

Qofka lagala xiriirayo daraasadda (England): **0800 085 6807**
Qofka lagala xiriirayo daraasadda (Wales): **0800 917 9323**
Qofka lagala xiriirayo daraasadda (Northern Ireland): **0800 917 5825**
Qofka lagala xiriirayo daraasadda (Scotland): **0800 917 5824**

Xog-ururinta caabuqa COVID-19

Ka qeybqaado xog-ururinta ugu weyn ee qaranka ee caabuqyada COVID-19. **Taageeradaada waxay naga caawineysaa in ay hagto ka fal-celinta musiibadan iyo in aan ku noqono noloshii caadiga aheyd.**



Xog-ururintu maxay ku saabsan tahay?

- Ujeedada xog-ururinta waa in la ogaado inta qof ee qabta COVID-19, ama ha lahaadaan astaamo ama yaysan lahaane.
- Waxaa kaloo xog-ururintan ujeedadeeda tahay in la ogaado inta qof oo laga yaabo in ay horey u soo qaadeen COVID-19 ama fal-cellin xoog leh ka sameeyey tallaalka COVID-19 iyada oo la cabirayo heerarka antibodies-ka ee dhiigooda ku jira.
- Arintan si gaar ah ayey muhiim u tahay markii ay dad ka sii badanba ay qaataan tallaalka COVID-19 aanuna bilowno in aanu la soconno sida wanaagsan ee tallaalada ay waaqica dhabta ah ugu shaqeynayaan.
- Ilaa iyo bishii Abriil 2020, Xafiiska Tirokoobka Qaranka iyo Jaamacadda Oxford ayaa ka shaqeynayey xog-ururinta iyaga oo u qabanayey Dowladda UK.



Waa maxay sababta aan uga qeybqaadanayo?

- Si looga caawiyo la dagaallanka hadda socda ee ka dhanka ah COVID-19 waxaan u baahannahay qoysaska sidaada oo kale ah in ay ku biiraan kumannaanka qoys ee hadaba ka qeybqaadanaya Xog-ururinta Caabuqa COVID-19.
- Ka qeybqaadashada xog-ururintan ayaa naga caawineysa in aan dhisno sawirka caabuqyada COVID-19 ee xafaddaada. Arintan ayaa ka caawinaysa in la hubiyo ka falcelinta maxalliga ah in ay tahay mid munaasab ah oo wax ku ool leh.
- Ma aan baareyno oo keliya dadka leh astaamaha in ay qabaan fayraska, sida qandhada ama qufaca, sababta oo ah waxaan ognahay in dadka mararka qaarkood ay qabi karaan iyaga oo aan wax astaan ah laheyn.
- Ka qeybqaadashada xog-ururintan waa arin ku xiran istikhiyaarkaaga. Dhammaan macluumaadka aad na siisid waxaa dhowraya sharciga waxaana loola dhaqmayaa mid xafiddan.
- Qof walba oo xog-ururinta ku jira waxaa uu heli karaa tallaalka COVID-19 marka ay xaqa u leeyihiin in ay qaataan - dadka qaata tallaalka COVID-19 ayaa ka qeybgali kara xog-ururinta.

Maxaa xog-ururintu ku lu leedahay?

- Xubin ka tirsan kooxda xog-ururinta ayaa iman doona gurigaaga kuna weydiin doona su'aalo ku saabsan qof kasta oo da'diisa ka weyn tahay 2 sano jir oo doonaya in uu ka qeybqaato.
- Waxaa ay tusi doonaan kuwa jira 12 sano jir ama ka weyn sida la isaga qaado muunada soo xoqidda sanko iyo cunaha. Waxaan weydiin doonaa waalidka ama daryeelayaasha in ay muunada ka qaadaan caruurta da'doodu u dhexeyso 2 -11 sano jir Muunadda waxaa lagu qaadayaa isbuunyo jilicsan oo qori ku dheggan xanuuna ma laha.
- Kooxda xog-ururinta ma soo geli doonaan gurigaaga waxaa ay xirnaan doonaa dharka ilaalaada, waxaana ay ku dhaqmi doonaan kala fogaanshaha bulshada.
- Waxaa kale oo aanu jeclaan lahayn in aan muunad dhiig ah aan ka qaadno qof kasta oo da'diisu tahay 16 sano jir amaba ka weyn. Kuma khasbanid in aad arintan ogolaatid.
- Arintan adiga ayaa sameynaya adiga oo dhiig ka qaadaya farta oo aad iska durtid, isticmaalayana qalab lagu siin doono.

Waxaad ogolaan kartaa:




- A** hal booqasho oo keliya
- B** booqashada koowaad iyo booqasho todobaad kasta ah ee soconeysa hal bil (5 booqasho isu geyn)
- C** booqashada koowaad, booqasho todobaad kasta ah ee soconeysa hal bil, iyo booqasho oo bil walba ah ilaa xog-ururintu ka dhamaanayso (ugu yaraan 6 booqasho isu geyn). Waqtigan xaadirka ah, xog-ururintu wuxuu socon doontaa ilaa iyo bisha Abriil 2022. Waan kula socodsiin doonnaa haddii ay arintan is beddesho.

- ▶ Si aad u daawato fiidiyow ku tusaya sida dhiigaaga la isaga qaado adiga oo farta iska duraya, eeg www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/video-guides

Si aad u daawato fiidiyow ku tusaya sida muunada soo xoqidda la isaga qaado, eeg www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/video-guides

Sidee ayaan uga qeybqaadan karaa?

Si aad uga qeybqaadato waxaad u baahaneysaa in aad **isaga kaaya diiwaangeliso sida ugu dhakhsaha badan:**

- 1** Ka wac kooxda diiwaangelinta **0800 085 6807 (England), 0800 917 9323 (Wales), 0800 917 5825 (Northern Ireland), 0800 917 5824 (Scotland)**. Haddii aadan awoodin in aad taleefoonka adeegsato, tusaale ahaan in ay ku haystaan dhibaato maqalka ah ama hadalka ah, waxaad email u soo diri kartaa iqvia.covid19survey@nhs.net 
- 2** Marka lagu diiwaan geliyo, marka xiga ee aad wax naga maqli doonto waa marka **xubin ka mid ah kooxda xog-ururinta uu kula soo xiriir** galabta ka horeysa booqashadaada la qorsheeyey. Haddii uusan waqtigan adiga munaasab kuu aheyn, waad bedeli kartaa. Waxaan isku dayi doonaa in aan kula soo xiriirno todobaadka gudahiisa ka dib marka aad is diiwaan geliso. 
- 3** Maallinta ballantu jirto, **xubin ka mid ah kooxda xog-ururintan ayaa iman doona gurigaaga** si uu booqashada u dhamaystiro. Kooxda xog-ururinta uma baahan doonaan in ay soo galaan gurigaaga. 

Maxaan ku helayaa ka qeybqaadashada?

- Qof kasta oo ka qeybqaata xog-ururinta waxaa la siin doonaa foojar ah £50 iyaga oo ku helaya booqasada koowaad oo ay dhameystiraan.
- Booqasho kasta oo ku xigta oo ay dhameystiraana, waxay mid walba ku helayaan foojar ah £25.
- **i** Foojarada waxaa loo bixin doonaa oo keliya booqashooyinka la dhameystiro. Haddii xog-ururinta la joojiyo, ama haddii aad dooratid in aad ka baxdid, uma heli doontid foojaro booqashooyinka aan dhicin.

Maxaa ku dhacaya xogteyda?

- Macluumaad kasta oo aad na siisid waxaa dhowraya sharciga waxaana loola dhaqmayaa mid xafiddan.
- Saamiyada dhan ayaa loo ururinayaa Xafiiska Tirokoobka Qaranka iyo Jaamacadda Oxford.
- Baaritaanka dhammaan saamiyadan ayaa sameyneysa Jaamacadda Oxford iyo national Lighthouse Laboratories.
- Waxaa lagu sheegi doonaa natiijada dhammaan baaritaanada aad dhameystirto.
- Shirkadaha ku lug leh maareynta xog-ururinta waxaa ay macluumaadkaaga u adeegsan doonaan oo keliya ujeedada xog-ururintan - fadllan ka eeg Waraaqda Macluumaadka Ka qeybqaadaha wixii faahfaahin dheeraad ah oo ku saabsan waxa ku dhacaya xogtaada.
- Natiijada ayaa hadaba la wadaagayaa si qof walba u ogyahay waxa aan hadaba heleyno (www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/results). Wax ka mid ah macluumaadkan oo ku tilmaamaya adiga amaba qoyskaaga ma ay jiraan.

Macluumaad dheeraad ah & bogag internet oo waxtar leh:

- **▶** Si aad u daawato fiidiyow ku tusaya sida dhiigaaga la isaga qaado adiga oo farta iska duraya, eeg www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/video-guides

Si aad u daawato fiidiyow ku tusaya sida muunada soo xoqidda la isaga qaado, eeg www.ndm.ox.ac.uk/covid-19/covid-19-infection-survey/video-guides

Turjumaado qaarkood ee guudmarkan iyo macluumaad kale oo ku saabsan xog-ururinta ayaa laga heli karaa www.ons.gov.uk/cis/languages

Si aad macluumaad dheeraad ah u ogaatid ka eeg waraaqda faahfaahsan ee macluumaadka ka qeybqaataha oo la socota waraaqdan, ama booqo www.ons.gov.uk/cis

Haddii ay saameyn kugu yeelatey wax ku saabsan arimaha waraaqdan lagu sheegey ama aad raadineysid macluumaad ku saabsan COVID-19 fadllan booqo:

- Coronavirus-ka la sharraxay: coronavirusexplained.ukri.org/en/
- Hagayaasha Dowladda: www.gov.uk/coronavirus (England), www.gov.wales/coronavirus (Wales), www.nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19 (Northern Ireland), www.gov.scot/collections/coronavirus-covid-19-guidance/ (Scotland)
- Talobixinta NHS: www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ (England), www.gov.wales/coronavirus (Wales), www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-overview-and-advice (Northern Ireland), www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/infections-and-poisoning/coronavirus-covid-19 (Scotland)
- Samaritans - Taageero niyadeed oo la siiyo qof walba: www.samaritans.org
- Mind - Talobixin iyo taageero qof walba oo leh dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda: www.mind.org.uk