NHS SCOTLAND

Healthier Scotland
Scottish Government

NHS 24

HELITAANKA DARYEELKA SAXDA AH OO LAGA HELAAYO GOOBTA SAXDA AH

Xilligan lagu jiro sannadka ayaa culays badan saarta adeegyada daryeelka caafimaadka iyo bulshada ee Scotland. Waxaynu dhammaan iska caawin karnaa helitaanka daryeelka aynu u baahan nahay oo laga helo goobta saxda ah.

NHSinform.scot/right-care

Right Care Right Place

DARYEELKA SAXDA AH, GOOBTA SAXDA AH – HAGAHA ADEEGYADA NHS SCOTLAND

Jiilaalku waa wakhtiga ay NHS-ta Scotland iyo adeegyada daryeelka bulshadu ugu mashquulsan yihiin. Baahida ayaa sannadkan xitaa ka sii weyn cudurka aafada ah dartiis, waxa markaa laga yaabaa inaad waxoogaa carqalado ah la kulanto. Hase yeeshee, waxaynu dhammaanteen ka geysan karnaa qeybteena si aynu u dhinno cadaadiska iyadoo aynu daryeelka saxda ah goobta saxda ah ka raadsano baahiyaheena caafimaadka iyo daryeelka bulshada.

Waxa uu hagahan kaa caawin doona sharaxaadda adeegga NHS-ta ee loo isticmaalo walaacyada caafimaad oo kala duwan, iyo sida adiga caafimaadkaaga iyo ka dadka aad daryeelayso ugu ilaaliso xilliga jiilaalka.

Is-diyaari

Qaaditaanka talaabooyin lagu ilaalinaayo naftaada iyo ta dadka kale ayaa gacan ka geysan doona kahortagga jirada/xanuunka iyagoo yarayna cadaadiska adeegyadayada NHS saaran. Waa kuwan waxyaalaha aad sameyn kartaa:

- Hubi in tallaalkaaga COVID-19 la cusbooneysiiyo oo u kaalay tallaalka kaabista ah marka lagugu soo casuumo. Haddii aad uur leedahay inaad is tallaasho ayaa aad lagugula talinayaa.
- Hargabku waa wax halis ah markaas qaado tallaalkaaga hargabka ee bilaashka ah haddii aad xaq u leedahay.
- Is-karantiimee isla markaaba oo ballan qabso haddii aad wax calaamado COVID-19 isku aragto.

  Af-saab xiro meelaha looga baahan yahay oo masaafad sugan/ammaan ah ka istaag dadka kale.
- Daaqadaha ama albaabada fur markaad dadka kale gudaha kula kulmayso.
- Si joogto ah iska qaad tijaabada dareeraha si aad ugu yarayso halista aad dadka kale ugu faafineyso COVID-19.
- Sii wado inaad tagto ballamaha caafimaadka ee caadiga ah sida adeegyada baadhitaanada.

Waxoogaa diyaargarow ah oo aad hadda sameyso ayaa sidoo kale kaa caawin doona inaad ka sii fiicnaato haddii aad jirato:

- Hubi in dawooyin joogata loogu qaato kuu dhan yihiin.
- Waxyaalaha loo isticmaalo hargabka iyo safka guriga dhigo.
- Hubi inaad ka diiwaangashan tahay GP-gaaga iyo Dhakhtarkaaga Ilkaha Ka ogow sida taas loo sameeyo **NHSinform.scot**.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan COVID-19 ama tallaallada hargabka iyo sida loo helo, booqo **NHSinform.scot** ama wac **0800 030 8013** inta u dhaxaysa 8 subaxnimo iyo 8 galabnimo, 7-da maalmood ee toddobaadka.

HELITAANKA DARYEELKA SAXDA AH EE GOOBTA SAXDA AH

Waxa jira adeegyo caafimaad ee NHS ah oo kala duduwan. Si loo hubiyo in cid kastaa daryeelka ay u baahan yihiin ay u heli karto si degdeg ah oo ammaan ah ayay muhiim tahay inaad doorato daryeelka saxda ah ee goobta saxda ah.

NHSINFORM.SCOT

Waxa adeegan loogu talagalay

NHSinform.scot waa bogga internetka ee macluumaadka caafimaadka ee qaranka Scotland. Waxay bixisaa macluumaad sax ah oo lagu kalsoon yahay si ay kaaga caawiso inaad gaarto go'aamo hufan oo ku saabsan baahiyahaaga caafimaadka. Waxa taasi ka mid ah:

- Sidaad isku caawinayso si aad ugu maareyso calaamadaha caadiga ah ee sida qandhada, dhego xanuunka, iyo matag.
- Macluumad iyo hagidda daawaynta guriga lagu sameeyo iyo isku daawaynta dawooyinka aan warqadda dhakhtarku inuu kuu qoro u baahneyn.
- Calaamado kantaroolayaasha si ay kuugu sheegaan meesha aad tageyso haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo dheeraad ah.

Goobta **NHSinform.scot** ayaad sidoo kale ka heli doontaa faahfaahinta ku saabsan adeegyada caafimaadka iyo fayoqabka kuugu dhow, taas oo ay ku jiraan magacyada, cinwaanada, wakhtiyada furitaanka iyo faahfaahinta adeegga. Waxa tan loo yaqaan **Scotland's Service Directory**.

FARMASIIGA DEGAANKA

Waxa adeegan loogu talagalay

Haddii aad qabto jirro fudud, ayuu farmasiiga xaafaddu yahay meesha ugu horreysa. Waxa uu farmasiigaaga xaafaddu kaa caawin karaa:

- Talo iyo daaweyn wixii cudurada fudud ah iyo xaaladaha caadiga sida hargabka, nabarrada dabnaha afka agtiisa ka soo baxa, cune xanuunka, shubanka, calool istaagga iyo waxyaalaha dumarka khuseeya, infegshanka kaadi mareenka, iyada oo loo soo maraayo NHS Pharmacy First Scotland.
- Dawooyinkaaga joogtada la iskugu qoro.
- Helitaankaanka aaladaha kahortagga uurka oo bilaash ah.

Wax kasta oo aad farmasiigaaga kala hadasho waa qarsoodi iyadoo haddii loo baahdo, uu farmasiigaagu kuu tilmaami karo xirfadle kale oo daryeel caafimaad ah.

Sida adeegyada loo helo

Ka fiiri **NHSinform.scot** si aad u hesho farmasiga kuugu dhow iyo wakhtiyada furitaanka kahor inta aanad safarka bilaabin.

Wixii dawooyinka joogta la iskugu qoro khuseeya.

- Fadlan wakhti badan sii, ugu yaraan saddex maalmood oo shaqo, markaad dawada dib u dalbanayo.
- Fadlan ha dalban dawooyin inta aad u baahan tahay ka badan.
- Xaaladaha qaar, markay dawooyinku kaa dhammaadaan, ayaa farmasiigaagu uu ku siin karaa hal door/qiyaas oo dawadaada ah iyadoon aan warqad dhakhtarkaaga laga haysan.
- Haddii aanad awoodin inaad farmasiiga aado si aad dawadaada uga soo qaadato, oo aadan cid kuu soo qaadi karta haysan, weydii inuu farmasiigaagu kaa caawin karo.

GP-GA/DHAKHTARKA GUUD

Waxa adeegan loogu talagalay

GP-ga ayaa furan oo baahiyahaaga caafimaadka iyo fayoqabka kaa caawinaaya laakiin waxay sii wataan inay si sidii kore ka duwan ugu shaqeetaan COVID-19 dartiis.

Sida adeegyada loo helo

GP-ga ayaa aad u mashquul ah markaa kahor inta aanad go'aansan inaad la xiriirto rugtaada caafimaadka, fadlan ka fikir haddii aad dhibaatadaada adigu maareyn karto, ama marka hore talo ka hel **NHSinform.scot**, ama farmasiiga deegaankaaga ku yaala.

Si aad ballan ugu dalbato fadlan wac rugta caafimaadka marka ugu horeysa ama, haddii la heli karo, wax ka weydii online ahaan. Fadlan kaliya booqo uun haddii aad ballan leedahay, ama haddii aanad haysan hab kale oo aad iyaga kula xiriirto.

GP-gaaga ayaan laga yaabin inuu yahay cida ugu haboon inay ku caawiso, taas oo khuseysa baahiyahaaga caafimaadka. Xirfadley badan oo kala duwan ayaa ka shaqayn karta GP-gaaga, sida kalkaalisada caafimaadka, kalkaalisada caafimaadka dhimirka, dhakhtarka dabiibka murqaha, kaaliyaha daaweeyaha shaqada iyo khubaro kale. Markaad soo wacdo, waxay shaqaaluhu ku waydiin doonaan macluumaad guud oo baahiyahaaga ku saabsan. Waxa taasi loogu maareyn doonaa si aad sirta loogu ilaalinaayo waxayna kaa caawin doontaa in laguu tilmaamo khabiirka kooxda ka tirsan ee ugu habboon. Waxa laga yaabaa in lagu soo bandhigo wadhadal fool ka fool ah, mid telefoonka ah ama fiidyaha ah, sida rug caafimaad aahaan ugu habboon.

Haddii ay dhibaato deg-deg ahi ku hayso xilliga uu GP-gaagu xiran yahay oo aad dareemeyso in aanad sugi karin ilaa inta rugta caafimaadka dib loo furaayo, waxaad heli kartaa **GP-ga saacadaha shaqada ka baxsan adigoo wacaaya NHS 24**.

Balamaha caadiga ah

Haddii ballanta caadi lagugu martiqaado sida adeegga baaritaanka, ayay muhiim tahay inaad timaado. In kansarka la ogaado xilli hore ayaa ka wanaajin karta natiijooyinka markaa haddii aad wax calaamado ku walaac galinaaya qabto, sida ugu dhakhsaha badan u la xiriir GP-gaaga.

In la iska diiwaangeliyo GP-gaaga

Haddii aanad ka diiwaangashaneyn GP-ga degaankaaga ku yaala ayay muhiim tahay inaad sidaas sameyso. Booqo **www.NHSinform.scot/care-support-and-rights** si aad ugu hesho rubta caafimaadka ee kuugu dhow oo aad ula soo degto foomka diiwaangelinta.

DARYEEL CAAFIMAADKA EE AAN SUGI KARIN

Waxaad heli kartaa adeeg degdeg ah adigoo soo wacaaya **NHS 24** oo laga helo telefoonka **111** - **maalin iyo habeen** . Inkastoo ay tahay inaad markasta soo wacdo 999 ama aad si toos ah u aado Gargaarka Degdega ah haddii aad qabto waxyaalo aan naftu khatart ku jirin oo aad hore Gargaarka Degdega ugu booqan lahayd, waa inaad hadda marka hore wacdaa **NHS 24** oo laga helo telefoonka**111**.

NHS 24 TELEFOONKA 111

Waxa adeegan loogu talagalay

NHS 24 ee telefoonka 111 ayaa kaa caawin karta inaad daryeelka saxda hesho haddii aad:

- Ay kula tahay inaad u baahan tahay A&E, laakiin aanay aheyn mid naftu halis ku jirto.
- GP-gaaga ama Dhakhtarkaaga ilkaha ayaa xiran mana sugi kartid xilliga ay dib u furayaan.

Sida adeegyada loo helo

Wac **NHS 24** oo laga helo telefoonka **111**. Way ku qiimayn doonaan oo ay tallaabooyinka xiga kugula talin doonaan.

Meesha qiimayn caafimaad oo dheeri ah loo baahdo, ayay NHS 24 kuu gudbin doontaa xirfadlaha daryeelka caafimaadka ee ugu habboon. Haddii ay u arkaan inaad Qeybta Gargaarka degdega u baahan tahay, ayay ama kugula talin doonaan inaad toos Qeybta Gargaarka degdega ugu aado ama waxay kuu gudbin doonaan kooxdada Guddiga NHS ee deegaankaaga si ay kuugu qiimeeyaan. Waxa laga yaaba inay taasi telefoonka ama fiidyaha kugula sameeyaan marka horre halka ay taasi daaweyn caafimaad ahaan ku habboon yahay.

Haddii ay lagama maarmaan noqoto, ayay kuu diyaarin karaan inaad cisbitaalka waqti cayiman timaado. Haddii aanay u arkin inaad Qeybta Gargaarka degdega u baahan tahay ayay kaa caawin doonaan inaad daryeelka aad u baahan tahay sida ugu dhakhsaha badan, ammaan ah, oo meesha suurtogal ahaan ugu dhow guriga uga hesho. Tusaale ahaan, waxa laga yaabaa in lagaa dalbado inaad aado Waaxdaada Dhaawacyada Yaryar ee ku taala degaankaaga wixii aan nafta khatar ku jirin laakiinse dhaawacyo xanuun badan ah, sida dilaaca, meel yar oo ku gubata, murgacashada iyo dhaawaca murqaha.

Telefoonka qoraalka iyo dadka isticmaala BSL-ka

Telefoonka qoraalka iyo Relay UK

Waxaad NHS 24 ka soo wici kartaa telefoonka **18001 111** ama NHS wargeli telefoonka **18001 0800 224488** ama isticmaal app-ka Relay UK **relayuk.bt.com**.

Haddii aad isticmaasho **BSL** waxaad isticmaali kartaa **ContactSCOTLAND-BSL** adeegga gudbinta fiidyowga tarjumaadkaa oo 24/7 la heli karo **contactscotland-bsl.org**.

A&E/999

Waxa adeegan loogu talagalay

Waxda Gargaarka Degdega ah ee degaankaaga ayaa loogu talagalay xaaladaha degdega ah, sida wadne xanuunka ama faaliga, dhibaatooyinka neefsashada ee daran ama dhiigbax xun.

Sida adeegyada loo helo

Marka ay xaalad degdeg ahi jirto waa inaad markasta toos ugu tagtaa **A&E** ama wac **999**.

Adeegayaga Gargaarka Degdega ah ayaa si aan caadi aheyn u mashquul ah waxaanu markaas dadka oo dhan ku dhiirigelineynaa inay si taxadar leh uga fikiraan kahor inta aanay imaanin. Haddii aad si toos Gargaarka Degdega ah ugu aado oo aanay ahayn meesha ugu habboon daryeelkaaga, ayay kooxda Gargaarka Degdega ahi ay marka hore hubin doonaan inaad ammaan tahay kahor inta aanay kuu gudbin meesha daaweyntaada ugu haboon.

Haddii aadan hubin inaad u baahan tahay inaad Gargaarka Degdega ah tagto iyo in kale waa inaad booqato **NHSinform.scot** marka hore. Haddii aad u aragto inaad u baahan tahay inaad aado Gargaarka Degdega ah aado, oo aanay laakiin aheyn mid naftu khatar ku jirto, waa inaad wacdaa **NHS 24** oo laga helo telefoonka **111**.

QORSHEYNAAYA DARYEEL CISBITAAL (DARYEEL LA DOORTO/ BUKAANKA AAN KHATRKA JOOGIN)

Waxay NHS Scotland sii wadeysaa inay bukaanada sii daaweyso taas oo ku saleysan xaaladdooda caafimaad ee degdega ah.

Haddii aad hadda ballan ama qaliin sugayso oo ay calaamadahaagu ka sii daraan, fadlan la xiriir kooxdaada bukaanka ee cisbitaalka ama GP-ga

COVID-19 ayaa wali inala jooga waana in adeegyadana lagu cabbiraa baahida loo qabo in fayruska la xakameeyo, iyadoo la sii wadanaayo in NHS-ta la ilaaliyo, nololna la badbaadiyo.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan Daryeelka La qorsheeyay inta cudurka aafada ah lagu jiro, fadlan booqo: **NHSinform.scot/waitingtimes**.

DARYEELKA HOOYADA

Adeegyada hooyadu ayaa sii watay inuu daryeel iyo taageero tayo sare leh bixiyo inta cudurka aafada ahi socday oo dhan. Adiga umulisadaada ayaa kaala hadli doonta ballamaha ay tahay inaad timaado, sida ballamahaaga iskaanka/sawirka ee caadiga ah. Hase yeeshee, sida aad u hesho qaar ka mid ah daryeelkaaga ayaa laga yaabaa inay wax iska bedelaan. Tusaale ahaan, waxa laga yaabaa in ballantaadu wacitaan fiidyow ah halkii aad toos ugu imaan laheyd.

Waxay umulisadaadu hubin doontaa inaad lambaro telefoon oo aad kala xiriirto daryeelka haysatid, laakiin talobixin kale ayaa sidoo kale la heli karaa **NHSinform.scot/ready-steady-baby** iyo **parentclub.scot**.

Waa inaad sii waddaa raacitaanka talada caafimaadka intaad uurka leedahay, iyadoo haddii aad wax walaac ah qabtid aanad la daahin inaad la xirirto umulisadaada. Waa inaad sidoo kale sii wadataa inaad la socoto dhaqdhaqaaqa ilmahaaga oo aad umulisadaada degdeg ula soo xiriirto haddii aad dareento in ilmahaagu sidii hore wax ka yar u dhaqdhaqaaqaayo. Ha sugin ilaa maalinta xigta si aad caawimo ugu hesho.

Tallaalada

Tallaalka COVID-19 ayaa aad laguugu soo jeedinayaa markaad uurka leedahay iyo habka ugu fiican ee aad khatarta COVID-19 isaga ilaalin karto inta aad uurka leedahay adiga iyo ilmahaagaba. Macluumaad dheeraad ah waxa laga helayaa **nhsinform.scot/covid-19-vaccine**.

Hargabku waa mid khatar ah marka uu COVID-19 jiro, ayay aad uga sii muhiimsan tahay inaad tallaalka hargabka ee bilaashka ah qaadato si aad adiga caafimaadka naftaada iyo ta ilmahaagaba ugu ilaalisid Macluumaad dheeraad ah waxa laga helayaa **nhsinform.scot/flu-vaccine/who-can-get-the-vaccine/pregnant-women**.

KAALMADA CAAFIMAADKA DHIMIRKA

Waxa adeegyadan loogu talogalay

Waxa jira adeegyo caafimaad iyo fayo-qabka dhimirka oo kala duwan oo la heli karo marka lagu daro waxyaalaha laga helaayo GP-gaaga. Waxay bixiyaan taageero bilaash ah oo khuseysa xaalado/cuduro kala duduwan sida, istareeska, walwalka/cabsida, niyad jabka, and dareemidda shooga.

Adeegyo badan ayaa toos loo heli karaa sida halkan lagu faahfaahiyay. GP-gaaga ayaa sidoo kale laga yaabaa inuu kuu tilmaamo adeegyada kale ama kuu qabanqaabiyo xubinta rugta caafimaadka joogta ee ugu habboon inay ku caawiso. Fadlan GP-gaaga telefoon kula xidhiidh si aad si qarsoodi ah ugala hadasho.

Sida adeegyada loo helo

GP-gaaga ayaa furan oo la heli karaa inuu ku caawiyo. Markaad ballan qabsanayso ayaa laga yaabaa in su'aalo ku saabsan baahiyahaaga lagu weydiiyo. Kani waa mid guud ahaanba sir ah iyadoo hubin doonta in daryeelka saxda ah laguu gudbiyo.

Taageero telefoonka ah

Haddii ay dhibaato kaa haysato caafimaadkaaga dhimirka ama aad taageero dhanka shucuurta ah u baahan tahay ayaad soo wici kartaa:

- Breathing Space ee **0800 83 85 87** ayaa furan maalmaha shaqada Isniinta – Khamiista 6 galabnimo ilaa 2 habeenimo iyo maalmaha fasaxyada toddobaadka Jimce 6 galabnimo ila Isniinta 6 subaxnimo. Waxaad sidoo kale booqan kartaa: **breathingspace.scot**.
- Wixii gargaar degdeg ah fadlan wac **NHS 24** ee telefoonka **111**, 24 saacadaha maalintii .

NHSinform.scot/mentalhealth ayaa haysa waxqabadyo kaa caawinaaya caafimaadka dhimirka, haddii aad raadsaneyso talo, macluumaad ama taageero degaanka laga helo. Ama waxaad booqan kartaa **clearyourhead.scot** wixii talo wax ku ool ah iyo fikrado ku saabsan sida loogu daryeelo caafimaadkaaga dhimirka.

DHAKHTARKA ILKAHA

Waxa adeegan loogu talagalay

Waa inaad dhakhtarkaaga ilkaha la xiriirtaa haddii aad wax xanuun ah ama dhibaato afkaaga leedahay oo aad rabto in lagu baadho. Waxa taasi ku jira dhaawacyada afka iyo boogaha bogsan waaya.

Sida adeegyada loo helo

Dhakhaatiirta Ilkaha ayaa shaqadii caadiga aheyd ku soo laabanaaya iyadoo xarunta deegaanka ku taalaa ay leeyihiin talaabooyin amniga oo COVID-19 khuseeya si ay ugu ogolaato inay qabtaan daryeel caadi ah oo badan oo ay carruurta u soo ban dhigaan daryeelka ilkaha.

Tusaale ahaan, waxa laga yaaba in marka hore lagugu baaro telefoon ahaan inaad COVID-19 iyo infegshanda kale ee hawo mareenka qabtid. Bukaanka leh infegshanada hawo mareenka ayaa caadi ahaan dib loo dhigi doonaa ballantooda ilaa lagu arki karo iyadoo aad infegshanka loo xakameeyay.

Haddii aad qabto dhibaato ilkaa oo degdeg ah inta ay rugtaada caafimaadka ilkahu xiran tahay, ayaa la xiriiri kartaa **NHS 24** telefoonka **111**. Haddii aanad dhakhtarka ilkaha ka diiwaan gashanayn, waa inaad wacdaa khadka gargaarka ilkaha ee gobolkaaga. Waxaad lambarka online ka heli doontaa **NHSinform. scot/dental** - meesha 'helitaanka daryeelka ilkaha ee degdegga ah' hoosteeda.

DHAKHTARKA INDHAHA

Waxa adeegan loogu talagalay

Haddii aad dhibaatooyin indhaha ah qabtid waa inaad markasta marka hore la xiriirtaa dhakhtarka indhaha (ookiyaalaha sameeye). Dhibaatooyinka indhaha intooda badan ayuu maareyn karaa dhakhtarka indhahu, kuwaas oo ah dhakhaatiir xirfad sare leh. Haddi rugta indhaha ee degaankaagu ay xiran tahay oo aad ka walaacsan tahay aragtidaada, wac **NHS 24** bilaash oo laga helo telefoonka **111**.

Baaritaannada Indhaha oo bilaash ah oo ay NHS tu bixiso ayay dhammaan dadka UK degan heli karaan. Waxa muhiim ah in indhahaaga si joogto ah loo baaro, xitaa haddii aadan ka warwarsaneyn araggaaga, si looga caawiyo in xilli hore la ogaado dhibaatooyinka indhaha iyo calaamadaha xaaladaha kale ee caafimaadka. Haddii loo baahdo, dhakhtarkaaga indhaha ayaa kuu gudbin kara wixii kale ee aad caawimo u baahan tahay.

Sida adeegyada loo helo

Si aad rug caafimaad ballan ugu qabsato, telefoon ahaan ama emayl raac talada boggooda internedka ku jirta.

Haddii aanad awoodin inaad guriga ka baxdo iyadoo aanay cidi kula socon maadaama oo aad jiran tahay ama aad xanuunsaneyso ama aad curyaan tahay, waxad heli kartaa booqasho guri. La xiriir dhaqtarka indhaha si aad taas ugu qabanqaabiso.

Wixii macluumaad dheeraad ah ee caafimaadka indhaha iyo daryeelka indhaha ku saabsan booqo **Eyes.Scot**.

DARYEELKA BULSHADA

Waxa uu adeegyada daryeelka bulshadu ay halkan u joogaan inay bixiyaan caawimo shaqsi ahaaneed oo wax ku ool u ah carruurta, dhalinyarada iyo dadka waaweyn ee taageero dheeraad ah u baahan, iyo sidoo kale daryeelayaasha mushaharka qaata iyo kuwa aan mushaharka qaadan.

Daryeelka bulshada ee Scotland waxa bixiyay Health and Social Care Partnerships ku yaala deegaanka iyagoo soo maraaya qabanqaabinaha taageerada is maamulida. Waxay kuwaasi diyaarsan u yihiin si loogu hubiyo in qof walba la siiyo macluumaadka ay u baahan yihiin si ay u helaan wax kala doorashooyin badan oo ay ku kantaroolaan sida ay u jecel yihiin in taageerodooda loo siiyo.

Care Information Scotland (Macluumaadka Daryeelka Scotland)
careinfoscotland.scot waxay bixisaa macluumaad kala duwan iyo talooyin ku saabsan adeegyada daryeelka, iyo sida kuwaas loo helo. Waxay sidoo kale leeyihiin khadka telefoonka iyo chat-ka halkaas oo ay dadku kala soo xiriiri karaan **0800 011 3200**. Haddii ka caawiso daryeelka saaxiib, qaraabo, ama deris, fadlan booqo Care Information Scotland wixii macluumaad ku saabsan xuquuqda iyo taageerada daryeelayaasha aan mushaharka qaadan iyo sidoo kale faahfaahinada xiriirada xarunta daryeelayaasha degaankaaga.

Living Made Easy
livingmadeeasy.org.uk waa bog uu macluumaad ku qoran yahay oo ay kuu keentay DLF, hay'adda samafalka ah ee hore loo dhihi jiray Disabled Living Foundation. Waxa bogga kobciyey kooxda DLF ee kaaliyayaasha daaweynta shaqada waxana ku jira talo bilaash ah oo dhexdhexaad ah oo loogu talagalay qof kasta oo raadinaya xalal, qalab, la qabsi iyo gargaar si ay nolosha ugu fududeyso.

AskSara
AskSARA at livingmadeeasy.org.uk waa hage faa'iido leh haddii aanad hubin qalabka ku caawin kara. Aaladda is-qiimaynta shakhsiga ee online ka ah ayaa waxay soo saartaa warbixin talo ah oo shakhsiga u gaar ah oo ku saabsan waxa qalab ku caawin kara, iyadoo ay kuu tilmaami karaan adeegyada kale kolba sida loogu baahdo. Waxa uu sidoo kale boggu linkiyo ku xiririyaa ilaa 60,000 oo shay oo aad adigu soo iibsan karto.

Dadka waaweyn ayaa sidoo kale soo wici kara khadka caawimada ee Age Scotland ee bilaashka ah **0800 12 44 222**, kuwaas oo siiya macluumaad, talo iyo saaxiibtinimo dadka raba sheekeysi. Waxa uu furan yahay Isniin ilaa Jimce, 9 subaxdii ilaa 5 galabtii.

COVID-19 – INTAA NAFTAADA IYO TA DADKA KALEBA AAD ILAALINAYSO

Tijaabo & Ilaalin

Haddii aad leedahay calaamadaha hawo mareenka ah ama calaamadaha kale ee COVID-19 (qandho, dareenka dhadhanka iyo urta oo kaa taga) waa inaad adiga iyo qoyskaagu is karantiimeysaan oo aad isla markaaba baaritaanka PCR ka qabsataan **NHSinform.scot/test-and-protect** ama wac **0800 028 2816**. Ha sugin si aad ugu eegto inay calaamadahaagu ka soo roonaadeen kahor inta aanad ballan qabsan oo soo wac **0300 303 2713** haddii aad u baahan tahay in ballanta lagaa caawiyo.

Taloda is karantiimeynta:

Haddii ay natiijadaadu tahay mid lagaa helay cudurka waa inaad 10 maalmood guriga joogtaa (ama wax ka badan haddii ay qandhadu sii socoto), waxaana lagula xiriirsiin doonaa kooxda raadgurka si loogu ogaado dadka aad xiriirka dhow la laheyd.

Shuruudaha is karantiimeynta ee xubnaha qoyska iyo xiriirka dhowdhow ee qof kasta oo COVID-19 laga helo waxay ku xirnaan doontaa da'dooda iyo xaalada tallaalkooda. Kooxda raadgurka ayaa taas kaala talin doona iyadoo sidoo kale tilmaamo laga heli karo **NHSinform.scot**.

Haddii ay calaamadahaagu ka sii daraan ama ay wax 10 maalmood ka badan socdaan, wac **NHS 24**. Haddii aad in ka badan 10 maalmood xumad leedahay, sii wado inaa 48 saacadood isa sii karantiimeyso markay kaa tagto kadib. Calaamadaha kale ee sida qufaca ama luminta dareenka dhadhanka iyo urta oo wali sii socota ayaa laga yaabaa inay wax 10 maalmood ka badan sii socdaan aanad laakiinse u baahan inaad is karantiimeyso.

Gargaarka is karantiimeynta:

Haddii lagaa dalbaday inaad is karantiimeyso oo aad gargaar u baahan tahay waxaad wici kartaa telefoonka National Assistance Helpline (**0800 111 4000**) ama telefoonka qoraalka (**0800 111 4114**) laga bilaabo 9 subaxnimo ilaa 5 galabnimo, Isniin ilaa Jimce. Waxa uu sidoo kale Khadka caawintu kaala talin karaa deeqda £500 ah ee Taageero Is karantiimeynta oo ay heli karaan dadka shaqaalaha ah ee dakhligoodu hooseeyo ee kaalmo hela.

Protect Scotland app:

La soo deg app-ka bilaashka ah ee **Protect Scotland app** goobta **protect.scot**. Waxay kaliya qaadataa dhawr daqiiqo iyadoo ka caawisa raadgurka xiriirada si ay dhakhso silsilada ugu jebiso.

Wixii macluumaad ku saabsan COVID-19 booqo NHSinform.scot/coronavirus

SABIR LAHOW, NAXARIIS LAHOW

Shaqaalaheenna caafimaadka iyo adeegga daryeelka bulshada ayaa si hagar la'aan ah uga shaqeynaaya inay bixiyaan daryeelkayaga in kasta oo ay jiraan cadaadisyo kale oo cudurka aafada ah dartiis saaran iyadoo aanu kaaga mahad celineyso sabirkaaga iyo gargaarkaaga marka ay adeegyadayadu la qabsanayaan baahida sii korodhay.
Shaqaalahayaga NHS-ta ayaa halkan u jooga inay ku caawiyaan, laakiin nasiib darro, waxa sii socota inay dad tiro yar xadgudub kala kulmaan. Dagaalka iyo gardaraysiga ayaan loo dulqaadan doonin, iyagoo aan qofna daryeelkiisa soo dedejin doonin.

Booqo gov.scot/right-care si aad buugyarahan oo luqado iyo qaabab dheeri ah ku qoran ama u soo qor Scottish Government, St Andrew's House, Regent Road, Edinburgh EH1 3DG quoting reference 'right care'.

Diisembar 2021.