In association with British Red Cross

Ìtọ́sọ́nà nipa kòkòrò àrùn àìlèfojúrí Kòrónà (Covid-19)

YORÙBÁ

Ìmọ̀ràn yìí dá lórí ìmọ̀ràn àti àlàyé ìlera ti NHS, ó sì jẹ́ ìmọ̀ràn fún gbogbo ènìyàn tó wà ní UK, láì ka orílẹ̀-èdè tí wọ́n ti wá sí.

Version 5 [01.06.2020]

Translated in cooperation with Transbless Translations Bilingual Solution Genius Company

Àwọn àkóónú

Ìtọ́sọ́nà nipa kòkòrò àrùn àìlèfojúrí Kòrónà (Covid-19)

Tani ó wà lábẹ́ ewu tó ga púpọ̀ tó bá kó àrùn Kòrónà

Bí o ṣe lè dáàbòbo ara rẹ bí o bá wà lábẹ́ ewu tó ga púpọ̀

Ìtọ́sọ́nà nípa Ìyaraẹnisọ́tọ̀ fún àwọn ìdílé tó ṣeé ṣe kí wọ́n ti ní àkóràn kòkòrò àrùn kòrónà

Iye àsìkò tó yẹ kí a fi tẹ̀lé ìtọ́sọ́nà nipa ìyaraẹnisọ́tọ̀ náà?

Ìgbà wo ló yẹ kí n kàn sí NHS 111?

Báwo ni mo ṣe lè kàn sí NHS 111?

Kí ni yóò ṣẹlẹ̀ bí mo bá ní àníyàn nipa ipò ìṣípòpadà mi wá sí ìlú yìí?

Kí ni mo lè ṣe láti ṣe ìrànwọ́ fún mímú ìtànkálẹ̀ kòkòrò àrùn àìlèfojúrí Kòrónà dópin?

Ìtọ́sọ́nà nipa kòkòrò àrùn àìlèfojúrí Kòrónà (Covid19)

COVID-19 jẹ́ àìsàn tuntun tó lè ní ipa lórí àwọn ẹ̀dọ̀fóró àti àwọn ọ̀nà tí atẹ́gùn ń gbà wọlé sínú ara èniyàn. Kòkòrò àrùn àìlèfojúrí kan tí à ń pè ní kòkòrò kòrónà ni ó ń ṣe òkùnfa rẹ̀.

Gbogbo ènìyàn yẹ kí wọn dúró nílé bí ó bá ti ṣeé ṣe tó, láti lè ṣe ìrànwọ́ fún dídá ìtànkálẹ̀ kòkòrò àrùn kòrónà dúró.

Èyí sì kan t'àgbà t'ọmọdé láì dá ẹnikẹ́ni sí – bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé ìwọ kò ní àwọn ààmì àìsàn náà kankan yòówù tàbí àwọn oríṣi àìlera mìíràn lára.

Ìwọ lè jáde kúrò ní ilé rẹ:

- láti lọ sí àwọn ilé-ìtajà tí a gbà láàyè láti ṣí – láti ra àwọn ohun nǹkan bíi oúnjẹ àti egbògi, àti láti gba àwọn ọjà tí o rà lórí íńtánẹ̀tì tàbí lórí fóònù
- láti ṣe eré-ìdárayá (tàbí, bí o bá wà ní England, láti lo àsìkò díẹ̀ níta) – kí o sì ríi dájú pé o ń dúró síbi tó fi ààyè tó tó mítà 2 sílẹ̀ láààrín ìwọ àti ẹnikẹ́ni yòówù lóde ilé rẹ
- fún èrèdì yòówù tó níí ṣe pẹ̀lú ìlera, láti ṣe ìtọrẹ ẹ̀jẹ̀ rẹ, láti yàgò fún ohun tó lè fa ọgbẹ́ tàbí àìsàn, láti sá fún ìpalára, tábí láti pèsè ìtọ́jú tàbí ìrànlọ́wọ́ fún ẹni tó wà lábẹ́ ewu
- láti rínrín-àjò lọ sí ibi-iṣẹ́ àti láti padà wálé – bí ó bá jẹ́ pé ìwọ kò lè ṣiṣẹ́ láti ilé nìkan ni

Bí o bá ní:

- ara gbígbóná lọ́pọ̀lọpọ̀ – àyà tàbí ẹ̀yìn rẹ ń gbóná púpọ̀ bí a bá fọwọ́ kàn án
- ikọ́ wíwú tuntun tí ẹlòmíràn lè tètè kó – èyí túmọ̀ sí pé ìwọ ti bẹ̀rẹ̀ síí ní wúkọ́ léraléra
- ìpàdánù tàbí àyípadà nínú agbára àti lè mọ adùn oúnjẹ tàbí gbóòórùn nǹkan (anosmia) – bí o kò bá lè gbóòórùn nǹkan tàbí o kò mọ adùn oúnjẹ mọ́, tàbí nǹkan ń rùn yàtọ̀ tàbí adùn oúnjẹ ń yàtọ̀ sí bó ṣe rí tẹ́lẹ̀

o gbọ́dọ̀ dúró sílé, kí o sì tẹ̀lé [ìtọ́sọ́nà nípa ìyaraẹnisọ́tọ̀ fún àwọn ìdílé tó ṣeé ṣe kí wọ́n ti ní àkóràn kòkòrò àrùn kòrónà.](#)

A ti fi òfin dè àpéjọpọ̀ ní ìta gbangba:

- Bí o bá ń gbé ní **England** àti **Northern Ireland**, a ó gbà ọ́ láàyè láti pàdé pọ̀ gẹ́gẹ́ bí ẹgbẹ́ èniyàn tó tó mẹ́fà (6) láti ojúlé ọ̀tọ̀ọ̀tọ̀.
- Bí o bá ń gbé ní **Wales**, àwọn ara ojúlé mèjì lè pàdé ní agbègbè wọn (níwọ̀n bíi máìlì márùn (5))
- Bí o bá ń gbé ní **Scotland**, àwọn ara ojúlé mèjì lè pàdé níwọ̀n ìgbàtí ẹgbẹ́ yín kò bá ti ju èniyàn méjọ lọ
- Àwọn àpéjọpọ̀ wọ̀nyí gbọ́dọ̀ jẹ́ ní ìta gbangba tàbí nínú ọgbà aláàdáni nìkan, nígbàtí ẹ sì gbọ́dọ̀ tẹ̀síwájú láti má a fi ààyè tó tọ́ sílẹ̀ láààrín ara yín, kí ẹ sì má a dúró ní mítà méjì jìnnà sí ara yín.

Ó ṣe pàtàkì pé kí o tẹ̀lé ìtọ́sọ́nà yìí, a sì lè nì kí o san owó ìtánràn bí o kò bá tẹ̀lé e.

Àwọn ọlọ́pàá, àwọn òṣìṣẹ́ tó ń rísí ìṣípòpadà láti ìlú kan sí òmíràn, àti àwọn ológun lè kópa nínú fífi ipá mú ni tẹ̀lé àwọn ìlànà tó rọ̀ mọ́ ìlera àwùjọ, àti láti ríi dájú pé oúnjẹ àti àwọn ohun èlò kòṣeémáàní dé ọ̀dọ̀ àwọn èniyàn tó wà lábẹ́ ewu.

Nítorí kòkòrò àrùn kòrónà, a ti dá ààyè tí a fi sílẹ̀ fún ìfaraẹnihàn gẹ́gẹ́ bí ìkẹ́wọ́ fún gbígba ìtúsílẹ̀ onígbà-rańpẹ́ lọ́wọ́ ẹ̀ṣẹ̀ ìṣípòpadà dúró, fún ìgbà díẹ̀. Ìwọ yóò gba àtẹ̀ráńṣẹ́ (SMS) pẹ̀lú àlàyé nípa ọjọ́ mìíràn tí ìwọ yóò tún farahàn. Fún àlàyé síwájú síi nípa àwọn àyípadà tí a ṣe sí ètò wíwá ibi ìsádi ní orílẹ̀-èdè tí kìí ṣe ti ẹni, tẹ ibí yìí: https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/

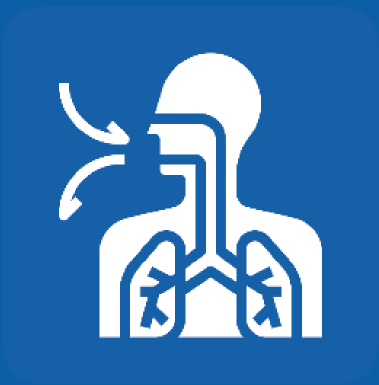
Tani ó wà lábẹ́ ewu tó ga púpọ̀ tó bá kó àrùn kòkòrò kòrónà

Kòkòrò àrùn kòrónà lè mú ẹnikẹ́ni ṣàìsàn tó le jọjọ, ṣùgbọ́n àwọn ènìyàn kan wà tó wà lábẹ́ ewu tó ga púpọ̀. Bí àpẹẹrẹ, ìwọ lè wà lábẹ́ ewu tó ga púpọ̀ bí o bá kó àrùn kòrónà bí ó bá jẹ́ pé:

a ti ṣiṣẹ́ abẹ fún ọ rí láti pààrọ̀ ẹ̀yà inú ara rẹ kan

ìwọ ń gba ìtọ́jú fún àwọn oríṣi àrùn alákàn (káńsà) kan

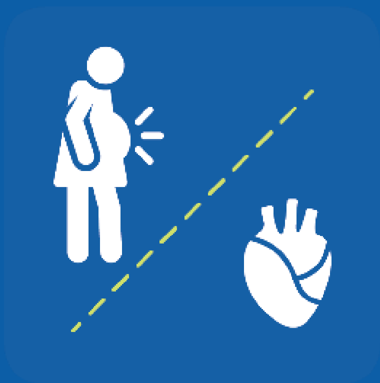
ìwọ ní àrùn alákàn (káńsà) ti inú ẹ̀jẹ̀ tàbí ti ọ̀rá inú egungun, gẹ́gẹ́ bí àrùn leukaemia



ìwọ ní àìsàn ẹ̀dọ̀fóró tó le jọjọ, bíi àrùn tí ń ba ẹ̀dọ̀fóró àti ọ̀nà tí oúnjẹ ń gbà nínú ara jẹ́, tàbí àrùn ikọ́-fèé (asthma)

ìwọ ní àìsàn kan tó lè jẹ́ kí o tètè kó àwọn àrùn mìíràn

ìwọ ń lo egbògi tó ń mú agbára àwọn ẹ̀yà tí ń tako àkóràn àrùn lára rẹ dínkù



ìwọ lóyún, o sì ní àìsàn ọkàn

Bí o bá lérò pé èyíkéyìí lára àwọn ipò àrún tó léwu wọ̀nyí bá ọ wí, tí ìwọ kò sì tíì gba lẹ́tà láti ọ̀dọ̀ àwọn ẹgbẹ́ olùtọ́jú ìlera rẹ títí di **Ọjọ́ Àìkú, ọjọ́ kọkàndínlọ́gbọ̀n, Oṣù Kẹta, ọdún 2020 (Sunday 29 March 2020)** tàbí tí GP (dọ́kítà) rẹ kò bá tíì kàn sí ọ, o gbọ́dọ̀ bá GP (dọ́kítà) rẹ tàbí olùtọ́jú ìlera (clinician) ní ilé ìwòsàn rẹ jíròrò nípa àníyàn rẹ. Bí o kò bá ní GP, kàn sí DOTW UK fún àtìlẹ́yìn: **0808 1647 686** (èyí jẹ́ nọ́ńbà tí a ń pè lọ́fẹ̀ẹ́) tàbí kí o fi ímeèlì ṣọwọ́ sí **clinic@doctorsoftheworld.org.uk**

Bí o ṣe lè dáàbòbo ara rẹ bí o bá wà lábẹ́ ewu tó ga púpọ̀

Bí o bá bẹ̀rẹ̀ síí ní àwọn ààmì àrún COVID-19 gẹ́gẹ́ bíi ikọ́ tuntun kan léraléra tàbí ibà, bèèrè fún ìmọ̀ràn ilé-ìwòsàn nípa lílo ìpèsè NHS 111 fún kòkòrò àrùn kòrónà lórí íntánẹ̀tì tàbí kí o pe NHS 111. Ṣe èyí lọ́gán tí o bá ti ní àwọn ààmì àrùn náà.

Bí o bá wà lábẹ́ ewu àti ṣàìsàn tó le púpọ̀ tí o bá kó àrùn kòrónà, àwọn àfikún ìgbésẹ̀ kan wà tí ìwọ gbọ́dọ̀ gbé láti yàgò fún kíkó àrùn náà.

Àwọn wọ̀nyí ni:

- àìjáde kúrò nílé rẹ – ìwọ kò gbọdọ̀ jáde láti lọ rajà tàbí láti lọ gba egbògi
  - Bí o bá ń gbé ní **England** àti **Northern Ireland**, o lè lo àsìkò nì ìta pẹ̀lú àwọn ará ilé rẹ, tàbí tó bá jẹ́ pé ìwọ ń dágbé, pẹ̀lú ẹnìkan láti ojúlé mìíràn - kí o sì má a dúró ní ìwọ̀n mítà méjì (2) jìnnà sí ẹlòmíràn
  - Bí o bá ń gbé ní **Wales**, o lè jáde lọ láti ṣe eré-ìdárayá - kí o sì má a dúró ní ìwọ̀n mítà méjì (2) jìnnà sí ẹlòmíràn
- maṣe lọ síbi àpéjọpọ̀ kankan (títí lọ bá àwọn èyí tó jẹ́ pẹ̀lú ọ̀rẹ́ àti ẹbí ní ààyè ti ara wọn)
- dúrò sí, ó kéré, mítà méjì (2) (ìgbésẹ̀ 3) jìnnà sí àwọn ẹlòmíì nínú ilé rẹ, bó bá ti ṣeé ṣe tó
- yàgò fún ẹnikẹ́ni tó bá ń ṣàìsàn tàbí tó ń fi àwọn ààmì àrùn kòrónà hàn

Ní kí àwọn ọ̀rẹ́, ẹbí tàbí aláàdúgbò bá ọ ra ọjà àti àwọn egbògi rẹ. Jẹ́ kí wọ́n gbé wọ́n sí ẹnu ọ̀nà rẹ.

Bí o bá nílò ìrànlọ́wọ́ nípa gbígba àwọn ohun èlò kòṣeémáàní bíi oúnjẹ, o lè forúkọsílẹ̀ láti gba àtìlẹ́yìn fún kòkòrò àrùn kòrónà níbí:

- Bí o bá ń gbé ní **England:** https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable
- Bí o bá ń gbé ní **Northern Ireland**: https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral
- Bí o bá ń gbé ní **Scotland**, pe 0800 111 4000
- Bí o bá ń gbé ní **Wales**, ìwọ gbọ́dọ̀ ní àlàyé ibití ìwọ yóò kàn sí nínú lẹ́tà rẹ tí a mẹ́nubà lókè tẹ́lẹ̀

Ka ẹ̀kúnrẹ́rẹ́ ìmọ̀ràn nípa dídáàbòbo ara rẹ bí o bá wà lábẹ́ ewu tó ga tí o bá kó kòkòrò àrùn kòrónà, ní GOV.UK: https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19

Ìtọ́sọ́nà nípa ìyaraẹnisọ́tọ̀ fún àwọn ìdílé tó ṣeé ṣe kí wọ́n ti ní àkóràn kòkòrò àrùn kòrónà

Máṣe lọ sí ibi-iṣẹ́, ilé-ẹ̀kọ́, ibi iṣẹ́-abẹ GP, ilé-ìtajà egbògi tàbí ilé ìwòsàn

Lo àwọn ohun àmúlò ọ̀tọ̀ọ̀tọ̀, tàbí kí o fọ̀ wọ́n mọ́ kí o tó tún wọ́n lò

Yàgò fún ìfarakanra pẹ́kípẹ́kí pẹ̀lú àwọn ènìyàn mìíràn

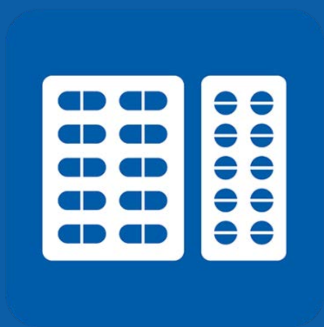
Jẹ́ kí a gbé oúnjẹ àti egbògi wá bá ọ nílé

Máṣe gbàlejò

Dánìkan sùn, bí ó bá ṣeé ṣe

Fọ ọwọ́ rẹ nígbà gbogbo

Má a mu omi tó pọ̀



Mu paracetamol láti ṣèrànwọ́ fún àwọn ààmì àìsàn náà tí ìwọ ń ní

Bèèrè àyẹ̀wò fún coronavirus lọ́gán tí o bá ti ń ní àwọn ààmì àrùn náà (o gbọ́dọ̀ ṣe àyẹ̀wò náà láàárín ọjọ́ márun àkọ́kọ́): https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test. Ìwọ yóò nílò láti fi àlàyé bí ti lè kàn sí ọ sílẹ̀, o sì gbọ́dọ̀ ní fóònù aláàgbéká tó ń ṣiṣẹ́ láti lè gba èsì àyẹ̀wò náà gẹ́gẹ́ bí àkọ́ráńṣẹ́.

Ní ìmọ̀ síwájú síi ní: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

Iye àsìkò tó yẹ kí a fi tẹ̀lé ìtọ́sọ́nà nípa ìyaraẹnisọ́tọ̀ náà?

- Ẹnikẹ́ni tó bá ní àwọn àmì àìsàn gbọ́dọ̀ dúró sílé, kí ó sì ya ara rẹ̀ sọ́tọ̀ fún, ó kéré, ọjọ́ méje (7).
- Bí o bá ń bá àwọn ẹlòmíràn gbé, wọ́n gbọ́dọ̀ dúró sílé, kí wọ́n sì ya ara wọn sọ́tọ̀ fún, ó kéré, ọjọ́ mẹ́rìnlá (14), láti yàgò fún ìtànkálẹ̀ àrùn náà káàkiri òde ilé.
- Ṣùgbọ́n ṣá, bí ẹnikẹ́ni nílé rẹ bá ní àwọn àmì àìsàn náà, wọ́n gbọ́dọ̀ dúró sílé, kí wọ́n sì ya ara wọn sọ́tọ̀ fún ọjọ́ méje (7) láti ọjọ́ tí àwọn àmì àìsàn wọn bá ti bẹ̀rẹ̀. Bí ó tilẹ̀ túmọ̀ sí pé wọn yóò wà nílé fún iye ọjọ́ tó ju mẹ́rìnlá (14) lọ.
- Bí o bá ń gbé pọ̀ pẹ̀lú ẹnití iye ọjọ́-orí rẹ̀ tó àádọ́rin (70) ọdún tàbí jù bẹ́ẹ̀ lọ, ẹni tó ní àìsàn ọlọ́jọ́ pípẹ́, ẹni tó lóyún, tàbí tí àwọn ẹ̀yà inú ara tó ń gbógun ti àìsàn lára rẹ̀ kó bá lágbára mọ́, gbìyànjú láti wá ibòmíràn fún wọn láti gbé fún ọjọ́ mẹ́rìnlá (14).
- Bí ẹ bá nílò láti dúró sílé papọ̀, ẹ gbìyànjú láti fi ààyè sílẹ̀ láàárín ara yín, bó bá ti ṣeé ṣe tó.

Ìgbà wo ló yẹ kí n kàn sí NHS 111?

- àìlera rẹ pọ̀ dé ibi pé o kò lè ṣe àwọn ohun tí o má a ń ṣe tẹ́lẹ̀ rí, bíi wíwo ẹ̀rọ amóhùnmáwòrán (TV), lílo fóònù rẹ, kíkàwé tàbí dídìde kúrò lórí ibùsùn rẹ
- o lérò pé o kò lè farada àwọn àmì àìsàn tí ìwọ ń ní lábẹ́ ilé
- ipò àìlera rẹ ń burú síi
- àwọn àmì àìsàn tí ìwọ ń ní kò dínkù lẹ́yìn ọjọ́ méje (7)

Báwo ni mo ṣe lè kàn sí NHS 111?

O lè lo ìpèse NHS 111 lórí íńtánẹ́ẹ̀tì fún àrùn kòrónà (https://111.nhs.uk/covid-19) láti fi ṣe àwọn ìwádìí ohun tó kàn láti ṣe. Bí o kò bá lè ráàyè sí àwọn ìpèsè orí íńtánẹ́ẹ̀tì, o lè pe 111 (èyí jẹ́ nọ́ńbà tí ènìyàn ń pè lọ́fẹ̀ẹ́). O lè bèèrè fún ògbùfọ̀ ní èdè rẹ.

Kí ni yóò ṣẹlẹ̀ bí mo bá ní àníyàn nípa ipò ìṣípòpadà mi wá sí ìlú yìí?

Awọǹ Alejo si England, pẹlu ẹnikẹni to ngbe ni UK lai gbaṣẹ,ko ni sanwo fun:

- ayẹwo fun aisan coronavirus (bio ba ti ẹ wu ki o jẹ pe ayẹwo fihan pe o k̀o ni aisan coronavirus)
- itọju fun aisan coronavirus – bi o ba b̀ẹrẹ̀ ìtọ́ju ti ayẹwo si fihan lẹyin na pe o k̀o ni aisan coronavirus, o se e se pe ki o sanẃo fun eyikeyi itọju ti o b́a gb̀a lẹyin ti o ti gbà eṣi ayẹwo

Ko si awọn iwadi kankan lorì eto igbelu bi o ba ni ayewo tabi itoju fun aisan coronavirus nikan.

Kí ni mo lè ṣe láti ṣe ìrànwọ́ fún mímú ìtànkálẹ̀ kòkòrò àrùn àìlefojúrí kòróná dópin?

- Ríi dájú pé ìwọ ń fọ ọwọ́ rẹ lóòrèkóòrè, nípa lílo ọṣẹ àti omi, fún, ó kéré, ogún (20) ìṣẹ́jú-ààyá
- Tẹ̀lé ìmọ̀ràn nípa wíwà ní ìṣọ́ra àti làìléwu
- Bí o bá lè ṣe é, lo ìbojú-bomú níbi tó jẹ́ abẹ́lé níbití fífi ààyè tó tó mítà méjì (2) sílẹ̀ láàárín ìwọ àti àwọn ẹlòmíràn tí kìí bá ọ gbé ti ṣòro ṣe, gẹ́gẹ́ bíi ọkọ̀ èrò àti àwọn ṣọ́ọ̀bù kékèké

Fún àlàyé síwájú síi:

- Ìtọ́sọ́nà NHS https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- Ìtọ́sọ́nà WHO: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses