Hagid

XayiraaddaDalka: Joog guriga

Kiisaska coronavirus ayaa si aad u degdeg badan ugu faafaya dalka oo dhan. Ogow waxa aad sameyn karto ama aadan sameyn karin.

Waxaa la daabacay 4 Janaayo 2021

Markii ugu dambeysay ee la cusbooneysiiyay 6 janaayo 2021 — eeg dhammaan cusboneysiinta

Ka:

Cabinet Office

Waxaa ay khuseysaa:

England

Tusmada

Guudmar: waxa aad sameyn karto ama aadan sameyn karin xilliga xayiraadda dalka
Yaa loogu talagaley Hagahan
Gacmaha. Wejiga. Kala fogaanshaha.
Marka aad ka tagi kartid guriga

La kulanka dadka kale
Jimicsashada
Weji-daboolka
Goobooyinka taageerada iyo daryeelka caruurta
Haddii aad xeerarka jebiso
Ka ilaalinta coronavirus ee dadka halista ka badan ugu jira
Aadista shaqada
Aadista dugsiga ama kulliyadda
Jaamacadaha
Daryeelka caruurta
Safarka
Safarka dibadda
Habeen ka soo-dhixidda gurigaaga
Booqashooyinka guryaha daryeelka
Aasaska
Aroosyada, lammaaneynta madaniga ah iyo adeegyada diiniga ah
Goobaha cibaadada
Cayaaraha iyo jimicsiga
Ka guurista guriga
Taageero dhaqaale
Ganacsiyada iyo goobaha kulanada
Ganacsiyada iyo goobaha kulanada sii furnaan kara
Daryeelka caafimaadka iyo adeegyada dadweynaha

Daabac boggan

Guudmar: waxa aad sameyn karto ama aadan sameyn karin xilliga xayiraadda dalka

Waa in aad joogtaa guriga Ficilka keliya ee ugu muhiimsan in aan dhammaanteen ku dhaqmaynaa waa joogidda guriga si loo ilaaliyo NHS loona badbaadiyo nafaha.

Waa in aad hagiddan isla markiiba raacdaa Arintan waa sharciga.

Ka tagidda guriga

Waa in aadan ka tagin, ama aadan joogin bannaanka gurigaaga aan ka aheyn marka ay lagama maarmaanka tahay. Waxaad ka tagi kartaa guriga si aad:

- u soo adeegatid daruuriyaadka aasaasiga ah, aad adiga ama qof nugul u baahan yihiin.
- u aadid shaqada, ama aad u bixisid adeegyo mutadawacnimo ama samafal, haddii aadan si macquul ah guriga uga soo sameyn karin.
- ula jimicsatid qoyskaaga (ama goobodaada taageero) ama hal qof oo kale, arintani waa in lagu xaddidaa hal mar maalinkii, waana in aadan u safrrin meel ka baxsan xaafaddaada.
- ula kulantid goobodaada taageero ama goobo daryeel caruur marka ay lagama maarmaan tahay, balse keliya haddii sharci ahaan laguu ogolaadey in aad mid sameyso
- u raadsatid caawimaad caafimaad ama aad ka fogaatid dhaawac, jirro ama halis waxyeello (oo ay ku jirto rabshadaha guriga ka dhex dhaca)
- u xaadirtid waxbarsho ama daryeel caruur - kuwa xaqa u leh

Haddii aad guriga uga tagtid sabab la ogolaadey, waa in aad mar walba joogtaa xaafadaada aan ka aheyn marka ay lagama maarmaanka tahay in aad meel ka dheer aadid, tusaale ahaan si aad shaqo u aadid. Joogitaanka xaafadaada macnaheedu waa joog tuuladaada, magaaladaada, ama qeyb ka mid ah magaalada aad ku nooshahay.

Haddii aad caafimaad ahaan tahay qof aad u nugul waa in aad bannaanka ugu baxdaa oo keliya ballamaha caafimaadka, jimicsi ama haddii ay lagama maarmaan tahay. Waa in aadan shaqada xaadirin

La kulmidda dadka kale

Guriga uguma tagi kartid in aad bulsha ahaan ula kulantid qof kasta oo aadan la nooleyn ama aydan ku wada jirin goobo taageero (haddii sharci ahaan laguu ogolaadey in aad mid sameyso)

Keligaa waad jimicsan kartaa, ama hal qof oo kale, ama qoyskaaga ama goobodaada taageero. Arintani waa in lagu xaddidaa hal mar maalinkii, waana in aadan u safrrin meel ka baxsan xaafaddaada.

Lama kulmi kartid dadka kale oo aadan la nooleyn, ama aadan la sameyn goobo taageero, aan ka aheyn sabab laguu ogolaadey.

Ka fogow 2 mitir qof kasta oo aan ka tirsaneyn qoyskaaga.

Waxbarashada

Kuliyadaha, dugisyada hoose iyo kuwa sare waxaa ay u sii furnaan doonaan oo keiya caruurta nugul iyo caruurta shaqaalaha lagama maarmaanka ah. Dhammaan caruurta kale waxaa ay wax ku baran doonaan nidaamka ka fog ilaa iyo bartamaha xilli-dugsiyeedka bisha Feberaayo.

Waxbarashada xilliga hore ee caruurta way sii furnaan doonaan.

Waxbarashada sare waxaa ay ku socon doontaa interne-tka ilaa iyo bisha Feberaayo dhammaan dadka aan ka aheyn koorsooyinka loogu talagaley shaqaalaha lagama maarmaanka ah ee mustaqbalka.

Yaa loogu talagaley Hagahan

Hagahan waxaa loogu talagaley dadka caaboon ee caafimaadqaba Waxaa jira talobixin dheeraad ah oo loogu talagaley dadka caafimaad ahaan aad ugu nugul coronavirus iyo qoyska uu ka jiri karo ama la xaqiijiyey in uu ka jiro xaalad caabuq coronavirus ah. Haddii aad

caafimaad ahaan tahay qof aad u nugul waa in aad raacdaa hagaha dib ugu noqoshada ka gaashaamashada waana in aadan xaadirin shaqo, dugsi, kulliyad ama jaamacad. Waa in aad xaddidaa waqtiga aad joogto meel bannaanka ka ah guriga. Waa in aad bannaanka ugu baxdaa oo keliya ballamaha caafimaadka, jimicsi ama haddii ay lama huraan tahay.

Gacmaha. Wejiga. Kala fogaanshaha.

Qiyaastii 1 qof 3-dii qofba oo qaba coronavirus ma leh wax astaamo ah waxayna faafin karaan fayraska iyaga oo aan dareensaneyn.

Xusuuso, 'Gacmaha Wejiga. Kala fogaanshaha.

- gacmaha – u dhaq gacmahaaga si joogta ah iyo ilaa 20 ilbidhiqsi
- wejiga - xiro weji-dabool meelaha gudaha ah marka ay kala fogaanshaha bulshada ay adkaan karto, iyo marka aad xiriir la yeelan doonto dad aadan caadi ahaan la kulmin
- kala fogaanshaha - ka fogow 2 mitir dadka aadan la nooleyn marka ay suurtagal tahay, ama 1 mitir oo ay weheliso iska ilaalin dheeraad ah (sida in aad xirato weji-dabool)

Dhammaan xaaladaha, waa in aad raacdaa hagaha kulanka dadka kale si badbaado qabta.

Marka aad ka tagi kartid guriga

Waa in aadan ka tagin, ama aadan joogin bannaanka gurigaaga aan ka aheyn marka aad haysatid 'cudurdaar macquul ah', Arintan waa sharciga. Booliska ayaa tallaabo kaa qaadi kara haddii aad ka tagtid guriga

adigoon haysan 'cudurdaar macquul ah' wuxuuna ku siin karaa ganaax (Ogeysiis Xaddidan oo Ganaax ah).

Waxaa lagu siin karaa Ogeysiis Xaddidan oo Ganaax ah oo ah £200 denbiga koowaad, iyadoo labanlaabmeysa denbiyada dheeraadka ah ee lagu dhaco ilaa iyo £6,400.

'Cudurdaarada macquulka ah' waxaa ka mid ah:

Shaqada

Waxaad guriga uga tagi kartaa oo keliya ujeedooyinka shaqada marka aysan macquul aheyn in aad shaqadaada guriga ka soo qabatid. Kuwan waxaa ku jira, balse kuma xaddidna, dadka ka dhex-shaqeeya kaabayaasha qaranka ee muhiimka ah, dhismayaasha ama wax soo-saarka kuwaas oo u baahan in uu qofka shaqaalaha ah qof ahaan u joogo

Mutadawacnimo

Waxaad kaloo guriga uga tagi kartaa si aad u bixiso adeeg mutadawacnimo ama samafal

Howlqabadyada muhiimka ah

Waxaad ka tagi kartaa guriga si aad uga gadatid alaabo dukaamada ama aad adeegyo u heshid. Waxaad kaloo gurigaaga uga tagi kartaa in aad arimahan u sameysid qof naafo ah ama nugul ama qof is-go'doominaya.

Waxbarashada and daryeelka caruurta

Waxaad guriga uga tagi kartaa oo keliya waxbarashada, daryeelka caruurta oo diiwangashan, iyo howqabadyo la kormeero oo caruurta

loogu talagaley marka uu ilmuhu xaq u leeyahay in uu xaadiro. Helitaanka waxbarashada iyo howlqabadyada caruurta ee loogu talagaley caruurta joogta da'da dugsiga waa la xaddiday. Eeg macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxbarashada iyo daryeelka caruurta. Waxaad wadi kartaa qabanqaabooyinka ku saabsan xiiriirka ay yeelanayaan waalidiinta iyo caruurta marka ay meelo kala duwan ku kala nool yihiin. Haddii aad ku nooshahay qoys uu joogo qof ka yar 14 sano jir, waxaad sidoo kale sameyn kartaa goobo daryeel caruur.

La kulanka dadka kale iyo daryeelka

Waxaad ka tagi krataa guriga:

- si aad u soo booqatid goobodaada taageero (haddii sharci ahaan laguu ogolaadey in aad mid sameyso)
- si aad u siisid daryeel caruur aan rasmi aheyn ee la siinayo caruurta da'doodu ka yar tahay 14 sanno jir iyadoo qeyb ka ah goobo daryeel caruur (tusaale ahaan, si loogu suurto geliyo waalindiinta in ay shaqeeyaan, si aan loo suurtagelin in ay bulsha ahaan u xiriiraan dad qaangaar ah)
- si aad daryeel u siiso dadka naafada ah ama nugul
- si loo bixiyo gargaar degdeg ah
- si aad u xaadirto koox istaageerta (oo ilaa iyo 15 qof ah)
- si aad u bixiso daryeel ka nasin marka daryeelkaas la siinayo qof nugul ama qof leh naafanimo, ama uu kaga jiro fasax yar caruur la daryeelo.

Jimicsi

Keligaa waad jimicsan kartaa, ama hal qof oo kale, ama qoyskaaga ama goobodaada taageero. Arintani waa in lagu xaddidaa hal mar maalinkii,

waana in aadan u safrrin meel ka baxsan xaafaddaada. waa in aad joogteysaa kala fogaanshaha bulshada. Eeg Jimicsashada

Ujeedooyinka caafimaadka

Waxaad guriga uga tagi kartaa ujeedo caafimaad, oo ay ku jirto baaritaanka COVID-19, balamaha caafimaadka iyo arimaha degdegga ah.

Fasaxa dhalmada

Waxaad guriga uga tagi kartaa si aad ula joogtid qof dumar ah oo dhaleysa ama, helitaanka adeegyada kale ee dhalmada, ama in aad la joogtid dhallaan la siinayo daryeelka daruuriga ah ee dhallaanka. Waxaa jira Hagid ka timid NHS oo loogu talagaley uurka iyo coronavirus.

Waxyeelo

Guriga ayaad uga tagi kartaa, sii looga fogaado dhaawac ama jirro, ama looga badbaado halis waxyeello (sida rabshadaha guriga ka dhex dhaca)

Booqashooyinka naxariista ah

Waxaad sidoo kale ka tagi kartaa guriga si aad u soo booqato qof dhimanaya ama qof ku jira guri daryeel (haddii ay kuu fasaxdo hagaha guryaha daryeelka), hospice ama isbitaal, ama in aad u raacdo ballan caafimaad.

Ujeedooyinka daryeelka xayawaanka

Waxaad guriga uga tagi kartaa ulajeedooyinka daryeelka xayawaanka, sida in aad xaadirto adeegyada caafimaadka xayawaanka talobixin iyo daaweyn.

Isla cibaadeysiga iyo munaasabadaha sida tooska ah looga qaynqaadanayo

Waxaad ka tagi kartaa guriga si aad u xaadirto ama booqato goob cibaado oo la iskula cibaadeysto, u xaadirto aas ama munaasabad la xiriirta dhimashada, u soo booqato qubuuro ama jardiino xus, ama aad u xaadirto xaflad aroos. Waa in aad raacdaa hagaha qaranka ee adeegsiga badbaadada leh ee goobaha cibaadada waana in aadan dhex-gallin cid kasta oo ka baxsan qoyskaaga ama goobodda taageero. Aroosyada, aasyada iyo kuwa diiniga ah, iimaan ku dhisan ama munaasabaddo xus ah oo la xiriirta dhimashada qof ayaa dhammaan ku xiran xaddidaad cadadka dadka xaadiri kara.

Cudurdaaradda dheeraadka ah ee macquulka ah

Waxaa jira cudurdaaro dheeraad ah oo macquulka ah. Tusaale ahaan, waxaad ka tagi kartaa guriga si aad u gudato waajibaadyo sharci ah, ama aad u sameyso howlqabadyo la xiriira gadashada, iibinta, bixinta ama kireynta guri deegaan, ama ujeedooyinka mudaaharaadyada, ama marka ay si macquul ah muhiim ugu tahay u codeynta doorasho ama afti.

La kulanka dadka kale

Sharciga ayey ka soo horjeedaa in aad meel gudaha ah kula bulsheyso asxaabta iyo qoyska aan ka aheyn in ay ka tirsan yihiin qoyskaaga ama goobodaada taageero. Guriga ugama tagi kartid ujeedooyinka damaashaadka ama raaxeysiga (sida dibad u bax ama kulan bulsheed)

Jimicsashada

Waa in aad yareysaa waqtiga aad ku bixiso meel ka baxsan gurigaaga, balse gurigaaga waxaad uga tagi kartaa jimicsi. Arintani waa in lagu xaddidaa hal mar maalinkii, waana in aadan u safrrin meel ka baxsan xaafaddaada.

Waxaad ku jimicsan kartaa goob dadweyne oo bannaanka ah:

- keligaa
- adigoo la socda dadka aad la nooshahay
- adigoo la socda goobodaada taageero (haddii sharci ahaan laguu ogolaadey in aad mid sameyso)
- haddii aad ku jirtid goobo daryeel caruur marka aad bixineyso daryeel caruur
- ama, marka aad keligaa la joogtid, 1 qof oo kale oo ka yimid qoys kale.

Kan waxaa ku jira balse aysan ku xaddidneyn orodaka, baaskiilka, socodka, iyo dabaasha. Tababaraha shakhsiga ah wuxuu sii wadi karaa tababaridda qof-qofka ah aan ka aheyn in qof walba uu ka mid yahay isla qoyska ama goobada taageero.

Goobaha dadweynaha oo bannaanka ku yaalla waxaa ka mid ah:

- jardiinooyinka, xeebaha, miyiga u furran dadweynaha, kaymaha
- jardiinooyinka dadweynaha (ama aad lacag ka bixiso si aad u gasho ama aadan ka bixin)
- dhulka ah goobaha hidaha
- goobaha ciyaaraha

Goobaha ciyaaraha ee bannaanka ah waa in la xiraa, tusaale ahaan:

- garoomada teeniska
- goobaha golf-ka lagu ciyaaro
- Berkaddaha dabaasha

Caruurta da'doodu ka yar tahay 5, iyo ilaa iyo 2 daryeelayaal qof qaba naafanimo oo u baahan daryeel joogta ah, looma tirinayo xaddidaadaha ku kulanka meelaha bannaanka ah.

Haddii adiga (ama qof ku jira daryeelkaaga) uu leeyahay xaalad caafimaad taas oo si joogta ah kaaga baahaneysa in aad guriga ka tagtid si aad caafimaadkaaga u joogteysid - oo ay ku jirto haddii ay arintaasi u baahan tahay in aad u safarto meel ka baxsan xaafaddaada ama aad jimicsaneysid dhowr jeer maalintii - markaa sidaas waad sameyn kartaa.

Marka aad ag joogtid dadka kale, ka fogow 2 mitir qof kasta o aan ka tirsaneyn qoyskaaga - macnaha dadk aad la nooshahay - ama goobodaada taageero. Marka aysan arintani suurtagal aheyn, ka fogow 1 mitir adigoo raacinaya tallaabooyin kale oo iska dhowrid ah (sida in aad xirato weji-dabool).

Weji-daboolka

Waa in aad xirataa weji-dabool adiga oo daboolanaya markaad joogtid meelo badan oo gudaha ah, sida dukaamada ama goobaha cibaadada marka ay furan yihiin, iyo gaadiidka dadweynaha, ilaa haddii mooyee lagaa dhaafey. Arintan waa sharciga. Akhri hagaha ku saabsan weji-daboolka..

Goobooyinka taageerada iyo daryeelka caruurta

Waa inaad buuxisaa waxyaalaha loogu baahan yahay xeerar u qalmid gaar ah si aad u sameysid goobo taageero ama goobada daryeelka carruurta. Tan macnaheedu waa in uusan qof kasta sameyn karin goobo.

Goobodata taageerada waa shabakad taageero oo isku xirta laba qoys. Waxaad la sameysan kartaa goobo taageero qoys kale o cadad kasta ah keliya haddii aad la kulantid xeerarka u qalmidda.

Waxaa ay ka soo horjeedaa sharciga in la sameeyo goobo taageero haddii aadan raacin xeerarkan.

Waxaa laguu ogol yahay in aad gurigaaga ka tagto si aad u soo booqato goobodaada taageero (aadna habeen-dhax ula joogtid). Hasa yeeshee, haddii aad sameysay goobo taageero, waxaa ugu wanaagsan in aad la sameysid qoys ku nool xaafadda. Arintani waxaa ay ka caawineysaa in ay ka ilaaliso fayraska in uu ku faafo aag dad badan ay caabuqa qaadeen.

Haddii aad ku nooshahay qoys uu joogo qof ka yar 14 sano jir, waxaad sidoo kale sameyn kartaa goobo daryeel caruur. Tan waxaa ay u ogolaaneysaa asxaabta iyo qoyska in ay la sameeyaan hal qoys oo kale si ay u siiyaan daryeelka caruurta aan rasmiga aheyn.

Waa in aadan si bulsho ahaan ah ula kulmin goobodaada daryeelka caruurta, waana in aad ka fogaataa in aad aragto xubnaha goobodaada daryeelkaaga carruurta iyo taageeada isla waqti.

Waxaa kaloo jira hage gooni ah oo loogu talagaley goobooyinka taageerada iyo goobooyinka daryeelka caruurta.

Halkee iyo goortee ayaad ku kulmi kartaan kooxo ka waaweyn

Waxaa weli jira xaaladdo adiga laguu ogol yahay in aad dadka kale ee ka yimid bannaanka qoyskaaga ama gobodaada daryeelka caruurta ama taageerada aad kula kulanto kooxo ka badan, balse arintaasi waa in aysan ahaanin isla bulsheyn ahaataana keliya ujeedooyinka la ogolaadey. Liiska buuxa ee xaaladahan waxaa lagu dari doonaa sharciyada, waxaana ku jira:

- shaqo, ama bixinta mutadawacnimo ama adeegyo sadaqo, marka aysan si macquul ah aan guriga looga soo sameyn karin. Arintan waxaa ku jiri kara shaqada laga qabto dad kale gurigooda marka ay muhiim tahay - tusaale ahaan, sida caruur xannaaneeyayaasha, nadiifayaasha, shaqaalaha daryeelka bulshada oo taageero siinaya caruurta iyo qoysaska, ama xirfadlayaasha. Eeg hagidda loogu talagaley ku shaqeynta guryaha dadka kale si badbaado leh. Marka kulan shaqo aan loo baahneyn in uu ka dhaco guri si gaar ah loo leeyahay ama jardiino, waa in aysan - tusaale ahaan, inkasta oo aad tababare shakhsiyeed aad la kulmi karto, waa in aad arintaa ku sameysaa meel bannaanka ah oo dadweynaha u furan.
- Iyaga oo ku jira gooboda daryeelka caruurta (ujeedada daryeelka caruurta oo keliya awgeed)
- marka ay munaasab tahay in adeegyadan la isticmaalo, waxbarasho awgeed, daryeelka caruurta oo diiwangashan, iyo howqabadyo la kormeero oo caruurta. Helitaanka waxbarashada iyo agabyada daryeelka caruurta waa la xaddiday. Eeg macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan waxbarashada iyo daryeelka caruurta.
- qorshayaasha ku saabsan marka aysan carruurtu ku noolayn isla guriga waalidkood ama mas'uuliyiintooda

- si loo oggolaado xiriirka isu dhowaansho oo ka dhexeeya waalidiinta dhalay iyo carruurta ku jirta daryeelka, iyo sidoo kale walaalaha daryeelka ku jira
- waalidiinta sugaya in ay korsadaan si ay ula kulmaan ilmo ama carruur laga yaabo in ay la wareegaan
- si loo meeleeyo ama loo fududeeyo meelaynta ilmo ama carruur la geynayo daryeel kale ee adeegga bulshada
- lammaanayaasha dhaley
- si loo bixiyo taageero degdeg ah, loogana fogaado dhaawac ama jirro, ama looga badbaado halis waxyeello (oo ay ku jirto rabshadaha guriga ka dhex dhaca)
- si loo soo booqato qof dhimanaya, ama aad soo booqato qof daaweyn ay ugu socoto isbitaalka, hospice ama guri daryeel, ama aad u raacdid qof ka tirsan qoyska ama qof saaxiib ah ballan caafimaad
- in la fuliyo waajibaad sharci ah, sida tagitaan maxkamad ama adeegga xeerbeegtida
- isu imaatinka ka dhaca hooyga caddaaladda dembiyada ama xarumaha dadka loo hayo arimaha socdaalka
- si loo siiyo daryeel ama gargaar qof nugul ama loo nasiyo daryeele
- loogu talagalay aroos ama xaflad la mid ah. Tani waa in ay ku dhacdaa oo keliya xaaladaha gaarka ahwaxaana ay ku xaddidan tahay 6 qof.
- loogu talagaley aaska - ee ugu badnaan ilaa iyo 30 qof. Xuska iyo munaasabadaha xafladaha kale ee la xiriira ayaa sii socon kara iyagoo ku dhaca koox ilaa iyo 6 qof ah.
- dadka ciyaaraha caanka ku ah (iyo tababarayaashooda haddii ay daruuri tahay, ama waalidiinta/mas'uuliyiinta haddii ay ka yar yihiin 18 sano) - ama kuwa ku jira wadada rasmiga ah ee u diyaarinta ciyaaraha caanka ah - si ay ugu tartamaan una tababartaan

- si loo fududeeyo u guuris guri

Kooxaha taageerada marka ay daruuri tahay in ay ku dhacdo iyadoo shakhsi ahaan loo joogo ayaa sii socon kara ilaa iyo ugu badnaan 15 ka qaybqaate marka kooxaha si rasmi ah loo qabanqaabiyey in ay bixiyaan is-taageero, daaweyn nafsi ah ama nooc kale oo walba oo taageero ah - balse waa in ay ku dhacaan dhisme aan aheyn guri si gaar ah loo leeyahay.

Marka koox uu ku jiro qof ay dabooleyso ka dhaafitaan (tusaale ahaan, qof shaqeynaya ama waqtigiisa ku tabarucaya), caadi ahaan looma xisaabiyo in ay ka mid yihiin xaddidaada kulanka. Tan macnaheedu waa, tusaale ahaan, qof baayacmushtar ah waxaa uu geli karaa guri qoys isaga oo aan jebinin xadka, haddii ay markaas u joogaan shaqo, iyo qofka xiriirinaya xaflad aroos ma loo xisaabinayo xadka.

Haddii aad xeerarka jebiso

Booliska ayaa tallaabo idinka qaadi kara haddii aad ku kulantaan kooxo dad farabadan. Tan waxaa ku jira in ay kala diraan isu-imaanshaha sharci darrada ah iyo in ay ganaaxyo bixiyaan (ogeysiis xaddidan oo ganaax ah).

Waxaa lagu siin karaa Ogeysiis Xaddidan oo Ganaax ah oo ah £200 denbiga koowaad, iyadoo labanlaabmeysa denbiyada dheeraadka ah ee lagu dhaco ilaa iyo £6,400. Haddii aad qabato, ama aad ku lug laheyd qabashada isu-imaatin sharci darro ah oo dad ka badan 30 qof, boolisku wuxuu bixin karaa ganaax ilaa iyo £10,000.

Ka ilaalinta coronavirus ee dadka halista ka badan ugu jira

Haddii aad caafimaad ahaan tahay qof nugul waxaad, waxaa suurtagal ah in aad halis ka sii badan ugu jiri kartid jirro aad u darran oo ka timaadda coronavirus. Waxaa jira talobixin dheeraad ah oo loogu talagaley Dadka caafimaad ahaan aad ugu nugul coronavirus Kuwa caafimaad ahaan aad ugu nugul waa in ay raacaan hagaha di ugu noqoshada ka gaashaamashada waana in aysan xaadirin shaqo, dugsi, kulliyad ama jaamacad. Waa in aad xaddidaa waqtiga aad joogto meel bannaanka ka ah guriga. Waa in aad bannaanka ugu baxdaa oo keliya ballamaha caafimaadka, jimicsi ama haddii ay muhiim tahay.

Aadista shaqada

Waxaad gurigaaga uga tagi kartaa oo keliya shaqo haddii aadan si macquul ah uga soo sheyn karin guriga.

Marka aysan dadku guriga ka soo shaqeyn karin waa in ay sii wadaan in ay u safraan goobahooda shaqo. Kan waxaa ku jira, balse kuma xaddidna, dadka ka dhex-shaqeeya:

- kaabayaasha qaranka ee muhiimka ah
- dhismayaasha
- wax soo-saarka
- daryeelka caruurta ama waxbarashada
- adeegyada dadweynaha ee muhiimkaah

Arintani waxay muhiim u tahay in uu dalku weli sii shaqeeyo iyo in la caawiyo qeybaha kala duwan ee dhaqaalaha iyo shaqaalaha.

Marka ay muhiim kuu tahay in aad dadka kale guriyahooda ka shaqeeysid - tusaale ahaan caruur xannaaneeyayaasha, nadiifayaasha ama xirfadlayaasha - sidaas waad sameyn kartaa Wixii intaa ka duwan, waa in aad ka fogaataa in aad shaqo ahaan ugu kulantaan guri gaar loo leeyahay ama jardiino, marka laga yaabo in tallaabooyinka ka badbaado qabka COVID-19 aysan ka jirin.

Loo-shaqeeyayaasha iyo shaqaaluhu waa in ay ka wada hadlaan qabanqaabadooda shaqo, loo-shaqeeyayaashu waa in ay qaadaan tialaabo kasta oo suurtagal ah si ay ugu fududeeyaan shaqaalahooda in ay guriga ku sahqeeyaan, oo ay ku jiraan bixinta IT-ga iyo qalabka ku habboon si ay awood ugu yeeshaan shaqada fog. Marka dadku aysan ka soo shaqeyn karin guriga, loo shaqeeyayaasha waa in ay qaadaan tallaabooyin ay ku caawinayaan shaqaalaha in ay ka fogaadaan waqtiyada mashquulka ah iyo waddooyinka gaadiidka dadweynaha ee mashquulka ah.

Halista faafinta ayaa si mug leh loo yarenyn karaa haddii hagida ka badbaado-qabka COVID-19 si dhow loogu dhaqmayo. Tixgellin dheeraad ah waa in la siiyaa dadka halista ka sareysa ugu jira.

Aadista dugsiga ama kulliyadda

Kuliyadaha, dugisyada hoose (xannaanada iyo kuwa ka koreeya) iyo kuwa sare waxaa ay u sii furnaan doonaan caruurta nugul iyo caruurta shaqaalaha lagama maarmaanka ah. Dhammaan caruurta kale waxaa ay wax ku baran doonaan nidaamka ka fog ilaa iyo bartamaha xilli-dugsiyeedka bisha Feberaayo.

Imtixaanada

Xaaladaha hadda lagu jiro, suurtagal ma aha in ay imtixaanada xagaagan dhacaan sida qorshaha ahaa. Waaxda waxbarashadu waxay markaa la shaqeyn doontaa Ofqual si ay si dhakhso leh ula tashato si ay u diyaariso habab kale oo u oggolaan doona ardayda in ay si caddaalad ah u horumariyaan.

Bixiyeyaashu waxay sii wadi karaan imtixaannada xirfadeed iyo farsamo ee dhici doona bisha Janaayo, halkaas oo ay go'aansanayaan in ay sax tahay in ay sidaas sameeyaan.

Jaamacadaha

Ardayda qaadanaya tababarka iyo barashada koorsooyinka soo socda waa in ay ku soo laabtaan waxbarashada fool-ka-foolka ah sidii loogu talagalay:

- Caafimaadka & ilkaha
- Maadooyinka xiriirka la leh caafimaadka/daawooyinka
- Cilmiga caafimaadka xayawaanka
- Waxbarashada (tababarka hore ee macallinka)
- Shaqada bulshada
- Koorsooyinka u baahan qiimeynta Xirfadleyda, Qaanuunka iyo Nidaaminta (PSRB) iyo ama waxqabad qasab ah oo jadwalka loo qorsheeyay Janaayo oo aan dib loo ballamin karin (jaamacaddaadu way ku soo wargelin doontaa haddii ay taasi adiga ku khusayso).

Ardayda soo noqonaysa waa in la baadhaa laba jeer markay ku noqdaan jaamacada, ama waa in ay is-go'doomiyaan muddo toban maalmood ah.

Ardayda aan ku jirin koorsooyinkan waa in ay sii joogaan meesha ay joogaan meel kasta oo ay suurtagal tahay, oo ay ku bilaabaan waqtigooda khadka internet-ka ah, sida ay u fududeeyeen jaamacaddooda ama kulleejadooda illaa ugu yaraan bartamaha Febraayo. Tan waxaa ka mid ah ardayda dhigata koorsooyinka kale ee gacan ka qabadka leh ee aan ku jirin liiska kore.

Waxaan horey u daabacney hagid loogu talagaley jaamacadaha iyo ardeyda sida ay ardeydu si badbaado qab leh ugu noqon karaan waxbarashada sare marka la gaaro xilli-dugsiyeedka gu'ga. Hagahan wuxuu qeexayaa sida aan u taageeri doonno bixiyeyaasha tacliinta sare si loogu suurtageliyo ardayda u baahan in ay soo noqdaan in ay sidaas sameeyaan sida ugu macquulsan ee badbaado-qabka leh fasaxa jiilaalka ka dib.

Haddii aad ku nooshahay jaamacad, waa in aadan horay gadaal ugu socsocon inta u dhexeysa gurigaaga joogtada ah iyo guriga ardayda inta lagu jiro xilli-dugsiyeedka.

Ardeyda xaqa u leh in ay helaan waxbarista fool-ka-foolka ah, waxaad ku kulmi kartaan kooxo ka badan qoyskaaga iyadoo qeyb ka ah waxbarashadaada rasmiga ah ama tababarkaaga, halka ay lagama maarmaanka tahay. Ardeydu waa in ay ku xisaabtamaan in ay raacaan hagidda iyo xadiddaadaha. Waa in aad joogteysaan kala fogaanshaha bulshada laga fogaanayo qof walba oo aadan la nooleyn mar kasta oo ay suurtagal tahay.

Daryeelka caruurta

Waxaa jira dariiqooyin badan oo waalidiinta iyo daryeelayaasha ay ku sii heli karaan daryeelka caruurta:

- Goobaha waxbarashada xilliga hore ee caruurta (oo ay ku jiraan xannaanooyinka iyo goobaha caruurta lagu ilaaliyo) way sii furnaan doonaan.
- Goobaha carruurta lagu ilaaliyo waa in ay sii wadaan in ay u oggolaadaan carruurta in ay ka qayb galaan sidii caadiga ahayd marka laga reebo carruurta da'da dugsiga ku jirta. Goobaha carruurta lagu ilaaliyo ee daryeela carruurta da'da dugsiga ah (oo ay ku jiraan carruurta xannaanada) waa in ay u ogolaadaan oo keliya caruurta nugul iyo caruurta shaqaalaha lagama maarmaanka ah.
- Caruurta nugul iyo caruurta shaqaalaha lagama maarmaanka ah waxaa ay sii wadi karaan in ay sii isticmaalaan daryeelka caruurta diiwaan gashan, goobaha carruurta lagu ilaaliyo iyo howlqabadyada kale ee daryeelka caruurta (oo ay ku jiraan daryeelka ku duuban)
- waalidiinta ayaa awooda in ay la sameeyaan gooboda daryeelka caruurta qoys kale oo kasta iyadoo loogu talagaley daryeelka caruurta aan rasmiga aheyn, marka ilmuhu ka yar yahay 14 sano jir. Tani badanaa waa in ay awood u siiso waalidiinta in ay shaqeeyaan, waana inaan loo isticmaalin awood u siinta xiriirka bulsho ee u dhexeeya dadka qaangaarka ah
- qoysaska qaarkood ayaa sidoo kale ka faa'iideysan kara in ay ku jiraan goobo taageero.
- xannaaneeyayaasha ayaa awoodi doona in ay sii wadaan bixinta adeegyada, oo ay ku jiraan guriga dhexdiisa

Safarka

Waa in aadan ka tagin gurigaaga aan ka aheyn marka aad haysatid cudurdaar macquul ah (tusaale ahaan, ujeedooyinka shaqo ama waxbarasho). Haddii aad u baahan tahay in aad safarto waa in aad

xaafadaada joogtaa - macnahuna waa in aad ka fogaato u safridda meel ka baxsan tuuladaaa, magaaladaada ama qeyb ka tirsan magaalada aad ku nooshahay - kuna talagal in aad yareyso cadadka safaradda aad guud ahaan sameyso. Liiska sababaha aad gurigaaga uga tagi kartid iyo xaafadaada, balse aan ku xaddidneyn:

- shaqo, marka aad si macquul ah uga soo sheyn karin guriga
- helitaanka waxbarashada iyo mas'uuliyadaha daryeelka
- soo booqashada kuwa ku jira goobodaada taageero - ama goobodaada daryeelka caruurta daryeel caruur awgeed
- soo booqashada isbitaalka, Dhakhtarka Cudurada Guud iyo ballamaha kale ee caafimaadka ama booqashooyinka marka ay kugu dhacdey shil ama aad ka walaacsan tahay caafimaadkaaga
- gadashada agab ama adeegyo aad u baahan tahay, balse kuwan waa in ay ahaadaan kuwo ku yaalla xaafaddada marka ay suurtagalka ah
- jimicsi meelo bannaanka ah. Arintan waa in lagu sameeyaa si maxalli ah marka ay suurtagalka tahay, balse waxaad u safri kartaa masaafo gaaban oo ku dhextaalla aagaaga si loo sameeyo hadey lagama maarmaan tahay (tusaale ahaan, si loo helo meel korka ka furan)
- xaadiridda daryeelka iyo jimicsiga xayawaan, ama adeegyada caafimaadka xoolaha

Haddii aad u baahan tahay in aad safarto, socod ku aad ama baaskiil wado halkii ay suurtagal tahay, horana u sii qorshee oo ka fogow waqtiyada mashquulka badan iyo wadooyinka mashquulka badan ee gaadiidka dadweynaha. Arintani waxay kuu saamaxeysaa in aad ku dhaqantid kala fogaanshaha bulshada marka aad safreyso.

Ka fogow safarada isla-adeegsiga hal gaari aad la wadaageyso qof kasta oo ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero. Eeg hagaha gaari isla-adeegsiga.

Haddii aad u baahan tahay in aad adeegsato gaadiidka dadweynaha, waa in aad raacdaa hagaha safarka badbaadada leh.

Safarka dibadda

Waxaad keliya oo aad dibadda u safri kartaa - ama UK dhexdeeda - marka aad marka hore haysatid sabab si sharci ah loo ogolaadey in aad guriga uga tagtid. Intaa waxaa dheer, waa in aad ku xisaabtantaa talobixinta caafimaadka dadweynaha ee dalka aad soo booqaneysid.

Haddii aad u baahan tahay in aad dibadda u safarto (si sharci ahaana laguugu ogol yahay in aad sameyso, tusaale ahaan, iyadoo ah ujeedo shaqo), xattaa haddii aad u soo noqoneysid meel aad horey u soo booqatey, waa in aad eegtaa xeerarka ka jira meesha aad u socotid iyo talada safarka ee Wasaaradda Arimaha Dibadda.

Deegenayaasha UK ee hadda dibadda jooga uma baahna in ay si degdeg ah dalka ugu soo noqdaan. Hasa yeeshee, waa in aad ka hubiso diyaaradaada ama maamulaha safarkaaga qabanqaabadaada soo noqoshada.

Muwaadiniinta ajnabiga ah, waxaa ku qabanaya sharciyada 'Joog Guriga'. Waa in aadan u safrrin dibadda ilaa laga ogolaadey. Tan macnaheedu waa in aadan fasax aadin.

Haddii aad soo booqaneysey UK, waxaad u noqon kartaa gurigaaga. Waa in aad hubisaa in ay ka jiraan xaddidaado meesha aad u socotid.

Habeen ka soo-dhixidda gurigaaga

Kama tagi kartid gurigaaga ama meesha aad ugu nooshahay fasaxyada ama habeen-dhax joog aan ka aheyn marka aad haysatid cudurdaar macquul ah. Tan macnaheedu waa in fasaxyada UK gudaheeda ah iyo dibadda aan la ogoleyn.

Tan waxaa ku jira joogitaanka guri labaad ama karafaan, haddii uusan kaas aheyn guri deegaankaaga koowaad. Tan waxaa kaloo ku jira la joogista qof walba oo aadan la nooleyn aan ka aheyn in ay ku jiraan goobodaada taageero.

Waxaa laguu ogol yahay in aad habeen-dhax ka maqnaatid gurigaaga haddii aad:

- soo booqaneysid goobodaada taageero
- aadan awoodin in aad dib ugu noqoto hooygooda koowaad
- u baahan tahay hooy marka aad guriga ka guurayso
- u baahan tahay deegaan si aad u xaadirto aas ama munaasab xus kale la xiriirta
- hooy loogu baahan yahay ujeedo shaqo ama in la bixiyo adeeg mutadawacnimo
- tahay ilmo u baahan deegaan si uu dugsi u aado ama daryeel
- aad tahay hooy la'aan, aad dalbaneysid magangelyo, aad tahay qof nugul oo raadinaya magangelyo, ama aad ka baxsaneysid waxyeelo (oo ay ku jirto rabshadaha guriga)
- aad tahay qof ciyaaraha caan ku ah ama shaqaalaha caawinaya ama waalidkood, haddii ciyaaryahanka yahay qof ka yar 18 sanno jir ayna muhiim tahay in la joogo meel ka baxsan guriga ujeedooyinka deegaanka iyo tababarka

Haddii aad hadaba u joogtid fasax, waa in aad gurigaaga ugu soo noqotaa sida ugu dhkhsaha badan ee suurtagalka ah.

Kuwa bixiya deegaanada martida sida huteelada, B & Bs iyo jardiinooyinka karafaanada way sii furnaan karaan sababaha qaaska ah ee sharcigu dhigayo, oo ay ku jiraan meesha martidu aysan awoodin in ay ku noqdaan hooygooda ugu weyn, u isticmaalaan hooygaas martida ah hooygooda ugu weyn, waxay u baahan yihiin hooy marka ay u guurayaan guriga, is-go'doominaya sida sharcigu qabo, ama haddii kale waxaa laga dhigi doonaa hooy la'aan taas oo ka dhalanaysa xidhitaanka hooyga. Liiska sababaha oo buuxa waxaa laga heli karaa hagaha xayiraaddaganacsiyo iyo goobaha qaarkood ee ku yaala England.

Bixiyeyaasha hooyga waxaa sidoo kale lagu dhiirigelinayaa in ay si iskaashi leh ula shaqeeyaan Maamulada Maxalliga ah si ay hooy u siiyaan kooxaha nugul oo ay ku niraan hooy-laaweyaasha.

Booqashooyinka guryaha daryeelka

Booqashooyinka guryaha daryeelka waxaa lagu qaban karaa qorshayaasha sida shaashado wax ku ool ah, goobo booqashooyin, iyo ku booqashooyinka daaqadaha gadaashooda. Booqashooyinka ka dhaca meelaha gudaha ah oo xiriirka dhow leh lama ogola Wax booqasho ah lama ogolaan doono haddii uu cuddur dillaaco.

Waa in aad hubisaa hagaha soo booqashada guryaha daryeelka xilliga COVID-19 si aad u hesho sida booqashooyinka loo sameynayo. Deganayaasha dad kulama kulmi karaan meel gudaha ah marka ay booqasho ku jiraan (tusaale ahaan, in ay qaraabadooda ku soo booqdaan guriga qoyskooda) Waxaa jira hage gooni ah oo loogu talagaley kuwa ku nool nolosha la taageero.

Aasaska

Aasyada ayaa la ogol yahay in ay ku dhacaan iyadoo xaadiridda aad loo xadidayo, waana in ay ku dhacaan oo keliya goobo ka badbaado qaba COVID-19 ama meel bannaanka ah oo dadweynaha u furan aan ka aheyn xaaladdo gaar ah.

Aasyada waxaa xaadiri kara ugu badnaan ilaa iyo 30 qof. Dhacdooyinka diiniga ah, iimaan ku dhisan ama munaasabadaha xuska, sida dhagax-dhigga iyo firdhinta dambaska ayaa sidoo kale sii socon kara ilaa 6 qof oo goobjoog ah. Qof kasta oo ka shaqeeya looma tirinayo xaddidaadahan. Kala fogaanshaha bulshada waa in ay ku dhaqmaan dadka aan isla nooleyn ama aan wadaagin goobo taageero.

Aroosyada, lammaaneynta madaniga ah iyo adeegyada diiniga ah

Aroosyada iyo xafladaha lammaaneynta madaniga ah waa in ay ku dhacdaa oo keliya ugu badnaan ilaa iyo 6 qof Qof kasta oo ka shaqeeya looma tirinayo. Kuwani waa in ay ku dhacaan oo kaliya xaaladdo aan caadi ahayn, tusaale ahaan, guur degdeg ah oo mid ka mid ah kuwa guursanaya uu si daran u jiran yahay oo aan la filayn in uu ka soo roonaan doono, ama uu mari doono daaweyn aad u daciifineysa ama qalliin nolosha badelaya.

Xafladaha aroosyada iyo lamaaneynta madaniga ah waa in ay ku dhacaan oo keliya goobo ka badbaado qaba COVID-19 ama meel bannaanka ah oo dadweynaha u furan, aan ka aheyn xaaladdo gaar ah.

Goobaha cibaadada

Adeeg waad ugu xaadiri kartaa goobaha cibaadada. Hase yeeshee, waa in aadan dhex-gallin qof kasta oo ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero. Waa in aad joogteysaa ku dhaqanka kala fogaanshaha bulshada mar walba.

Waa in aad raacdaa hagaha qaranka ee adeegsiga badbaadada leh ee goobaha cibaadada.

Cayaaraha iyo jimicsiga

Xarumaha jirdhiska iyo agabyada ciyaaraha waa xirnaan doonaan. Garoomada ciyaaraha ee bannaanka ah, xarumaha jirdhisyada bannaanka ah, goobaha golf-ka, barkadaha dabaasha ee bannaanka ah, qaansoleyda/wadista/goobaha toogashada iyo xarumaha fardafuulka waa in ay sidoo kale xirmaan. Ciyaaro bannaanka ah oo loo soo qabnqaabiyey dadka naafada ah waxaa la ogol yahay in ay sii socdaan

Ciyaaraha caanka ah waa ay sii socon karaan. Waxaa jira hage dheeraad ah oo ku saabsan tartiib-tartiib ugu soo noqoshada ciyaaraha caanka ah.

Ka guurista guriga

Weli waad ka guuri kartaa guriga. Dadka ka baxsan qoyskaaga ama goobodaada taageero waa in aysan kaa caawin ka guuritaanka guriga aan ka aheyn in ay si dhab ah lagama maarmaan u tahay.

Shirkadaha guryaha iyo kuwo kirada iyo shirkadaha dadka rara weli way sii shaqeyn karaan. Haddii aad qorshaynaysid in aad guurtid, waxaad aadi kartaa in aad soo eegto guryaha.

Raac hagaha qaranka ee si badbaado leh guri loogu guuro, oo ay ku jiraaan talobixin ku saabsan kala fogaanshaha bulshada, u ogololaanshaha in hawo nadiif ah soo gasho, iyo xirashada weji-dabool.

Taageero dhaqaale

Meel kasta oo aad ku nooshahay, waxaa suurtagal ah in aad heshid taageero dhaqaale

- taageerada dhaqaale xirmooyin taageero loogu talagaley ganacsatada
- taageerada dhaqaale ee loogu talagaley ganacsiyada xirmey iyada oo ay sabab u tahay xaddidaadaha darajooyinka
- dalbashada mushaarka shaqaalaha iyadoo la marayo Mashruuca Shaqo-ilaalinta ee Coronavirus
- hubi haddii aad dalban kartid deeq adigoo maraya Mashruuca Taageerada Dakhliga Iskood u Shaqeystayaasha
- tageero dhaqaale haddii aad shaqada uga maqan tahay coronavirus awgeed

Ganacsiyada iyo goobaha kulanada

Ganacsiyada iyo goobaha kulanada ee loo baahan yahay in ay xirmaan

Si loo yareeyo xiriirka bulshada, sharciyadi waxaa ay ka doonayaan in ganacsiyada qaarkood ay xirnaadaan waxaana ay xaddidaado ku soo rogayaan sida ganacsiyada qaarkood ay u bixinayaan agabka iyo adeegyada. Liiska buuxa ee ganacsiyada laga doonayo in ay xirmaan

waxaa laga heli karaa hagaha xayiraadda ganacsiyo iyo goobaha qaarkood ee ku yaala England.

- tafaariiqda aan muhiimka ahayn, sida dharka iyo alaabada guryaha lagu keydiyo, qolalka bandhigyada gawaarida (marka laga reebo kirada), dukaamada sharadka, dawaarlayaasha, tubaakada iyo tukaamada sigaarada elektrooniga ah, alaabada elektarooniga ah iyo dukaamada mobilada, guryaha xaraashka (marka laga reebo xaraashka xoolaha ama qalabka beeraha) iyo meheradaha suuqyada lagu iibiyo alaabada aan muhiimka ahayn. Goobahan way sii wadi karaan si ay u awoodaan in ay ku shaqeeyaan ku dalabka computerka iyo soo qaadashada (halkaasoo alaabada horay loo sii amro loona soo lagana qaato iyadoon dhismaha la galin) iyo adeegyada u geynta
- goobaha martigelinta sida kafateeriyooyinka, makhaayadaha, baararka khamrada, baararka iyo naadiyada bulshada; marka laga reebo bixinta cuntada iyo cabitaanka aan khamrada aheyn ee meesha laga qaadanayo (illaa 11-ka fiidnimo), ku dalabka computerka iyo soo qaadashada, baabuur-ku-qaadis ama u geynta. Dhammaan cunnooyinka iyo cabitaanada (oo ay ku jirto khamrada) waxaa lagu sii bixin karaa qaabka sii qaadashada.
- hooy sida hoteelada, hosteelada, guryaha martida iyo meelaha la dego, marka laga reebo duruufaha gaarka ah, sida marka ay kuwani u dhaqmaan sida degenaanshaha ugu weyn ee qof, halkaas oo aanu qofku dib ugu laaban karin gurigiisa, siinta hooy ama taageero dadka hooy la’aanta ah, ama marka ay muhiimka u tahay in la joogo halkaas ujeedooyin shaqo
- goobaha damaashaadka iyo ciyaaraha sida xarumaha damaashaadka iyo jimicsiyada, barkadaha dabaasha ee gudaha ah, garoomada ciyaaraha, istuudiyooyinka jirdhiska, istuudiyaha

qoob-ka-ciyaarka, xarumaha fuulitaanka fardaha, fuulitaanka derbiyada iyo goobaha golf ta lagu ciyaaro.

- goobaha madadaalada sida tiyaatarada, hoolalka riwaayadaha, shineemooyinka, matxafyada iyo qolalka sawirada, goobaha khamaarka , goobaha madadaalada, hoolalka bingada, goobaha boojooyinka, goobaha lagu simbariiraxdo, goobaha go-karting, ciyaaraha iyo xarumaha ciyaarta jilicsanee gudaha ah iyo meelaha (oo ay ku jiraan jardiinooyinka la buufin karo iyo xarumaha lagu boodboodo), mahrajaan, carwooyin, jardiinooyin biyood iyo jardiinooyin lagu ciyaaro.
- xayawaanka soo jiidashada leh (sida xadiiqadaha xayawaanka, jardiinooyinka safaariga, iyo xarumaha duurjoogta)
- soo jiidashada meelaha gudaha ah ee goobaha sida jardiinooyinka dhirta, guryaha hidaha iyo goobaha astaamaha leh sidoo kale waa in ay xirnaadaan, inkasta oo barxadaha bannaanka ee dhismayaashani u sii furnaan karaan jimicsiyada meelaha bannaanka ah.
- agabyada daryeelka shaqsiyeed sida timaha, quruxda, maqaar lagu qurxiyo iyo meelaha lagu qurxiyo ciddiyaha. Qolalka jirka lagu xardho, qolalka is qurxinta, qolka duugista, adeegyada maqaarka iyo daloolinta maqaarka waa in ay sidoo kale xirmaan. Adeegyadani waa in aan lagu bixin guryaha dadka kale
- xarumaha bulshada iyo hoolalka waa in ay xirnaadaan marka laga reebo tiro kooban oo howlaha laga dhaafey, sida hoos ku xusan Maktabadaha sidoo kale way sii furnaan karaan si ay u bixiyaan IT-ga iyo adeegyada dhijitaalka ah - tusaale ahaan dadka aan ku haysan guryahooda - iyo adeegyada ku dalbashada computer-ka iyo soo qaadashada

Qaar ka mid ah meheradahan iyo goobahan ayaa sidoo kale loo oggolaan doonaa in ay u furnaadaan tiro yar oo ka mid ah waxqabadyada

laga dhaafay. Liiska buuxa ee ka dhaafitaanka waxaa laga heli karaa hagaha xayiraaddaganacsiyo iyo goobaha qaarkood ee ku yaala England, balse waxaa ku jira:

- waxbarasho iyo tababar - oo loogu talagalay dugsiyada in ay isticmaalaan ciyaaraha, agabyada damaashaadka iyo bulshada halka ay qayb ka tahay wax-qabadkooda caadiga ah
- ujeedooyinka daryeelka caruurta iyo howlqabadyada la kormeero oo loogu talagaley caruurta xaqa u leh in ay xadiraan.
- qabashada dhiig-bixin iyo sadaqo cunnooyin ah
- si aad u bixiso daaweyn caafimaad
- cayaaryahanada caanka ah in ay tababartaan oo u tartamaan (goobaha ciyaaraha ee gudaha iyo dibedda), iyo qoob-ka-ciyaarayaal xirfad-yaqaan ah iyo muusig-yaqaanno ka shaqeeya (istuudiyaha jirdhiska iyo qoob-ka-ciyaarka)
- tababarka iyo tijaabada iyada oo aan la helin dhagaystayaal (tiyaatarada iyo hoolalka xafladaha)
- ujeedooyinka film iyo duubista filimada TV-yada

Ganacsiyada iyo goobaha kulanada sii furnaan kara

Ganacsiyada kale iyo goobaha waxaa loo oggol yahay in ay furan yihiin, iyada oo la raacayo tilmaamaha badbaado qabka COVID-19. Ganacsiyada bixinaya agabyada iyo adeegyada lagama maarmaanka ah ayaa sii furnaan kara. Liiska buuxa ee ganacsiyadan waxaa laga heli karaa hagaha xayiraadda ganacsiyo iyo goobaha qaarkood ee ku yaala England, balse waxaa ku jira:

- tafaariiqda lagama maarmaanka ah sida dukaamada cuntada, dukaamada waaweyn, farmasiyaasha, xarumaha beeraha, ganacsatada dhismaha iyo kuwa keena alaabada dhismaha iyo alaabaha rukhsad la'aanta ah.
- meheradaha suuqyada lagu iibiyo tafaariiqda lagama maarmaanka ah sidoo kale way furnaan karaan
- ganacsiyada bixiya adeegyada dayactirka sidoo kale way furnaan karaan, halkaasoo ay ugu horeyn ka bixiyaan adeegyo dayactir
- kaalimaha shidaalka, gawaarida otomaatigga ah (laakiin aan ahayn kuwa gacanta (marshada leh)) dhaqidda gawaarida, dayactirka gawaarida iyo adeegyada MOT, dukaamada baskiilada, iyo taksiyada iyo meheradaha gawaarida la kireysto
- bangiyada, bangiyada dhismooyinka bulsho, xafiisyada boostada, bixiyeyaasha amaahda muddada-gaaban iyo ganacsiyada xawaaladda
- xafiisyada aasyada
- Doobiyada dharka lagu dhaqo iyo nadiifiyeyaasha qallalan (dry cleaners)
- adeegyada caafimaadka iyo caafimaadka ilkaha
- dhakhaatiirta xayawaanka iyo tafaariiqladyaasha alaabaha iyo cunnooyinka loogu talagaley nolosha iyo daryeelka xayawaanka
- xarumaha badbaadinta xayawaanka, agabyada wax lagu fuulo, iyo ilaalinta nadaafadda xayawaanka (waxaa laga yaabaa in loo sii isticmaalo daryeelka xayawaanka, halkii laga isticmaali lahaa ujeedooyin bilic ah)
- dukaamada adeega beeraha
- dukaamada ciyaaraha dadka naafada iyo dhaqdhaqaaqyada
- agabyada keydinta iyo qeybinta
- goobaha dhigashada gawaarida, suuliyada dadweynaha iyo goobaha adeega jidadaka waaweyn
- goobaha ciyaaraha ee bannaanka ku yaala

- qeybaha bannaanka ee jardiinooyinka botaanikada ah iyo goobaha hidaha jimicsi awgeed
- goobaha cibaadada
- meelaha dadka lagu aaso ama lagu gubo

Daryeelka caafimaadka iyo adeegyada dadweynaha

NHS iyo adeegyada caafimaadka ayaa sii furnaan doona, oo ay ku jiraan:.

- adeegyada caafimaadka ilkaha
- caafimaadka indhaha,
- adeegyada caafimaadka dhegaha
- Daryeelka cagaha,
- caafimaadka jir juucjuucinta
- Daaweynta duugidda iyo u jimcinta (osteopaths)
- adeegyada kale ee caafimaadka iyo daaweynta, oo ay ku jiraan adeegyada la xiriira caafimaadka maskaxda

Waxaan ka taageereynaa NHS in ay si nabadgelyo leh ugu fuliso adeegyo deg-deg ah iyo kuwa aan deg-deg aheynba, waana muhiim qof kasta oo u maleeya in ay u baahan yihiin nooc kasta oo daryeel caafimaad ah in uu yimaado oo raadsado caawimaad.

Badanka adeegyada dadweynaha waa ay sii socon doonaan waxaadna ka bixi kartaa guriga si aad u booqato. Kuwan waxaa ku jira:

- Goobaha Jobcentre Plus
- maxkamadaha iyo adeegyada damiin ku siideynta

- xafiisyada diiwaangelinta madaniga ah
- adeegyada baasaboorada iyo fiisooyinka
- adeegyada la siiyo dulmananayaasha
- xarumaha qashinka iyo dib u adeegsiga
- soo helidda MOT, haddii aad u baahan tahay in aad gaari wadato marka aad si sharci ah guriga uga tageyso