

KU ILAALI CAMDEN BADQAB

Maadaama xayiraadu fududaanayso, ku caawi inaad ka dhawrto nafsadaada iyo kuwa kale fayraska Korona

BADQAB AHAW

- Dhaq gacmahaaga si joogta ah 20 ilbiriqsi
- Ka fogaw 2 mitir dadka aadan la noolayn, meeshii suuragal ah
- Waa inaad xirataa daboolka wejiga marka aad joogtid dukaamada, xarumaha dukaamaysiga, goobaha cuntada laga gato, suuqyada waaweyn, bangiyada, xafiisyada boostada, marka aad ku jirtid gaadiidka dadweynaha iyo isbitaalada dhexdooda. Fadlan sidoo kale xiro mid marka aad joogtid goobaha kale ee dadweynaha ee xayndaaban halkaas oo kala fogaanshaha bulshada oo badqab leh ay adagtahay.

ISKA FIIRI CALAAMADAHA

- Qufac joogta ah, oo cusub
- Heerkul sare
- Dhadhan iyo ur la'aan

CALAAMADAHA MA ISKU ARAGTAY? GURIGA JOOG OO ISBAAR

- Iskarantiil 10 maalin
- Qof kasta ood la nooshahay waa inuu iskarantiilaaa 14 maalmood

nhs.uk/coronavirus Ama wac 119

GOLAHA AYAA KU CAAWINAYA HADAAD KA WALWALSANTAHAY INAAD AWOODO INAAD ISKARANTIISHO

Hadii aad ka walwalsantahay wuxuu shaqaalaysiiyahaagu dhihi doono ama aad u baahantahay caawimaad in cunto lagu keeno, caawimaad waxaa laga helayaa **020 7974 4444 (ikhtiyaarka 9)**.

