaanka LFD si ay iskood isu suufiyaan iskuna tijaabiyaan guriga labo jeer usbuucii. Xubnaha qaangaarka ah ee reerkooda ayaa lagu baari karaa goobaha lagu baaro bulshada deegaanka (meelaha uruurinta ayaa dhowaan la heli doonaa).

Haddii natiijadu ay tahay ina laga waayay, ilmaha / ardaygu wuu aadi karaa dugsiga laakiin wuxuu weli u baahan doonaa inuu raaco tallaabooyinka caafimaadka bulshada

Maxaa dhacaya marka ilmuhu baaritankiiso yahay ina laga hilay?

Dadka badankood astaamahoodu waxay noqon doonaan kuwa fudud ama wax calaamado ah haba yaraatee ma lahan.

Haddii ilmuhu baaritaankiiso yahay ina laga hilay dugsiga, shaqaalaha baaritaanka samaynaya waxay heli doonaan **meel deggan** ay kula hadlaan ardayga ama ardayga, iyagoo maanka ku haya baahida loo qabo kala fogaynta bulshada / PPE.

Dugsigu wuxuu u yeeri doonaa waalidkood ama ilaaliyaha sharciga wuxuuna qabanqaabin doonaa in ardeyga la soo qaado ama loo oggolaado inuu kaligiis nabadgelyo ugu safro guriga. Waa inay ka fogaadaan isticmaalka gaadiidka dadweynaha waana inay lugeeyaan ama baaskiil wataan. Haddii aysan taasi suurogal ahayn, (tusaale ahaan haddii safar dheer jiro ama haddii cunuggu qabo baahiyo adag) waalidku wuxuu diyaarin karaa taksi gaar ah oo kiro ah oo leh shaashad.

Cunuga ama reerka ayaa laga yaabaa inay ka walwalayaan caafimaadkooda iyo saameynta ay ku leeyihiin qoyskooda waxaana lagu qancin doonaa halista.

Haddii baaritaanka lagu sameeyay guriga waxay sidoo kale u baahan doonaan inay diyaarsadaan baaritaanka ku saleysan shaybaarka polymerase chain reaction (PCR) si loo xaqiijiyo natiijada. Baaritaan ka hel **www.gov.uk/get-coronavirus-test** ama adoo wacaya **119**

Labada xaaladoodba, haddii ilmaha laga hilo tijaabadiisa:

- Ilmaha **iyoo dadka ay aadka isugu dhow yihiin** ayaa looga baahan doonaa inay is-karantiimeeyaan muddo 10 maalmood ah iyadoo la raacayo **hagida guriga- joog**
- Haddii mid ka mid ah xiriiriyeyaasha dhow ay u sii socdaan inay yeeshaan calaamado waa inay guriga joogaan oo ay baaris sameeyaan
- Baaritaan ka hel **www.gov.uk/get-coronavirus-test** ama adoo wacaya **119**
- Haddii qof kasta uu iska hubiyo astaamaha isagoo aan la kulmin calaamado laakiin uu yeesho astaamo inta lagu jiro muddada isgo'doomin, waa inuu dib u bilaabaa 10 maalmood muddada isgo'doominta laga soo bilaabo maalintii ay ku soo if baxeen calaamadaha

Caawinaad helid haddii aad u baahatid inaad is-go'doomiso

Waxaa jira caawinaad laga heli karo wax ka barashada guriga iyo taageerada waalidiinta xagga shaqada iyo manfacyada. Ka wac khadka 'We are Islington' taleefanka **020 7527 8222** ama minicom **020 7527 1900**. Khadadka ayaa furan maalin kasta laga bilaabo 9 subaxnimo ilaa 5 galabnimo.

Waxaad sidoo kale la xiriiri kartaa dugsigaaga wixii su'aalo ama walaac ah ee ku saabsan coronavirus. Tusaale ahaan haddii aad ka soo jeedo koox Madow, Aasiyaan ama Qoomiyadaha laga tirada badan yahay ama haddii ay jiraan awooweyaal ama xubno qoys oo nugul oo guriga jooga.

Kalkaaliyayaasha caafimaadka ee dugsiga: emayl u soo dir **whh-tr.IslingtonSchoolNursing@nhs.net** ama wac **020 3316 8021**