



ANTI-TRIBALISM MOVEMENT



# COVID-19 UPDATE: SECOND LOCKDOWN

Ra'iisul Wasaaraha ingiriiska Boris Johnson ayaa sabtidii la soo dhaafay iclaamiyey Bandow lagu soo rogo wadanka oo dhan ka dib markii ay sare u kaceen xaaladaha cudurka CoronaVirus

Talaabooyinka cusub ayaa dhaqan galaya maalinta Khamiista ah ee taariikhdu tahay 5'ta November iyadoo socon doonto ilaa Arbacada ay taariikhdu tahay 2'da December ee sanadkan.

Xaaladaha cudurka ayaa aad ugu soo batay wadanka U.K sidaas daraadeed waxaan soo ururinay diwaan ay ku qoranyihiin waxa aad sameyn karto iyo waxa aadan sameyn Karin si aad uga qeyb qaadato bandowga bisha soo socota

**Macluumaad dheeraadka ah ayaa laga heli karaa:**

**<https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19>**



## WAXA LA OGOLYAHAY KADIB 5'TA BISHA NOVEMBER

Dadkii gaashaantay bishii March uma baahno in ay mar kale gaashaantaan, balse dadka nugul caafimaad ahaan ee ka weyn 60 jir waxaa lagu waaninayaa in ay xadidadaan xidhiidhka ay la leeyihiin dadka kale iyo in ay raacaan tilmaamahaiyagoo taxadaraya

Goobaha shaqada ee ay dadkoodu ka soo shaqeyn karing guriga waa in ay furnaadaan.

Xanaanada caruurta, Iskoolada, Jaamacadaha way sii furnaan karaan.

Ilmaha yar yar waxay u safri karaan xaafadaha waalidkood, hadii ay waalidku yihiin kuwa kala tagay oo degen guryo kala duwan.

Waxbarashada dheeraadka ah, dugsiga quraanka waa in ay ahaadaan Online.

Warshadaha iyo shirkadaha dhismaha way sii shaqeyn karaan.

Caawimaad buuxda way ka dhex jiri kartaa laba guri oo mideysan

Balamaha caafimaadka way sii soconayaan sida caadiga ah.

Kaliya waxaad guriga uga bixi kartaa sababahan soo socda- Waxbarasho, Shaqo hadii aadan guriga ka shaqeyn Karin, Jimicsi, Sababo caafimaad, Inaad ka baxsato wax ku dhaawacaya ama ku dhibaataynaya, dukaamaysi cunto iyo waxyaabaha asaasiga ah, in aad caawinayso dadka liita ama in aad tahay mutadawac.

Salaada Janaasada waa la ogolyahay lakin kaliya qaraabada ayaa la ogolyahay. Ugu badnaan 30 qof ayaa ka soo qeyb gali karo.

Hodheelada iyo meelaha la dego way u sii furnaanayaan dadka shaqada u safraya iyo sababo xadidan oo kaliya.

Cayaaraha xirfadleyda waa la ogol yahay balse lama ogola kuwa aan xirfadleyda ahayn.

Dhakhaatiirta, maxkamadaha iyo goobaha shaqo xoolaha way sii furnaanayaan.

Adeega bulshada ee daruuriga ah sida (meelaha cuntada lagu qeybiyo, , Meelaha lagu kariyo, I.W.M)



## WAXA AAN LA OGOLEYN KADIB 5'TA BISHA NOVEMBER

Ma ahan in ay is dhexgalaan guryaha kala duwan marka laga reebo xanaanada caruurta iyo goobaha caawitaanka.

Ma ahan in ay is dhexgalaan dad ka kala yimid guryo kala duwan, marka laga reebo jimicsiga ama booqashada goobaha guud

Dhamaan goobaha laga cabo khamriga, baararka iyo maqaaxiyaha waa in ay xirnaadaan. Waxaa la ogolyahay in cuntada horey loo sii qaato, guryaha la isugu keeno lakin khamriga guriga looma qaadan karo.

Aroosyada iyo xafladaha meherka lama ogola marka laga reebo xaalado khaas ah. Faahfaahin la xidhiidh dowladda hoose ee xaafadaada.

Safarada caalamiga ah ee dibada lagu aadayo lama ogola. Marka laga reebo safar shaqo

Dhamaan dukaamaha aan daruuriga ahayn waa in ay xirnaadaan lakin supermarket way iibin karaan waxyaabaha aan daruuriga ahayn. Wax ka dalbashada online way sii socon kartaa.

Goobaha cayaaraha iyo maaweelada waa in la xidhaa, xitaa gym-ka.

Furnaashaha goobaha cibaadada lama ogola balse si khaas ah qofka waa u tukan karaa.



## SIDEE LOOGA BADBAADA

Ka fogow dadka kale. 2 Mitir u jirso dadka aan guriga kugula noolayn.

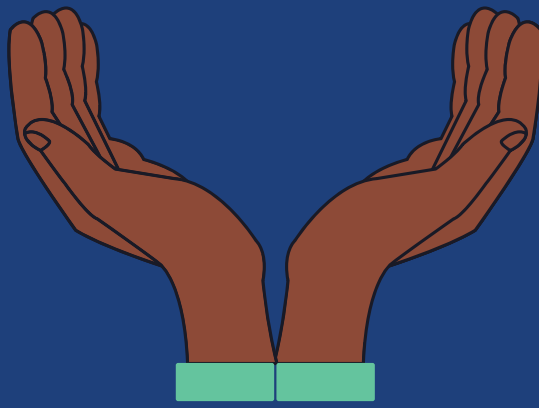
Dhaq gacmahaaga si joogto ah, mar walba wado jeermis dile marka aad banaanka aadayso.

Ka fogoow goobaha dadka badan adigoo xadidaya xidhiidhkaaga dadka aan guriga kugula noolayn

Hadii aad isku aragto calaamadaha cudurka Covid-19 sida (Qandho, Qufac joogto ah, Dhadhanka iyo Urka oo kaa tago) Waa inaad is galisaa karantiil adigoo codsanaya baaritaan sida ugu dhaqsiiyaha badan.

Haka cabsan in aad caawimaad dalbato hadii aad u baahan tahay. Waxaa daran in aad kaligaa guriga ku xanuunsato.

Iska hubo warbixinada aad ka helyso social media sida Whatsapp, Facebook, Twitter iyo Instagram. Waxaa jira warbixino badan oo qaldankuwaas oo halis gelin kara caafimaadkaaga hadii aadan iska hubinin.



## BARNAAMIJYADA CAAWINTA ATM

**Caawimaad jaaliyada oo lacag la'aan ah:** Waxaa inoo joogo qof u diyaar ah in uu jaaliyada ka caawiyo arimaha deg dega ah, sida guryaha, shaqada, waxbarashada, ganacsiga, cadaalada iyo wixii la mid ah. Caawintena waa lacag la'aan wayna u furan tahay qof walba oo degen London. Fadlan nagala soo xidhiidh [info@theatm.org](mailto:info@theatm.org)

**Barnaamijka Tababarka hogaaminta oo lacag la'aan ah:** Cudurka Covid-19 ayaa ka dhigay suuqa shaqada mid adag. Barnaamijkeena tababarka hogaaminta wuu sii socon doonaa isagoo noqonaya online. Waxaa loo ogolyahay kaliya dadka da'doodu u dhaxeeyso 16-24 sano jir oo degen London, kuwaas oo doonaya in ay horumariyaan kalsoonidooda iyo xirfadooda hogaamineed. Waxaad fursad u haysaa in aad go'aamisid fikrad project ka dibna lagu maalgeliyo dhamaadka tababarka. Tani waxay kor u qaadaysaa CV-gaaga. Halkan ka dalbo.

**Barnaamijka caawinta dhimirka oo lacag la'aan ah:** Waxaan bixinaynaa 10 caawimaad dhimirka oo lacag la'aan ah taasoo loogu tala galay dhallinyarada da'doodu u dhaxeeyso 16-24 sano jir.