NHS
North Central London
Clinical Commissioning Group

Talo caafimaad oo loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha

Xagaaga iyo dayrta 2021

Cudurka safmareenka ah ee korona fayras (COVID-19) wuxuu dhammaanteen na geliyey waqti walaac leh waxaana laga yaabaa inuu waalidiinta iyo qoysaska ku adkeeyey inay ogaadaan goorta iyo sida loo isticmaalo adeegyada caafimaadka deegaanka.

Buug-yarahan wuxuu sharxayaa goobta iyo goorta aad talo iyo kaalmo ka raadsan karto haddii aad ka welwelsan tahay caafimaadka jidheed ama maskaxeed ee ilmahaaga. Waxay ujeeddadeedu tahay inuu gacan ka geysto xaqiijinta in ilmahaagu helo daryeel iyo taageero kasta oo ay u baahan yihiin waqti ku habboon iyo goob ku habboon.

Xilliga dayrta, sida caadiga ah waxaan aragnaa koror xagga cudurada neefmareenka ku dhaca ah, ama cudurada neefsashada, ee carruurta. Infekshanadani waxay aad ugu badan yihiin carruurta inta badanna ilmahaaga ayaa si ammaan ah loogu xannaanayn karaa guriga, adigo oo taageero ka helaya farmashiistaha xaafaddaada, adiga oo aan u tagin dhakhtar. Gudaha buug-yarahan, waxaad ka heli doontaa hage wax ku ool ah oo ka socda Kuliyadda Boqortooyada ee Cudurada iyo Caafimaadka Carruurta buugaas oo sharraxaya astaamaha ay tahay in laga fiiriyo carruurta iyo goobta iyo goorta caawimaad loo raadiyo ilmahaaga haddii ay xanuunsan yihiin.

Sannadkan laga soo bilaabo dabayaaqadii xagaaga, waxaa laga yaabaa inaad soo maqashay wax badan oo ku saabsan caabuqa fayraska oo loo yaqaan burunkiito ‘bronchiolitis ama RSV’. Kani waa caabuq fayras sababa oo aad ugu badan carruurta, caabuqaas oo wareega sanadaha badankooda. Inta badan kiisaska caabuqa burunkiitada ma aha kuwo halis ah, waxaana halkaan ku soo darnay macluumaad ku saabsan astaamaha caabuqa iyo daaweyntiisa, iyo goorta caawimaad laga raadsado xirfadle ka shaqeeya daryeelka caafimaad.

Waxaan dhowaan aragnay koror xagga tirada carruurta iyo dhallinyarada caawimaad ka raadsanaysa NHS-ta si looga caawiyo caafimaadkooda maskaxeed inta lagu jirey cudurka safmareenka ah. Boggaga lixaad iyo siddeedaad waxaad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan taageerada caafimaadka maskaxda iyo adeegyada la-talinta ee loogu talagalay carruurta, dhallinyarada iyo qoysaskooda - oo ay ku jirto halka laga helo caawimaad degdeg ah.

Talo ku socota waalidiinta/daryeelayaasha inta lagu jiro cudurka korona fayras

Waxay noqon kartaa mid aad ku jahwareerto waxa la sameeyo marka ilmahaagu xanuunsan yahay inta lagu jiro cudurka faafa ee korona fayras. Xusuusnow in NHS ay weli bixinayso daryeel ammaan ah.

Xarumaha dhakhaatiirta iyo isbitaallada ayaa sameeyay isbeddello si gacan looga geysto yareynta halista caabuqa. Kaliya hal waalid/daryeele ayaa awoodi doona inuu ilmahooda kala qeybgalo A&E. Fadlan isticmaal daawada gacmaha lagu nadiifiyo ee la bixiyey, xiro maaskarada wajiga markaad joogto meelaha xiran oo ilaali kala fogaanshaha bulshada. **Xusuusnow: haddii ilmahaaga uusan caafimaad qabin, raadso talo iyo daryeel caafimaad.**

Halkaan waxaa ku yaal talo ku caawinaysa:

CASAAN

Haddii ilmahaagu qabo mid ka mid ah astaamaha soo socda:

- Maqaar bararsan, cadaan xigeen ah (bararsan) oo qabow aan caadi ahayn ah.
- Dhibaato neefsasho oo daran - neefsashadooda oo muddo dheer hakata, neefsasho aan joogto ahayn, ilmaha oo bilaabaya inuu u muuqdo buluug, ama aad neef la'aan u ah oo aan hadli karin / wax cuni karin / waxna cabi karin.
- Qallal / suuxdin (marka laga reebo haddii ay yihiin kuwo markii horaba la filanaayey).
- Uu noqonayo mid aad u murugooda (ooya waqti aad u dheer xitaa haddii la mashquuliyo), uu yahay mid wareersan, had iyo jeer hurdaya oo ay adag tahay in la toosiyo ama aan jawaab celin lahayn xitaa marka uu soo jeedo.
- Uu yeesho finan aan baaba'ayn marka galaas xoogaa lagu cadaadiyo maqaarka.
- Da'da 3 bilood ka yar oo leh heerkul ah 38°C / 100.4°F ama ka sareeya (marka laga reebo haddii uu yeesho qandho 48 saacadood kadib markuu qaatay tallaalka oo aysana jirin wax astaamo kale oo **CASAAN** ama **CAMBAR** ah).
- Xanuun xagga xiniinyaha ah, gaar ahaan wiilasha dhalinyerta ah.
- Ilmuhu si xun isu dhaawacay uuna u baahan yahay gargaar caafimaad.
- **Haddii aad cabsanayso sababo la xiriira in ilmahaaga uu u muuqdo mid aan caafimaad qabin.**

Aad u baahan tahay caawimaad degdeg ah:

Aad waaxda A&E ee kuugu dhow ama wac 999

CAMBAR

Haddii ilmahaagu qabo mid ka mid ah astaamaha soo socda:

- Neefsashada oo ay ku adkaato, oo ay ka mid tahay: soo jiidashada muruqyada ku hoos yaala feeraha hoose, qoorta ama inta u dhaxeysa feerahooda.
- U muuqdo mid fuuqbaxay (indho hoos u dhacay, dawaq ama hurdo 12 saacadood ah).
- Aad u hurdo badnaado ama aad u xanaaq badnaado (uusan ku xasiloonaan karin alaabta carruurtu ku ciyaarto, TV, cunto ama raaxo) - gaar ahaan xitaa markaii heerkulkoodu hoos u soo dhacay.
- gariir aad u daran ama murqo xanuun kuwaas oo aan lahayn sharraxaad iska cad.
- Ilmaha jira 3 ilaa 6 bilood oo heerkulkoodu yahay 39°C / 102.2°F ama ka sareeya.
- Ilmaha iyo carruurta leh xummad 38°C ah ama ka badan in ka badan 5 maalmood
- Si joogto ah u xanuunsanaya.
- Xanuunka caloosha oo joogto ah ama ka sii daraya.
- Dhiiga ku jira saxarada ama kaadida.
- Aad u harraadsan iyo kaadi aad u badan.
- Dhaawac kasta oo ku yimaada gacmaha ama lugaha oo keenaya dhaqdhaqaaq yari ama xanuun joogto ah.
- Dhaawac madaxa ah oo keenaya oohin joogto ah ama hurdo.
- **Aad uga sii daraya ama haddii aad welwelsan tahay.**

Isla markiiba la xiriir GP-gaaga oo u qabo ballan si ilmahaaga loo arko maalintaas ama wac NHS 111 - dial 111.

Inta lagu jiro cudurka faafa ee korona fayras, waqtiyada ugu sarreeya, helitaanka xirfadle ka shaqeeya daryeelka caafimaadka ayaa dib loo dhigi karaa. Haddii astaamaha sii socdaan 4 saacadood ama ka badan oo aadan awoodin inaad la hadasho mid ka mid ah shaqaalaha xarunta GP-gaaga ama NHS 111, markaa ka feker inaad u geyso A&E ee kuugu dhow.

CAGAAR

Ilmahaagu uusan lahayn mid ka mid ah astaamaha **CASAANKA AH** ama **CAMBARKA AH** ee kor ku xusan, ku daryeelo guriga laakiin ka eeg wixii astaamo cusub oo soo baxaya:

- Haddii ilmahaagu qabo wax astaamo ah oo laga yaabo inay yihiin COVID-19 (heerkul sare, qufac joogto ah oo cusub ama dareenka dhadhanka/urta oo luma) u diyaari in la baaro adigoo isticmaali websaydhka baaritaanka ee NHS ama adigoo wacaya 119.
- Adiga, iyo qof kasta oo ku jira shabakadaada taageero, waa inaad joogtaan guriga ilaa natiijooyinka baaritaanka ilmahaagu ay ka soo noqdaan.
- Haddii ilmahaaga uu gubtay, booqo https://safetea.org.uk/first-aid/ si aad u hesho talooyinka gargaarka degdegga ah iyo macluumaadka ku saabsan goorta aad raadsan karto daryeel caafimaad.

Sii wad inaad ilmahaaga daryeelka ku siiso guriga.

Haddii aad weli ka welwelsan tahay ilmahaaga, la xiriir NHS 111 - booqo 111.nhs.uk ama garaac 111

CAAFIMAADKA MASKAXDA

- Haddii aad welwelsan tahay oo ilmahaagana laga yaqaano adeegyada caafimaadka maskaxda ee ilmaha ama dhallinta (CAMHS), fadlan la xiriir iyaga.
- Haddii ilmahaagu u baahan yahay taageero ama talo caafimaad oo degdeg ah, booqo https://www.nhs.uk/service-search/mental-health ama adeegyada maxaliga ah iyo khadka taageerada degdegga ah ee shaqeeya 24/7, ama qoraalka SHOUT fariin ahaan ugu dir 85258
- Haddii aad ilmahaaga ku aragtid dhaawacyo is-waxyeellayn ah, fadlan la xiriir NHS 24/7 Taageerada Caafimaadka Maskaxda ee onlaynka ah (booqo www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/) ama GP-gaaga.
- Haddii aad ka welwelsan tahay dhibaato xagga cunto cunista ah, la xiriir BEAT (booqo https://www.beateatingdisorders.org.uk/support-services) ama GP-gaaga.
- Talooyin waxtar leh ayaa sidoo kale laga heli karaa Every Mind Matters (https://www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters) iyo MindEd ee loogu talagalay Qoysaska (https://www.mindedforffamilies.org.uk/).

RC PSYCH Royal College of Psychiatrists · RC GP Royal College of General Practitioners · IHV Institute of Health Visiting Excellence in Practice · RCPCH Royal College of Paediatrics and Child Health Leading the way in Children's Health

©RCPCH 2020 Registered charity in England and Wales (1057744) and in Scotland (SCO38299)

Caabuqa Boronkiitada ‘Bronchiolitis’ ee ku dhaca dhallaanka iyo carruurta yaryar

Caabuqa Boronkiitada ‘Bronchiolitis’ waa caabuq sida caadiga ah ku dhaca neef-mareenka hoose kaas oo saameeya dhallaanka iyo carruurta yaryar ee ka yar da’ada 2 sano. Inta badan kiisaska caabuqaan waa kuwo khafiif ah oo ku baaba’a 2 ilaa 3 toddobaad gudahood iyadoon loo baahnayn wax daaweyn ah, laakiin carruurta qaarkood waxay yeeshaan astaamo aad u daran waxayna u baahdaan daaweyn isbitaal.

Caabuqa Boronkiitada ‘Bronchiolitis’ waxaa sababa fayras loo yaqaan ‘syncytial virus’ (RSV), kaas oo ku faafa dhibco yar oo dareere ah oo gudba marka qofka cudurka qaba uu qufaco ama hindhiso.

Astaamaha caabuqa boronkiitada

Astaamaha hore ee caabuqa boronkiitada waxay la mid yihiin kuwa hargabka caadiga ah, sida sanka oo duuf leh iyo qufac. Astaamaha dheeraadka ah ayaa markaa caadiyan soo baxa maalmaha ku xiga, oo ay ku jiraan:

- heerkul yera sareeya (qandho)
- qufac qallalan oo joogto ah
- quudinta oo dhib noqota
- neefsasho degdeg ah ama dhawaaq leh (xiiqid)

Daaweynta caabuqa boronkiitada

Ma jiro dawo lagu dilo fayraska sababa caabuqa boronkiitada, laakiin caabuqa ayaa sida caadiga ah ku baaba'a 2 toddobaad gudahood iyada oo aan loo baahanin daaweyn.

Carruurta badankood waxaa lagu xanaanayn karaa guriga si la mid ah sida aad u daweyn lahayd hargabka.

Xaqiiji in ilmahaagu cabo dareere ku filan si looga fogaado fuuqbax. Waxaad dhallaanka siin kartaa paracetamol ama ibuprofen si aad hoos ugu dhigto heerkulkooda haddii xummaddu ay aad u hayso. Had iyo jeer hubi sumadda.

Goorta la raadsado gargaar caafimaad

Inta badan kiisaska caabuqa boronkiitada ma aha kuwo halis ah, laakiin u tag GP-gaaga ama wac NHS 111 haddii:

- aad ka walwalsan tahay ilmahaaga
- ilmahaaga uu qaatay in ka yar nuska intii caadiga ahayd ee ay cuni jireen 2-dii ama 3-dii quudin ee ugu dambeeyey, ama aysan kaadin/saxaroon 12 saacadood ama ka badan
- ilmahaagu leeyahay heerkul sare oo joogto ah oo ah 38C ama ka sareeya
- ilmahaagu uu u muuqdo mid aad u daalan ama xanaaqsan.

Wac 999 si aad u hesho ambalaas haddii:

- dhallaankaaga oo ay ku adag tahay neefsashada
- carrabka ama dibnaha ilmahaagu ay yihiin buluug
- joogsi dheer oo xagga neefsashada ah uu sameeyo ilmahaaga.

Ka-hortagga caabuqa boronkiitada

Aad bay u adag tahay in laga hortago caabuqa boronkiitada, laakiin waxaa jira tallaabooyin aad qaadi karto si aad u yareyso halista ah in cunuggaaga uu ku dhaco caabuqa iyo inaad gacan ka geysato ka-hortagga fayraska.

Waa in aad:

- gacmahaaga iyo gacmaha ilmahaaga u dhaqdaa si joogto ah
- si joogto ah u dhaqdaa ama u tirtirtaa alaabta ilmahaaga uu ku ciyaarto iyo sagxadaha
- Carruurta cudurka qaba ku haysaa guriga ilaa astaamahoodu ka soo raystaan
- dhallaanka hadda dhashay ka fogeysaa dadka qaba hargabka ama ifilada
- ka fogaataa cabista sigaarka markaad joogto agagaarka ilmahaaga, hana u oggolaan dadka kale inay sigaar ku ag cabbaan ilmahaaga.

Wixii macluumaad dheeraad ah booqo websaydka NHS: **nhs.uk/conditions/bronchiolitis**

Taageerada caafimaadka dhimirka ee loogu talagalay carruurta, dhalinyarada iyo qoysaskooda

Maaddaama cudurka safmareenka ah ee korona fayras (COVID-19) uu sii saameynayo nolol-maalmeedkeenna, waxay weli waqti adag u tahay carruurta iyo dhallinyarada badankood. In kasta oo carruurta iyo dhallinyaradu ay halis aad u yar ugu jireen cudurka korona fayras marka loo barbardhigo dadka waaweyn, waxaan aragnay koror xagga tirada carruurta iyo dhallinyarada caawimaad ka raadsanaysa NHS-ta si looga caawiyo caafimaadkooda maskaxeed.

Waxaan la shaqeyneynaa hawlgalayaashayada maxalliga ah iyo ururrada kale ee NHS si aan u xaqiijino in carruurta, dhallinyarada iyo qoysaskooda ee ku sugan woqooyiga bartamaha London - Barnet, Camden, Enfield, Haringey iyo Islington – ay u helaan talada iyo taageerada ay u baahan yihiin xilliyadan adag.

Halka laga helo caawimaad degdeg ah

Khadka taageerada caafimaadka dhibaatada maskaxda 24/7
Haddii aad tahay ilmo ama qof dhallinyaro ah oo da'diisu ka yar tahay 18 sano oo dhibaato ku jira kuna nool Barnet, Camden, Enfield, Haringey ama Islington, ama haddii aad tahay waalidka ama qof daryeelaya ilmo ama qof dhallinyaro ah oo dhibaataysan, waxaad wici kartaa khadka taageerada dhibaatada caafimaadka dhimirka kaas oo la heli karo 24 saacadood maalintii, toddoba maalmood toddobaadkii **0800 151 0023**.

Adeegyada Caafimaadka Maskaxda ee Carruurta iyo Dhallinyarada (ama CAMHS)
Haddii ilmahaaga hadda uu taageero ka helayo adeegyada caafimaadka dhimirka ee carruurta iyo dhallinyarada (CAMHS), waxaad la xiriiri kartaa isku-duwahaaga daryeelka ama lambarka kooxda shaqada ku jirta xilliyada uu furan yahay xafiiska. Wakhtiyada ka baxsan saacadaha shaqada iyo maalmaha dhammaadka toddobaadka, fadlan khadka taageerada dhibaatooyinka caafimaadka dhimirka kala xiriir **0800 151 0023**.

Waaxda Shilalka iyo Gurmadka (A&E)
Haddii ilmo ama qof dhallinyaro ahi u baahan yahay gargaar caafimaad oo degdeg ah, aad u jiran yahay ama noolashoodu halis ku jirto, markaa wac **999** ama u qaad xarunta Shilalka & Gurmadka ee kuugu dhow (A&E).

NHS 111
Haddii aadan hubin waxa la sameeyo, waxaad **NHS 111** ka hubin kartaa khadkaama wici kartaa **111** si aad talo u hesho.

Taageerada caafimaadka dhimirka ee loogu talagalay carruurta, dhalinyarada iyo qoysaskooda

Taageerooyinka kale oo ay ku jiraan websaydhyada loogu talagalay carruurta iyo dhallinyarada

Haddii ilmo ama qof dhalinyaro ah uu jeclaan lahaa macluumaad dheeraad ah ama talo ku saabsan caafimaadkooda maskaxeed ama dhibaatooyinka ay la kulmaan, waxay isku dayi karaan mid ka mid ah weybsaydhyada ama ururada soo socda:

Kooth – waxay bixisaa taageero shucuureed iyo maskaxeed oo onlayn ah oo lacag la'aan ah, ammaan ah, qarsoodi ah oo loogu talagalay dhalinyarada da'doodu u dhaxayso 11-25 sano ee ku baahsan London oo dhan.

Maadaama uu yahay adeeg onlayn ah, waxaa la heli karaa toddoba maalmood toddobaadkii, 365 maalmood sannadkii 24 saacadood. Kooxda Kooth ayaa la heli karaa maalin kasta laga bilaabo duhurkii ilaa 10ka fiidnimo maalmaha shaqada iyo laga bilaabo 6 fiidnimo ilaa 10ka fiidnimo Sabtida iyo Axadaha ah (saacadaha shaqada ayaa sii yaraada maalmaha fasaxyada).

www.kooth.com

Shout 85258 – waxay bixisaa taageero fariin qoraaleed ah oo bilaash ah, qarsoodi ah, 24/7 ah oo laga heli karo gudaha UK looguna talagalay qof kasta oo la dhibtoonaya sidii uu ula tacaali lahaa xaaladihiisa. Waxay kaa caawin karaan arrimaha ay ka mid yihiin fikradaha isdilka, niyad-jabka, walwalka, weerarada argagaxa, xadgudubka, is-waxyeelleynta, dhibaatooyinka xiriirka iyo u xoogsheegashada. Qoraalka 'Shout' fariin ahaan ugu dir 85258 si aad ula hadasho mutadawac tababaran oo ku dhagaysan doona oo kaala shaqayn doona xallinta dhibaatooyinka.

www.giveusashout.org

Papyrus – waxay taageero qarsoodi ah iyo talo siisaa dadka dhalinyarada ah la dhibtoonayo fikirrada is-dilka ah, iyo qof kasta oo ka walwalsan qof dhalinyaro ah:

- lacag la'aan ku wac **0800 068 41 41** - maalin walba, 9ka subaxnimo ilaa 12ka habeenimo (saqda dhexe)
- waxaad sidoo kale fariin qoraaleed u diri kartaa **07860 039967**(waxaa laga yaabaa in lacag lagaa qaado)
- waxaad iimayl u diri kartaa **pat@papyrus-uk.org**

www.papyrus-uk.org

Khadka carruurta – waxay bixisaa khad caawineed oo qarsoodi ah oo loogu talagalay ilmo kasta oo dhibaato qaba. Way u nasteexaysaa, waanisaa oo ay ilaalisaa. Waxaad:

- lacag la'aan ku waci kartaa **0800 1111**, laga bilaabo 9ka subaxnimo ilaa 3.30 subaxnimo
- internetka kula sheekaysan kartaa lataliye, 9ka subaxnimo ilaa 10.30pm
- fiirin kartaa boodhyada farriimaha.

www.childline.org.uk

The Mix – waxay bixisaa khad caawimaad oo qarsoodi ah oo lacag la'aan ah iyo adeeg onlayn ah kaas oo ujeedadiisu tahay dadka dhallinyarada ah loogu raadiyo caawinaadda ugu fiican, wax kasta oo ay dhibaatadu tahay. Waxaad:

- lacag la'aan ku wac **0808 808 4994** - maalin walba, 3da galabnimo ilaa 12ka habeenimo (saqda dhexe)
- heli kartaa boodhyada dooda/wada-hadalka
- iimayl u diri kartaa **The Mix**

www.themix.org.uk

Maskax walba Waa Muhiim (Every Mind Matters) – waxaa ku jira talooyin loogu talogalay dhalinyarada oo ku saabsan sida loo daryeelo caafimaadkooda maskaxeed iyo badqabkooda iyo sida wax looga qabto arrimaha iyaga khuseeya.

www.nhs.uk/oneyou/every-mind-matters/youth-mental-health

Taageerada caafimaadka dhimirka ee loogu talagalay carruurta, dhalinyarada iyo qoysaskooda

Talo ku socota waalidiinta iyo daryeelayaasha

Tilmaamo loogu talagalay waalidiinta iyo daryeelayaasha tilmaamahaas oo ku saabsan taageeridda caafimaadka maskaxda iyo badqabka ee carruurta iyo dhallinyarada inta lagu jirey cudurka safmareenka ah ee korona fayras (COVID-19).

www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak