

back to school

September 2020



Ku soo dhowow qof walba dugsiga!

Laga bilaabo bisha Sebtember, carruurta oo dhami waxay ku noqon doonaan dugsiga. Tani waxay muhiim u tahay horumarka guud ee carruurta, caafimaadkooda bulsheed iyo shucuureed waxayna macnaheedu tahay waalidiinta inay ku noqon karaan shaqada.

Dugsiyadu si taxaddar leh ayey u raacayaan talo bixinta caafimaadka iyo deegaanka ee qaran si loo hubiyo in dugsi walba uu amaan yahay.

Carruurta ma fidiyaan cudurka loo yaqaan 'coronavirus' in ka badan dadka waaweyn. Dadka intooda ugu badan - iyo gaar ahaan carruurta - haddii ay fayras ku qaadaan, astaamuhu waxay noqon doonaan kuwa sahlan.

Amaankaga Badbaadi

Waxaan dhamaanteen ubaahanahay inaan wada shaqeyno si aan u hubinno inaan iskuuladeena ka dhigno meel amaan ah, marka fadlan xusuusnow inaad:



Sii wad gacmo dhaqistaada



Kala fugnaan bulsho halka ay suura gal tahay, gaar ahaan albaabka iskuulka



Ka dheerow haddii adiga ama ilmahaagu (ama qof aad la nooshahay) oo leeyahay astaamo

Caafimaadkaaga ilaali



Soco, Baaskiil ama Scoot ku aad dugsiga haddii aad awoodo, intii aad ka qaadan lahayd gaadiidka dadweynaha.



Tallaalku wuxuu ilaaliyaa adiga iyo qoyskaaga. Kala hadal Takhtarkaaga Guud (GP) si aad u hubiso in tallaallada carruurtaada iyo dhammaan reerkaaga ay yihiin kuwo la dhamaystiray.



U fiirso tallaalka hargabka sannadlaha ah ee bilaashka ah - tani xitaa waa ka sii muhiimsan tahay sannadkan. Dugsiga hoose iyo ardayda sannadka 7 ayaa ku heli doona dugsiga.

Isbaadh haddii adiga ama ilmahaagu aad leedahay astaamo:

- Shaybaarada waxaa laga dalban karaa khadka tooska ah ee shabakadda: www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test
- Wixii caawimaad ah ee ku saabsan tijaabinta, fiiri www.nhs.uk/contact-us/get-help-with-asking-for-a-coronavirus-test/

Caafimaadka Dadweynaha England (Public Health England) kuma talinayso, iyada oo ku saleysan caddeynta hadda jirta, ku talineyso isticmaalka daboolidda wejiga.

Faahfaahin intaa ka badan kala soco

Waad la xiriiri kartaa iskuulkaaga wixii su'aalo ah. Kalkaaliyaha Caafimaad ee iskuulka ayaa waliba ku faraxsan inuu kaala hadlo wixii ku saabsan wixii walaac ah, tusaale ahaan haddii aad ka soo jeedo kooxda Madowga, dadka Aasiya ama dadka laga tirada badan yahay ama haddii ay jiraan awoowe ama xubno qoyska ka mid ah oo nugul.

Kalkaaliyayaasha caafimaad ee iskuulka: iimaylka whh-tr.IslingtonSchoolNursing@nhs.net ama wac 020 3316 8021