

16 Maarso 2021

Dib ugu noqoshada Dugsiga ee Nabadda ah
Warqad ku socota qoysaska, waalidiinta iyo daryeeleyaasha oo ka socota Dr Justin Varney,
Agaasimaha Caafimaadka Dadweynaha (Director of Public Health)

Waxaa aniga wax fiican ila ahayd in carruurta iyo dhallinyaradu ay fasallada dib ugu noqdaan
waxaan idiinka mahadcelinayaa taageerada aad carruurtiina iyo dugsiyadooda siiseen sanadkii
tagay.

Waxaan anigu ogahay in aanay tani cidna u fududayn, qoysaska qaarkood si toos ah ayay xaaladdu u
taabatay iyadoo ay ka geeriyooden dad ehelkooda ahaa, ama ay lumeen shaqada ama dakhligu,
waxaana qoysas farabadan si gaar ah ugu adkaatay in ay isku wadaan shaqada iyo dugsiga oo ay u
adeegsadaan internetka ama aaladaha xadaysan.

Arrimahan iyo saamaynta ka timid joogitaanka guriga ee waqtigaas dheer looga maqnaa dugsiga ayaa
shaki la'aan raad ku reebay caafimaadka iyo wanaagqabka carruurta iyo dhallinyarada markaa waxaan
anigu rabay in aan idiinka warqad idiin soo diro si aan idiinku dhiirrigeliyo in aad carruurtiina ka
taageertaan in ay dib ugu noqdaan dugsiga halkaasoo si nabad ah loogu dhigi karo waxbarashadooda
iyo horumarkooda, ay dib ugula xiriiri karaan saaxiibbada dugsiga iyo kuwa kale waxayna bilaabi
karaan in dhacdooyinkan soo maray qaarkood ay kala shaqeeyaan carruurta kale iyagoo jooga meel
taageero lagu siiyo.

Aniga iyo kooxdayda ayaa si adag ula shaqaynay dugsiyada si aan u hubinno in ay raacaan caddaynta
iyo hagista ku saabsan sida loo xakameeyo koronafaryus oo dadkoo dhan nabadda ama badbaadada
loogu ilaaliyo. Dhammaan muddada uu socday cudurka safmarku si joogto ah ayaan u wada kulannay
markii ay is beddeleen xeerasha iyo caddayntu waxaanan ka shaqaynay in aan macallimiinta iyo
ardayda ka taageerno in ay ku nabad qabaan goobaha waxbarashada oo ay qoysaska iyo bulshooyinku
iyaga nabadda ugu ilaaliyaan guriga dhexdiisa.

Nidaamyada badbaadada ee ugu muhiimsan ee ka jira goobaha waxbarashada waxaa ka mid ah kala
fogaynta dadka, nadiifinta iyo gacmo dhaqista joogtada ah, hawosiinta fiican, waji sharreerrada iyo
marka ku habboon taageerada lagu bixiyo xiriir dhow ama isku dhawaansho helitaanka qalabka jirka
lagu badbaadiyo (PPE), nidaamyada habboon ee xakamaynta caabuqa ee lagu hubiyo in si nabad ah
dhakhso loogu taageero carruurta iyo/ama shaqaalaha calaamadaha cudurka leh iminkana nidaamka
ama tallaabada dheeraadka ah ee baaritaanka dhakhsada ah ee joogtada ah ee loo isticmaalo aaladaha
ama qalabka qulqulka geesba gees ee loogu talagalay shaqaalaha, ardayda, qoysaska iyo uburradooda
ama kooxahooda daryeelka carruurta.

Baaritaanka dhakhsada ah ee joogtada ah waa nidaam badbaado oo daruuri ah si loogu taageero in ay carruurta dugsiga dib ugu noqdaan taasoo annaga naga caawisa in aan soo ogaanno dadka qaba caabuqa koronafayrus ee laga yaabo in aanay lahayn calaamadaha cudurka Marka dadka oo dhan si joogto ah baaritaan looga qaado waxaan annagu si ka dhakhsa badan u soo ogaan karnaa dadka qaba cudurka waxaanan tallaabo u qaadi karnaa si ka degdeg badan si aan faafista fayruska uga yarayno goobaha waxbarashada. Waxaan annagu iminka og nahay in qiyaas ahaan 3dii qof ee caabuqa qaba 1 qof oo ka mid ah uusan calaamadaha cudurka lahayn, annagu tan ma ogayn waqtigan hal sano ka hor, oo iminka oo aan haysanno oo aan isticmaali karno qalab baaritaan oo sidii hore aad uga farabadan, baaritaanka joogtada ah ayaa ah habka ugu fiican ee aan caabuqyada ugu diidi karno in ay ku faafaan dugsiyadayada iyo bulshada inteeda kale. Waxay taasi weliba naga caawin doontaa in aan dhawrno oo aan badbaadinno xubnaha qoyska, ardayda iyo shaqaalaha naga midka ah ee ugu nuglan. Baaritaanka dhakhsada ah ee lagu sameeyo koronafayrus waxaa badi lagu magacaabaa Baaritaanka Aaladda Qulqulka Geesba gees (Lateral Flow Device) (LFD) waxaana iminka bilaash ku heli kara shaqaalaha dugsiyada hoose iyo goobaha sanadaha hore, ardayda iyo shaqaalaha dugsiyada dhexe, iyo reeraha carruurta ku jirta dugsi kaste, xataa uburradooda daryeelka carruurta.

Waxay tahay in dugsiyiinu uu idin kala soo xiriiyay sida baaritaannadan loo qaban doono, maxaa yeelay farqiyo yar yar laakiin muhiim ah ayaa u kala dhexeeya dugsiyada hoose iyo kuwa dhexe iyo goobaha waxbarashada sare.

Haddii carruurtiinu ay ku jirto dugsiga dhexe, fadlan oggolaansho ka bixiya in iyaga baaritaan laga qaado oo dugsiyiina taageero ku siiya baaritaanka aad laftigiinu iska qaaddaan iyo dhiirrigelin aad carruurta ugu dhiirrigelisaan in ay guriga ku sii wadaan baaritaanka joogtada ah, maxaa yeelay waxay tani qayb muhiim ah ka noqon doontaa khariidadda dariiqa loo maro dabcinta xiritaanka waddanku ku jiro inta hore loogu socdo taasoo ay barbar socoto aqbalaadda tallaalku.

Labo siyaabood ayay reeruhu ku heli karaan qalabka baaritaanka guriga ee LFD:

1. Sanduuqyada qalabka baaritaanka guriga ee LFD oo laga soo qaato dhowr meelood oo ku kala baahsan magaalada.
 - a. Meelaha laga soo qaadanayo waxaa laga heli karaa qalabka tilmaamaha goobta ee halkan: <https://find-covid-19-rapidtest-sites.maps.test-and-trace.nhs.uk/>.
 - b. Qalabka tilmaamaha goobta ayay ku yaallaan macluumaadka saacadaha ay furan tahay soo qaadashada qalabka LFD ee meel kaste. Saacadaha soo qaadashada qalabka baaritaanka guriga ee LFD waxay ku beegan yihiin galabnimada. Fadlan ogsoonow in goobaha subaxdii lagu qabto baaritaanka PCR ee dadka calaamadaha cudurka leh.
 - c. Waalidiinta iyo xubnaha qoyska ardayda ku jirta dugsiyada Birmingham, iyo shaqaalaha adeegyada taageerada siiya dugsiyada (shaqaalaha aqoolidda ama adeegga cuntada, darawallada gaadiidka dugsiga, iwm) ayaa booqan kara mid ka mid ah meelahan, si ballan la'aan ah waxayna xubnaha reerkooda u soo qaadi karaan ugu badnaan 4 sanduuq oo ay ku jiraan qalabka baaritaanku.
 - d. Sanduuq kaste waxaa ku jira 7 baaritaan guri ee LFD oo la filayo in uu halkii qof hayo qiyaas ahaan hal bil ah marka uu qofkaasi baaritaan iska qaado labo jeer toddobaadkii.

2. Qalabka baaritaanka oo laga dalbado internetka halkan: <https://www.gov.uk/order-coronavirus-rapid-lateral-flow-tests>

Haddii adiga waalidka aad baaritaan joogto ah iskaga qaaddo shaqada labo jeer toddobaadkii markaa uma baahnid baaritaan dheeraad ah oo marka la kordhiyo dib u furitaanka goobaha shaqada, waxaana annagu ganacsiyada ka sugaynaa in ay hubiyaan in shaqaalaha goobta shaqada ku soo noqonaya baaritaan joogto ah laga qaado taasoo qayb ka ah nidaamyadooda badbaadada cudurka Covid-19.

Natiijooyinka baaritaankaaga waxaad u baahan tahay in aad ka diiwaangeliso internetka ama u wacdo 119:

<https://www.gov.uk/report-covid19-result-or-by-calling-119>.

Haddii qof reerkaaga ka mid ah laga helo cudurka ama uu yeesho calaamadaha cudurka koronafayrus, waa in aad:

- Islamarkaaba is go'doomiso.
- Hesho baaritaanka PCR si aad u xaqiijiso natiijada <https://www.gov.uk/get-coronavirus-test> ama wac 119. □ Raacdo hagista guriga joog ee khusaysa reeraha laga yaabo in uu ku jiro caabuqa koronafayrus.
- U sheegto dugsiga ama kulliyadda natiijada baaritaanka cudurka lagu helay si ay iyagu talada iyo taageerada habboon uga heli karaan kooxdayada caafimaadka dadweynaha ee xaafadda.
- Natiijo walba ka wargeliso adeegga Baarista iyo Raadinta ee NHS (NHS Test and Trace) isla maalinta aad baaritaanka iska qaaddo.

Fadlan xasuuso: natiijada wax lagu waayo ee ka soo baxda qalabka baaritaanka dhakhsada ah waxay ka dhigan tahay in baaritaanka lagu waayey calaamadaha koronafayrus maalinta baaritaanka oo kuuma hubinayso in aadan qabin koronafayrus, maxaa yeelay baaritaannada dhakhsada ah waxay ugu fiican yihiin in lagu soo ogaado marka ay dadku caabuqa fidinayaan ee uu fayrus farabadan ku jiro markaa waxay dhaafi karaan ama seegi karaan caabuqa hore. Markaa waa in aad sii waddo raacidda ama dhaqangelinta dhammaan talada khusaysa koronafayrus xataa gacmo dhaqista joogtada ah, kala fogaynta dadka iyo xirashada waji shareer marka lagu taliyo.

Calaamadaha cudurka koronafayrus waa qufaca cusub ee aanan kala go'ayn ama heerkulka jirka ee sarreeya ama xummadda, ama luminta, ama isbeddelka dareenka caadiga ah ee dhadhanka ama urta (anosmia) ee qofka. Inkastoo aan annagu og nahay in dadka qaarkood ay yeeshaan calaamado kaloo cudur, haddana kuwan ayaa weli ugu caado badan waxayna dadku badi yeeshaan ugu yaraan hal ka mid ah saddexdan. Macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan calaamadaha cudurka koronafayrus ee carruurta waxaad ka heli kartaa halkan: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/coronavirus-in-children/.

Kooxahayaga ayaa la shaqeeya dugsiyada dhammaantood si looga caawiyo in ay fahmaan oo ay raacaan hagista qaran ee ugu cusub. Hagista ayaa laga yaabaa in ay badi is beddesho, waxaanan anigu garanayaa in isbeddelladu ay jahwareer keeni karaan. Fadlan sii wad in aad dugsigaaga iyo kooxahayaga xaafadda ee heellan kala shaqayso wixii weydiimo ama talo ah.

Waxaan annagu aasaasnay [Horyaallada cudurka COVID-19](#) si aan macluumaad dheeraad ah toos u gaarsiinno muwaadiniinta oo iminka ku dhawaad 800 oo horyaal ayaa ku kala baahsan magaalada, waxaan weliba dhawaan bilownay Horyaallada dhallinyarada ah ee cudurka Covid, markaa haddii aad rabto macluumaad joogto ah oo ku saabsan cudurka Covid, tallaalka iyo isbeddellada siyaasadda haddaba is qor oo ku biir shabakadda.

Waxaan weliba la shaqaynaynaa dugsiyada si aan u taageerno wanaagqabka carruurta iyo dhallinyarada, iyo weliba midka shaqaalaha, maxaa yeelay waxaan annagu aqoonsan nahay sida uu sanadkan ugu dambeeyey iyaga ugu adkaa. Xoogaa ilo ama khayraad waxtar yeelan kara ayaa ku diyaar ah fiidiyowgan https://youtu.be/KI_xyNB598M waxaana halkan hoose ku yaalla isuxireyaal dheeraad ah:

- Young Minds - <https://youngminds.org.uk/find-help/for-parents/>
- MindEd - <https://mindedforfamilies.org.uk/young-people>
- Beat (hay'adda samafalka ah ee takhasus leh ee isku taxallujisa cudurrada cunto qaadashada) - <https://www.beateatingdisorders.org.uk/>
- Birmingham Children's Partnership (Iskaashiga Carruurta Birmingham) - <https://www.birmingham.gov.uk/bcp>
- Pause Birmingham <https://www.forwardthinkingbirmingham.org.uk/services/13-pause>
- Kooth <https://www.kooth.com/>
- Birmingham Education Partnership (Iskaashiga Waxbarashada Birmingham) - <https://bep.education/>
- Barnaamijka FRIENDS for Life (SAAXIIBBADA Nolosha oo dhan) - <https://friendsresilience.org/friendsforlife>
- Birmingham Education Support Services (Adeegyada Taageerada Waxbarashada Birmingham) - <https://birminghameducationsupportservices.co.uk/>
- Birmingham Women's and Children's NHS Trust (Ururka isbitaalka NHS ee Haweenka iyo Carruurta ee Birmingham) - <https://bwc.nhs.uk/youve-been-missed/>

Mar labaad idinka iyo qoysaskiinu waad ku mahadsan tihiin dhammaan waxa aad samaysaan ee aad kaga qayb qaadataan dhawritaanka carruurtiina, magaaladeena inta aan dhammaanteen ka wada shaqaynayno in aan joojinno faafista koronafayrus oo aan ku rajo qabno in aan mustaqbal ka fiican u dhisno dhammaan carruurteena iyo dhallinyaradeena ku nool Birmingham.

Daacad idiin ah



Dr Justin Varney
Agaasimaha Caafimaadka Dadweynaha (Director of Public Health)
Birmingham City Council (Kawnsalka Magaalada Birmingham)
10 Woodcock Street
Birmingham
B7 4BL