



22-ka Oktoobar 2021

Gacaliyaha Waalidka / Daryeelaha Ahow,

Waxa aan mar labaad Liverpool ku arragnaa welwel laga qabo turrada lahaan-kaca COVID (Kofid) oo sii kordheysa iyada oo inta ugu badan laga helay ardayda iskuulka. Waxyeelada COVID waa halis qof walba ku soo wajahan. Lahaan-kac sii kordha micniisu waa caruur badan jirata, u baahan inay saaxiibadood iska go'doomiyaan, waxbarasho carqaladeyntsanta iyo tallaabooyinka wax xaddidaada oo mar kale teeramka soo socda iskuulada lagu fuliyo.

Waxa aan rabnaa in aan kaaga mahadcelino taageeradaada iyo in aan waxqabad hadda kaa codsano. Nagu kaalmee in aan teeramka soo socda ilmahaaga u badbaadino, goorta uu saaxiibadiis iskuulka la joogana waxyeelada uu COVID mustaqbalka natiisa gaarsiin karo u yareyno adiga oo hadda ku tallaabsanaya dhowr tallaabo oo fudud.

Ma jirto tallaabo kaamil ah, oo sidaas darteed baan ku tallineynaa ku tallaabsiga dhowr tallaabo oo si taxadir leh loo soo huley, kuwaas oo aan dareensan nahay inay waxyeelada ugu yar gaarsiin doonaan waxbarashada iyo inay yihiin kuwo dhimi kara halista jiro isku gudbinta – laakiin si ay kuwan u shaqeeyaan waa in uu qof walba hadda doorkiisa dheelo.

Waalidka, daryeeleyaasha iyo martidaba waa inay gafuur-xir xirtaan marka ay iskuulka iyo agagaarihiisa joogaan, haddii aan caafimaad ahaan looga reebin. Tan waxaa lagaa rabaa marka aad ilmahaaga keeneysid iyo marka aad kaxeysaneysidba. Gafuur-xir xirashada waa sida ugu waxtarka badan ee lagu yareyn karo virus (fiirus) qaadista iyo faafintiisaba.

Tallaalka waa safka hore ee aan COVID isaga difaaceyno. Haddii lagugu wacey inaad istillaasho, fadlan istallaal. Waxa aad tallaalka ku buug-gareysan kartaa adiga oo booqda halka ah (<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/book-coronavirus-vaccination/>)

Xitaa haddii aan horey lagu soo baarin, waa hadda goorta ay tahay inaad bilowdo. Waa lama huraan in aad adiga iyo xubnaha reerka gurigaaga jooga ee shuruudaha buuxiyey aad weli isticmaasaan baaritaanka labadii toddobaadba-mar ah ee jirada lagu baarayo natiijadana waa inaad u soo sheegtaa goobta ah (<https://www.gov.uk/report-covid19-result>). Sii wadista joogto isku baarista goorta fasaxa half-teram ka lagu jiro waxa ay wax ka tareysaa dhimista halista uu reerkaaga ugu jiro lahaan-kac qaadista marka iskuulka lagu laabto.

Ahow Mid COVID Ka Badbaadsan. Dhowr tallaabooyin kale oo saa'id ah oo halista lahaan-kaca lagu qaadi karo lagu dhimi karo waa in gacmaha la dhaqdo ama jilicsane (gel) lagu nadiifiyo, banaanka oo bulsho ahaan loogu kulmo iyo qolka lagu jiro oo hawada loo furo. Haddii aad isku arragto callaamadaha COVID, waa lama huraan in aad markaasba is-go'doomiso, sida ugu dhaqsiiyaha badan ee suurto galka ahna u soo qaadata aalada PCR test ee baaritaanka lagu sameeyo oo iskuulkana u sheeg. Callaamadaha ugu muhiimsan weli waa qandho heer kul sare leh, qufac cusub oo iska socda iyo isbedelka ama luminta dareenka wax urinta ama wax dhandhaminta.

Waxa aan dhamaantiin idin rajeyneynaa inaad COVID ka badbaadaan oo aad fasaxa half term ka ah ku raaxeysataan.

Waa Daacad kuu ahaade

Matt Ashton

Agaasimaha Caafimaadka Guud

Steve Reddy

Agaasimaha Adeegyada Caruurta