**BAADHITAANKA ILAALINTA RAAD RAACA AH**

HAGAHA TALLAABO-TALLAABO AH

1. ARAG ASTAAMAHA

Haddii aad qabto qufac joogta ah oo cusub, qandho ama waayida ama beddelka dareenka dhadhanka iyo urta, adiga iyo qof kasta oo gurigaaga jooga waa inay iskarantiimeeyaan.

1. CODSO BAADHITAANKA HADDA

Booqo **nidirect.gov.uk/coronavirus** si aad u qabsato baadhitaan onlaun ah. Wac 119 haddii aanad qabsan karin baadhtiaanka onlaynka ah.

1. KARANTIIMAYN

Karantiimee 10 maalmood ka dib astaamahu markay soo baxaan, ka badan haddii qandhadu sii socoto (ilaa ugu yaraan 48 saacadood ka dib heerkulkaagu uu ku soo noqdo caadi). Dadka kale ee aad la nooshahay waa in la karantiimeeyaa 10 maalmood,

1. IS BAADH

Baadhitaanka waxaa lagu fuliya tiro baabuur dhexdii ah meel lagu yimaado iyo meelaha baadhitaanka socod lagu yimaado, iyo qaybaha baadhitaanka wareega. Baadhitaanka guriga sidoo kale waa la heli karaa.

1. NATIIJADA BAADHITAANADA

Waa inaad heshaa natiijooyinka gudaha 72 saacadood. Haddii lagaa waayo korono fayraska adiga qoyskaaga way joojin karaa karantiimada. Haddii lagaa helo, xidhiidhka raad raacaha PHA ayaa fariin qoraal ah ku soo diri doona.

1. BIXI FAAHFAAHIN

Waxay ku waydiin doonaa inaad isticmaasho Is raad raacida Dhigitaalka ah, adeega raad raacida xidhidhka onlaynka ah ee dadka aad la xidhiidhaysay. Haddii aanad onlay geli karin waxay kaa soo waci karaan adiga Embedded,

1. PHA WAXAY KU WARGELISAA XIDHIIDHA

Xidhiidhka dhow waxa uu heli doonaa fariin qoraal ah oo ka timid HSCtracing oo iyada faraysa inay iskaran tiimeeyaan. Magacaaga lama wadaagi doono. Dhammaan xogta waxaa loo hayn doonaa amni.

1. XIDHIIDHKA DHOW EE LA WAYDIIYAY INAY ISKARAN TIIMEEYAAN

Xidhiidhka dhow waxaa la waydiin doonaa inay is karantiimeeyaan 10 maalmood laga bilaabo wakhtigii u dambeeyay ee ay adiga xidhiidh kula lahaayeen.

1. QOYSKA XIDHIIDHKA DHOW

Haddii xidhiidhka dhow aanu astaamo lahayn, kuwa kale ee qoyska uma baahna inay iskarantiimeeyaan. Haddii xidhiidhka dhow uu ka muuqdo astaamaha, waa inay raacaan hagidan ka bilaabmaysa tallaabada 1.

**Markaad guriga ka tagto, badbaado ku joog oo siiw ad inaad raacdo talada caafimaadka dad waynaha.**

• Dhaq gacmahaag si wanaagsan iyo inta badan oo iska ilaali taabashada wejigaaga.

• Ka fogow kuwa kale marka aadka fog tahay guriga.

• Ku qufac amaku hindhis suxulkaaga ama tiishka oo ku rid tiishka caagaa qashinka.

• Xidho daboolka wejiga meesha soo aan dibad ahayn sida dukaanada goobta daryeelka iyo gaadiidka dad waynaha..

• La soo deg abka StopCOVID NI app si aad u caawiso taageerada xidhiidhka raad raaca.

**Waad faafin kartaa fayraska haddii aanad lahayn wax astaamo ah.**

Wakaalada Caafimaaadka, 12-22 Linenhall Street Belfast BT2 8BS 12/20