

# Halkan ayaan kuu joognaa



**020 7926 2999**  
[www.lambeth.gov.uk/coronavirus](http://www.lambeth.gov.uk/coronavirus)



Gacaliye degane,

Waxaan rajeynayaa in adiga iyo reerkaaguba aad dhamaantiin u caafimaad qabtaan sida aad u ahaan kartaan. Waa waqti ku adag qof walba taasna waxay sido kale nutahay annagana gole ahaan. COVID-19 waxay tijaabisay dhinackasta oo ku saabsan sida aan adiga kuu siino adeegyo laakiin waxaan ku faraxsanahay inaan awood u helnay inaan sii wadno hubinta inaad nabadgelyo ku tahay gurigaaga iyo aagga aad ku nooshahay. Saraakiishayada guryeynta ayaa bannaanka u joogay oo marayay sidii ay u hubin lahaayeen in adeegyada guryeynta ee Lambeth ay sii jiraan inkasta oo ay jiraan duruufo adag. Taasi waxaa naga caawisay taageerada aan ka helnay adiga, deganayaasheena.

Sida aan horay ugu socono mustaqbalka iyo ka dib aafadan, waxaan rajeynayaa inaan kaa taageerno xoojinta jaaliyadeena maxalliga ah ee weligoodba sii xoogaysanayay dhibaatan dhexdeeda. Bulshadeena ayaa ah waxa ka dhiga Lambeth waxaan ku hanweynahay inaan ahay xubin golaha wasiirada ah ee hogaaminaya shaqadan waxaan fiirin doonaa inaan tan wax adiga kugula sii dhisno mustaqbalka.

Aamin iyo hammi wacan,

**Cllr Jennifer Brathwaite**  
Hogaamiye Kuxigeenka  
(Guryeenta iyo Hoy la'aan nimada)





## Nabdoonaanta, nabadgelyada iyo samaqabka degganeyaashayadu waa mudnaan muhiim ah, warsidahanna wuxuu soo aruuriyaa talo iyo taageero aan waqtigan meel dhignay.



### Xafiisyada

#### Guriyeynta Xaafadaha

Xafiiskaaga Guriyeynta ayaa weli u xiran dadweynaha, laakiin shaqaalaha weli wa kuu diyaar adiga. Haddii aad u baahatid wax talo bixin ama maarayn ah oo ku saabsan maarynta kireysiga fadlan kala xiriir Sarkaalkaaga Guriyeynta **020 7926 6000**.



### Gaari dhigashada deegaanka

Xanibaadaha dhigashada gawaarida Deegaanka guryaha ayaa wali la hakiyay. Markii aan dib-u-soo-bandhigno xannibaadda waxaa jiri doona laba toddobaad oo waqti fursad ah oo baabuurta aan haysan ruqsad ama oggolaansho dhacay ay siin doonaan ogeysiis digniin la siinayo milkiilaha gaariga waqti uu ku iibsado rukhsad ama ka kaxeeyo goobta. Waxaan u dhaqaaqayna nidaamka qadka tooska ah ee internetka ee soo saarista rukhsadaha iyo rukhsadaha booqdeyaasha. Faahfaahin dheeri ah oo tan ku saabsan waxaa laga heli doonaa **[lambeth.gov.uk](http://lambeth.gov.uk)** waqtiga loogu talagalay.



### Dayactirka iyo Hagaajinta

Waa inaad haysataa meel wanaagsan, diiran oo aamin ah oo aad ku noolaan karto. Sidaad horeyba u ogtahay, Lambeth waa inay mudnaanta siisaa dayactirka ay siiyeen sedexdii bilood ee la soo dhaafay iyadoo in kabadan 80% shaqooyinka la qabtay tan iyo bartamihii bishii maaris oo ay ahayd dayactir deg-deg ah.

Laga bilaabo 1 Juun waxaan faray xaruntayada xiriirka si kor loogu qaado amarrada shaqada ee kordhinta nooca shaqooyinka aan ka qaban karno guryiheena dhexdooda. Dayactirradaan kuma koobnaan doonaan dillaacyada aan la qaadan karin oo u horseedda daadadka, dib u dhac ku yimaada qulqulka daadadka, musqulaha xiran marka ay tahay musqulaha kaliya ee kutaala gurigaaga, lumitaanka guud ee korantada, luminta guud ee kuleyliyaasha, daadinta gaaska, dhawaaqa kambalaalka kaarboonka moono-ogsaaydhka, luminta guud ee kuleylka, halaabka liftada iyo guud ahaan luminta nalalka dariiqyada wadaagga bulshada - laakiin hadda waxaa ku jiri doona dayactirada la xiriira:

- Rakibida daaqadaha
- Dillaacyada yar
- Ceelal ciladaysan, matoorrada qubeyska iyo koronto ciladaysan
- Dayactirka sagxadda alwaaxa ah
- Baaritaan saqafka.

Hawl wadeenada galaya gurigaaga waa inay kugu wargaliyaan kahor imaatinka, joogteeyaan fogaan aamin ah ayna raacaan nidaamka nadaafadda. Majiro wax shaqo ah oo laga qaban karo guri kasta oo go'doon ku jira ama u jugo qof shaqsi gaashaanka u saaran yahay, hadaanay aheen in la xaliyo qatar toos ah.

Xaaladda noocaas ah, qorshooyinka hore waa in la sameeyaa si looga fogaado xirirka waji ka wajiga ah, tusaale ahaan markaad albaabka ka jawaabaysid. Hawl wadeenku

wuxuu xiran doonaa qalabka PPE-ga ku habboon oo wuxuu la socon doonaa tilmaamaha ugu dambeeya ee sida nabadgelyada loogu shaqeeyo.



### Dayactirka iyo adeegyada dibada

Waxaan sidoo kale ka fileynaa qandaraasleyaasha inay dib u bilaabaan ka shaqeynta howlaha dayactirka dibedda. Hawl wadeenada fulinaya shaqadan waxay u hogaansami doonaan 'hagida Amni ee inta lagu gudajiro Coronavirus' si loo hubiyo in howsha noocaas ah loo fuliyo si amaana.



### Baritanada hubinta amniga gaaska

Sanad kasta, dadku waxay ku dhintaan si daranna ugu dhaawacmaan aaladda gaaska oo si liidata loo dayactiro.

Waxaan ku dadaalnaa inaan u hoggaansanno waajibaadka amniga sharciga ah, sida kormeerka amniga gaaska sannadlaha ah. Haddii aad isgo'doominaysid oo lagula soo xiriir oo lagaa codsanayo inaad u oggolaato kormeerka amniga gaaska, waa inaad nala soo xiriirtaa si aan dib isugu habeyn si loo sameeyo kormeerka ka dib markii isgo'doomin kaaga uu dhammaado.

Haddii aad gaashaamayso, waxaan dheellitirnaan doonaa khatarta la soo bandhigay iyada oo la tixgelinayo arrimo ay ka mid yihiin da'da iyo nooca aaladda, taariikhda dayactirka hore iyo taariikhda baaritaanka gaaska ee ugu dambeeyay. Xaaladaha qaarkood, tani waxay muujin kartaa in kormeerka amniga gaaska weli uu sii socdo. Xaaladda noocaas ah, qorshooyinka hore waa in la sameeyaa si looga fogaado xirirka waji ka wajiga ah, tusaale ahaan markaad albaabka ka jawaabaysid.

Hawl wadeenku wuxuu la socon doonaa tilmaamaha ugu dambeeya ee sida nabadgelyada loogu shaqeeyo oo ay ka mid tahay



xiritaanka qalabka PPE-ga ee ku habboon.

Haddii aad uriso gaas, ama aad walwal ka qabtid nabadgelyada qalabkaaga, waa inaad wacdaa bixiyaha adeegga gaaska adeegga telifoonka **0800 111 999**, oo demi qalabka ilaa gaaraha deg-degga gaaska, ama injineer gaas diiwaangashan, oo yimaado oo kala taliyo. in qalabku amaan yahay in la isticmaalo.

### **Amaanka dhismaha**

Waxaan cadaynay ka dhigista dhismeyaasha Aamin inay weli tahay mudnaanta koowaad. Qiimaynta Khataraha Dabka iyo hubinta caafimaadka iyo badbaadada ee dhammaan aagagga la wadaago ayaa sii soconaya muddada xidhitaanka. Haddii lagaa codsado inaad ka saarto waxyaabaha ka dhex jira aagagga wadaagga ah ee halka aad ku nooshahay, fadlan lashaqee si aad u yareyso khataraha ku imaan karta adiga iyo degganeyaasha kale.

### **Loogu talagalay kireystayaasha doonaya inay ka guuraan guriga**

Koonsilku wuxuu dib u bilaabay waraaqaha ku saleysan doorashada oo wuxuu sameynayaa soo tusida iyado la raacayo inta ku xadidaan tilmaamaha adag ee kala fageynta bulshada. Haddii aad ka diiwaangashan tahay wareejinta hoyga kale fadlan hubi liisaska guryaha la heli karo. Maaddaama baahida dalabka guryuhu aad uga fog tahay guryaha bulshada waa inaad sidoo kale tixgelisaa xulashooyinka kale ee dib-u-dejinta ah sida isweydaarsiga labada dhinac.

Hadaad jeceshahay inaad isku qorto guuritaan guri kale ama aad hayso su'aal laxiriirta dalabkaaga ama dib u dajin markaa fadlan kala xiriir Sarkaalka Guriyeynta xaafada **020 7926 6000**.



### **Kalkaalinta kharashka Kireynta ee kireystayaasha**

Inta lagu guda jiro muddadan, waa inaad sii wadaa bixinta kirada oo aad u hogaansanaataa shuruudaha kale ee heshiiska kiraysigaga, laakiin waxaan ognahay in dad badani la kulmaan dhibaatooyin dhaqaale. Kooxdayada kirada ayaa ku siin kara talo 1-2-1 ah iyo hagitaan ku saabsan sida tan loo maareeyo.

Waxaan sidoo kale macluumaad waxtar leh ku yeelan doonaa websaydhkeenna ah [www.lambeth.gov.uk](http://www.lambeth.gov.uk). Tan waxaa ka mid noqon kara faahfaahinta dheefaha aad xaq u leedahay, macluumaadka ku saabsan baakadaha cusub ee dowladda ee aad uqalmi karto, ama sameynta qorshayaasha maareynta lacagta.

Fadlan nala soo xiriir isla marka aad u maleyso inaad dhibaatooyin dhaqaale ku haysato adigoo wacaya **020 7926 8790**.

Sheegashooyinka lahaanshaha guryaha ayaa la hakiyey illaa 26ka Ogosto taasoo la micno ah in kiisaska hadda ku jira nidaamka ama ku dhow inay galaan ma u sii gudbi karaan marxaladda qof laga saari karo. Tan micnaheedu waxaa weeye inaanan awoodi doonin inaan dalbano wax amar ka saaris ah oo cusub, sidoo kale ma awoodi doonno inaan dib u dhigno wixii ku saabsan raritaannada oo la buriyey COVID-19.

Marka laga hadlayo kiisaska dib-ula-nuqushada lahaanshaha, waan ku sii wadi karnaa kiisaskaas oo wali ku liis gareysan maxkamada, waxaanuna soo diri karnaa codsiyo cusub.

Si aad ula xiriirto kooxaha kirada ah, isticmaal 'wada sheekeysii toos ah' oo laga geli karo websaydhka golaha:

[www.lambeth.gov.uk/council-tenants-and-homeowners](http://www.lambeth.gov.uk/council-tenants-and-homeowners).

Waxa kale oo aad heli kartaa weydiisiga dheelitirka adigoo farriin qoraal ah **BAL** soo raacinaya **lambarka akoonkaaga** u diraya **0780 000 6116**.

# Caawinaad iyo taageero marka la helikaro



**Caawinaad ayaa la heli karaa haddii aad ka werwersantahay duruufahaaga dhaqaale ama aad hoylaawe noqoto.**

Haddii aad dalbatid waxtarka ama aad la kulanto dhibaato dhaqaale, golaha degmada ayaa kaa caawin kara.

- **Qorshaha Gargaarka Degdega ah** wuxuu ku siin karaa caawimaad xagga cuntada, shidaalka, alaabta guryaha iyo alaabada cad ee loogu talagalay qoysaska soo wajahay dhibaato ama xaalad degdeg ah.
- **Bixinta Mushaarka Guryaha Ku-Meel Gaarka ah** waxay gacan ka geysan kartaa bixinta lacagaha kirada halka bixinta waxtarka aysan daboolayn kharashka oo dhan.
- **Taageerada Canshuuraha Golaha** ayaa gacan ka geysan doonta wax ka dhimista biilasha Canshuuraha Golaha dadka dakhligoodu hooseeyo.
- Waxaa jira qorshe **Mushahar Bixinta Cashuurta ee Xiliga Kala-guurka ah** ee loogu talagalay dadka ay soo food saartay dhibaato dhaqaale gaar ah.
- Kireystayaasha guryaha koonsalka ee uu saameeyo coronavirus kana walwalsan bixinta kirada waa inay nagala soo xiriiraan **[lambeth.gov.uk](http://lambeth.gov.uk)** ama naga soo wac **020 7926 8790**

## **Taageero loogu talagalay dadka deggan ee la kulmay ama qatar ugu jira in lagu xadgudbo guriga**

Waxaa la ogsoon yahay in joogitaanka guriga ay u horseedi karto walwal xagga kuwa la soo gudboonaaday ama dareemaya inay halis ugu jiraan in lagu xadgudbo guriga.

Qof kasta oo ah ama dareemaya inay halis ugu jiraan in lagu xadgudbo, waxaa muhiim ah inaad xasuusnaato inuu jiro caawimaad iyo taageero aad heli karto, oo ay kujirto jawaabta booliiska, taakuleynta khadka tooska ah ee Internetka, khadadka caawinta, guryaha lo baxo iyo adeegyada kale.

Tilmaanta go'doominta ee qoyska ka dhalatay coronavirus ma khuseyso haddii aad u baahatid inaad gurigaaga uga baxdid si aad uga baxsato xadgudubka guriga. Fadlan kala xiriir Kooxda Guryaha ee Xaafadaada **020 7926 6000** wixii talo dheeri ah iyo hagitaan ah.

## **Miyaad dareemaysaa ina lagu hanjabay ama waxaad halis ugu jirtaa xad gudubka jirka?**

Waan ku taageeri karnaa.

### **La xiriir Xarunta Gaia:**

Telefoon: **020 7733 8724**

Imayl: **[lambethvawg@refuge.org.uk](mailto:lambethvawg@refuge.org.uk)**

Websaydh: **[refuge.org.uk](http://refuge.org.uk)**

## **Ladnaanta adiga**

Faafitaanka coronavirus wuxuu saameyn ku yeeshay nolol maalmeedka qof kasta.

## **La qabsiga dhibaatooyinka caafimaadka maskaxda**

Haddii adiga ama qof aad taqaanid uu la kulmayo dhibaatooyin caafimaad maskaxeed una baahan yahay taageero, fadlan booqo **<https://lambethtogether.net/livingwell-network-alliance/get-help>** ama soo wac **0800 090 2456**.

## **Haddii aad walwal dareemayso isku day:**

**[www.nhs.uk/oneyou/everymind-matters/anxiety](http://www.nhs.uk/oneyou/everymind-matters/anxiety)**

## **Ma u baahan tahay inaad lahadasho daweeyaha?**

(Ama khadka tooska ah ama khadka taleefanka) Ka raadi: Daawaynta hadalka ee Lambeth, buuxi foomka onlaynka ah qof ayaa ku soo wacaya maalin ama laba maalmood.

## **Adeegga Dukaameysiga**

Miyaad tahay qof jilicsan ama gooni is-go'doomin ah? Noo ogolow inaan kuu dukaameyno. Soo wac khadkayaga caawinta **020 7926 2999** - ama weydii qof inuu ku soo waco adiga. Wuxuu furan yahay Isniinta-Sabtida, 9 subaxnimo ilaa 6-da galabnimo.

## **Talo dheeraad ah oo ku saabsan coronavirus**

Talada Dowlada ee ku saabsan coronavirus-ka waxaa laga heli karaa hal meel, oo ka hadlaysa mowduucyo kala duwan oo ay ka mid yihiin:

- ka ilaalinta naftaada iyo dadka kale coronavirus
- Shaqada
- Taageero maaliyadeed iyo lacageed.

Waxaad ka heli kartaa macluumaad dheeraad ah halkan: **<https://www.gov.uk>**

## **Akhlaaqda ka soo horjeedda bulshada**

Booliiska iyo golaha ayaa leh awoodo aad u badan oo wax looga qabanayo dhaqan xumada. Iyada oo laga jawaabay faafitaanka coronavirus dhammaan kiisaska lahaanshaha maxkamada horteeda, oo ay kujirto talaabada lahaanshaha ee kadhaxeysa kiraystayaasha habdhaqanka lidka ku ah bulshada, ayaa la hakiyey mudo sadex bilood ah. Si kastaba ha noqotee, wax ka qabadyo kale ayaa suurtagal ah iyadoo ku xidhan duruufaha.

Waxaan wali kaa taageeri karnaa haddii aad la xanuunsaneyso dhaqan ka soo horjeedka bulshada sidaa darteed fadlan nagala soo xiriir **<https://www.lambeth.gov.uk/council-tenantsand-homeowners/neighbourhood-services/report-anti-socialbehaviour-on-your-isay>**