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 7 [10.08.2020]

Translated by Transbless Translations

| **Àwọn àkóónú** |
| --- |
| Kí ni kòkòrò àrùn àìlèfojúrí Kòrónà (COVID-19) àti báwo ni o ṣe lè wà láìléwu? |
| Ohun tí o lè ṣe bí o bá ní àwọn ààmì àrùn náà? |
| Ìtọ́sọ́nà nípa Ìyaraẹnisọ́tọ̀ fún àwọn ìdílé tó ṣeé ṣe kí wọ́n ti ní àkóràn kòkòrò àrùn kòrónà (COVID-19) |
| Iye àsìkò tó yẹ kí a fi tẹ̀lé ìtọ́sọ́nà nipa ìyaraẹnisọ́tọ̀ náà? |
| Ìgbà tó yẹ kí n kàn sí NHS 111? |
| Bí a ti ń kàn sí NHS 111? |
| Ohun tó yẹ láti ṣe bí àníyàn bá wà nípa ipò ìṣípòpadà rẹ wá sí ìlú yìí? |
| Ohun tó yẹ láti ṣe láti ṣe ìrànwọ́ fún mímú ìtànkálẹ̀ kòkòrò àrùn àìlèfojúrí Kòrónà (COVID-19) dópin? |

## Kí ni kòkòrò àrùn àìlèfojúrí Kòrónà (COVID-19) àti báwo ni o ṣe lè wà láìléwu?

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

Ìwọ lè wà láìléwu nípa dídín ìfarakanra rẹ pẹ̀lú àwọn ẹlòmíràn tí o kò kìí bá gbé kù, àti nípa títẹ̀lé àwọn ìgbésẹ̀ pàtàkì tó rọ̀ mọ́ ìmọ́tótó wọ̀nyí lẹkunrẹrẹ láti lè ṣe ìrànwọ́ láti dá ìtànkálẹ̀ àrùn kòkòrò àrùn kòrónà dúró. Èyí kan tọmọdé-tàgbà – bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé ìwọ kò ní àwọn ààmì àìsàn náà kankan yòówù tàbí àwọn oríṣi àìlera mìíràn lára.

- **Lílo ọkọ̀ akérò gbogbogbò:**

O gbọ́dọ̀ yàgò fún lílo ọkọ̀ akérò gbogbogbò bí ó bá ti ṣeé ṣe tó, kí o sì yan wíwa kẹ̀kẹ́, rírinsẹ̀ tàbí wíwa mọ̀tò dípò rẹ̀. Bí o bà nílò láti lo ọkọ̀ akérò gbogbogbò, gbìyànjú láti yàgò fún lílòó ní àwọn àkókò tí èrò má a ń pọ̀, kí o sì má a fi ààyè sílẹ̀ láàárín ìwọ àti àwọn ẹlòmíràn. O gbọ́dọ̀ lo ìbojú-bomú nínú ọkọ̀ akérò gbogbogbò dandan.

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

- **Títẹ̀síwájú láti má a ṣiṣẹ́:**

O gbọ́dọ̀ tẹ̀síwájú láti má a ṣiṣẹ́ láti ilé bí ó bá ṣeè ṣe fún ọ. Bí o bá nílò láti lọ sí ibi-iṣẹ́, o gbọ́dọ̀ kọ́kọ́ ṣàyẹ̀wò pé ìwọ àti àwọn ará ilé rẹ kò ní àwọn ààmì àrùn náà. Bí kò bá sí ẹnikẹ́ni lára yín tó ní àwọn ààmì àrùn náà, o lè lọ sí ibi-iṣẹ́ tó bá ti jẹ́ pé ìwọ ń fi ààyè tó tó mítà méjì (2) sílẹ̀ láàárín ìwọ àti àwọn ẹlòmíràn, tí o sì ń fọ ọwọ́ rẹ lóòrèkóòrè tàbí ò ń lo àkànṣe ìpawọ́ apakòkòrò àrùn láti fi pa ọwọ̀ rẹ lóòrèkóòrè.

O lè bèèrè lọ́wọ́ agbanisíṣẹ́ rẹ nípa àwọn ìgbésẹ̀ fún ààbò àti wíwà àwọn ohun èlò tí a fi ń dáàbòbo ara ẹni ní ibi-iṣẹ́ rẹ.

Àwọn ọlọ́pàá àti àwọn ológun lè kópa nínú fífi ipá mú ni tẹ̀lé àwọn ìlànà tó rọ̀ mọ́ ìlera àwùjọ, àti láti rii dájú pé oúnjẹ àti àwọn ohun èlò kòṣeémáàní dé ọ̀dọ̀ àwọn ènìyàn tó wà lábẹ́ ewu.

Ìjọba ti dín pípọn dandan àwọn òfin pípàdépọ̀ láwùjọ kù díẹ̀. Ṣùgbọ́n ṣá, ó ṣeé ṣe kí àwọn ìhámọ́ kan ṣì wà láti agbègbè dé agbègbè nítorí pípọ̀síi àwọn ènìyàn tí èsì àyẹ̀wò wọn fihàn pé wọ́n ní kòkòrò àrùn Kòrónà. Ṣàyẹ̀wò lọ́dọ̀ àwọn aláṣẹ agbègbè rẹ fún àwọn òfin kónílégbélé tó lè kàn ọ́.

## Ohun tí o lè ṣe bí o bá ní àwọn ààmì àrùn náà?

Bí o bá ní:

- ara gbígbóná lọ́pọ̀lọpọ̀ – àyà tàbí ẹ̀yìn rẹ ń gbóná púpọ̀ bí a bá fọwọ́ kàn án, tàbí
- ikọ́ wíwú tuntun tí ẹlòmíràn lè tètè kó – èyí túmọ̀ sí pé ìwọ ti bẹ̀rẹ̀ síí ní wúkọ́ léraléra, or
- 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 tẹ̀lé àwọn ìgbésẹ̀ wọ̀nyí lọ́gán bó bá ti ṣeé ṣe tó:

**Ya ara rẹ sọ́tọ̀**: dúró sílé fún, ó kéré, ọjọ́ mẹwa (10), kí o sì tẹ̀lé **ìtọ́sọ́nà nípa ìyaraẹnisọ́tọ̀ fún àwọn ìdílé tó ṣeé ṣe kí wọ́n ti ní àkóràn kòkòrò àrùn kòrónà.** Ẹlòmíràn yòówù nínú ilé rẹ tàbí àwọn ẹni tó ti súnmọ́ ọ lọ́nàkọnà gbọ́dọ̀ ya ara wọn sọ́tọ̀ fún ọjọ́ mẹ́rìnlá (14).

**Ṣe àyẹ̀wò fún kòkòrò àrùn Kòrónà** láàárín ọjọ́ marun àkọ́kọ́ tí o bẹ̀rẹ̀ síí ní àwọn ààmì àìsàn náà**:**

Ẹnikẹ́ni ni a lè ṣe àyẹ̀wò fún lọ́fẹ̀ẹ́ bí wọ́n bá ní àwọn ààmì àìsàn náà, láti lè mọ̀ bóyá wọ́n ní kòkòrò àrùn náà. Ọ̀nà méjì (2) ni à ń gbà ṣe àyẹ̀wò. A lè gbé àyẹ̀wò náà wá bá ọ nílé tí ò ń gbé, tàbí kí o lọ sí ibìkan tí a ti ń ṣe àyẹ̀wò náà. Ìwọ yóò gba àwọn àbájáde àyẹ̀wò rẹ nípasẹ̀ àtẹ̀jíṣẹ́, ímeèlì tàbí ìpè orí fóònù.

Láti forúkọsílẹ̀ fún àyẹ̀wò tàbí láti bèèrè fún un lórí ayélujára, lọ sí https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test

Bí o kò bá lè ráàyèsí ayélujára, pe 119 ní **England, Wales** àti **Northern Ireland** tàbí 0800 028 2816 ní **Scotland**.

**Bí àbájáde àyẹ̀wò náà bá fihàn pé o ní àrùn náà**:  o gbọ́dọ̀ parí èyí tó kù lára ìyaraẹnisọ́tọ̀ ọlọ́jọ́ mẹwa rẹ, gbogbo àwọn tó sì ń gbé nínú ilé rẹ tàbí àwọn ẹni tó ti súnmọ́ ọ lọ́nàkọnà gbọ́dọ̀ tẹ̀síwájú pẹ̀lú èyí tó kù lára ìyaraẹnisọ́tọ̀ ọlọ́jọ́ mẹ́rìnlá wọn.

Àwọn tí ń rísí títọpasẹ̀ ní agbègbè rẹ yóò kàn sí ọ, wọn yóò sì bèèrè fún ìrànlọ́wọ́ rẹ láti dá ìtànkálẹ̀ kòkòrò àrùn náà dúró. Wọn yóò bèèrè lọ́wọ́ rẹ nípa àwọn ibití o ti lọ láìpẹ́ àti nípa àwọn ẹni tó ti súnmọ́ ọ láìpẹ́. Èyí ṣe pàtàkì láti lè mọ àwọn ẹni tó nílò láti ya ara wọn sọ́tọ̀ àti tó yẹ kó dúró sílé fún ọjọ́ mẹwa (10) tàbí jù bẹ́ẹ̀ lọ.

**Bí àbájáde àyẹ̀wò náà bá fihàn pé o kò ní kòkòrò àrùn náà**: o lè mú ìyaraẹnisọ́tọ̀ rẹ dópin bí ara rẹ bá ti dá, tí o kò sì ní àwọn ààmì àìsàn kankan mọ́. Àwọn ara ilé rẹ yòókù tàbí àwọn tó ti súnmọ́ ọ láìpẹ́ náà lè mú ìyaraẹnisọ́tọ̀ tiwọn dópin.

## 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

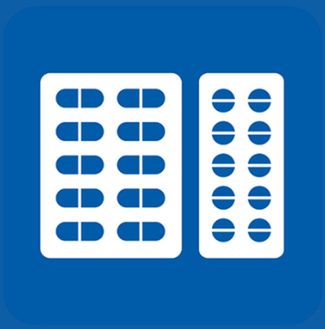
Jẹ́ kí a gbé oúnjẹ àti egbògi wá bá ọ nílé

Tẹ̀lé ìtọ́sọ́nà nípa gbígbàlejò

Dánìkan sùn, bí ó bá ṣeé

Fọ ọwọ́ rẹ nígbà gbogbo

Má a mu omi tó pọ̀



Lo paracetamol láti ṣèrànwọ́ fún àwọn ààmì àìsàn náà

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

**Gba 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 ààmì àìsàn gbọ́dọ̀ dúró sílé, kí ó sì ya ara rẹ̀ sọ́tọ̀ fún, ó kéré, ọjọ́ mẹwa (10).
- 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 ààmì àìsàn náà, wọ́n gbọ́dọ̀ dúró sílé, kí wọ́n sì ya ara wọn sọ́tọ̀ fún ọjọ́ mẹwa (10) láti ọjọ́ tí àwọn ààmì 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)..

## Ìgbà tó 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 ààmì àìsàn tí ìwọ ń ní lábẹ́ ilé
- ipò àìlera rẹ ń burú síi

## Bí a ti ń 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 gba ògbùfọ̀ ní èdè rẹ nípa dídáhùn léraléra pé “**bẹ́ẹ̀ni**” sí gbogbo àwọn ìbéère.

## Ohun tó yẹ láti ṣe bí àníyàn bá wà nípa ipò ìṣípòpadà rẹ wá sí ìlú yìí?

Àwọn àlejò tó wá sí **England**, èyí sí kan ẹnikẹ́ni yòówù tó ń gbé ní UK láì gba àṣẹ, **kì yóò** sanwó fún:

- àyẹ̀wò fún kókóró àrùn kòrónà (bí àyẹ̀wò náà bá tilẹ̀ fihàn pé o ní kòkòrò àrùn kòrónà)
- ìtọ́jú fún kókóró àrùn kòrónà – ṣùgbọ́n bí o bá ti bẹ̀rẹ̀ ìtọ́jú, tí àyẹ̀wò sì wá fihàn pé o kò ní kókóró àrùn kòrónà, a lè gba owó lọ́wọ́ rẹ fún ìtọ́jú yòówù tí o bá gbà lẹ́yìn tí o gba èsì àyẹ̀wò náà
- ìtọ́jú fún àwọn ọmọdé tó bẹ̀rẹ̀ síí ní àwọn ààmì àìsàn tó ń mú kí àwọn ẹ̀yà inú ara tí a kò lè fojúrí (bí ọkàn, kídìnrín, abbl.) má a wú (multisystem inflammatory syndrome)

A kò nílò láti ṣe àyẹ̀wò fún ipò ìṣípòpadà wá sí ìlú yìí bí ó bá jẹ́ pé o kàn ṣàyẹ̀wò tàbí gba ìtọ́jú fún COVID-19 nìkan ni.

## Ohun tó yẹ láti ṣe láti ṣe ìrànwọ́ fún mímú ìtànkálẹ̀ kòkòrò àrùn àìlèfojúrí Kòrónà (COVID-19) 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 láìléwu
- Ní ibi yòówù tí o lè má a gbé, tẹ̀lé ìmọ̀ràn nipa bíbojú-bomú, kí o sì fi ààyè mítà méjì (2) sílẹ̀ láààrín ìwọ àti àwọn ènìyàn tí kìí bá ọ gbé.

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