**بە لەشساغی مانەوە لەسەر کار:** زانیاری بۆ کرێکاران

**ئەم زانیارییە بۆ یارمەتیدانی ڕێگریکردنە لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا (کۆڤید-19) لە شوێنی کارکردن.**

**ڤایرۆسەکە بە ئاسانی بە دوو ڕێگای سەرەکی لەنێوان خەڵکان بڵاو دەبێتەوە:**

1. پەیوەندی لە نزیکەوە لەگەڵ خەڵکانی تووشبوو (کە ڕەنگە نیشانەکانیان لەسەر دەرنەکەوێت)
2. دەست لێدان لە ڕووێکی پیس بوو بە ڤایرۆسەکە و دواتر دەستدان لە چاوەکانت، لووتت، یان دەمت

**ئەمە دەکرێت ڕووبدات:**

* کاتێك کە لە کارێکەوە دەڕۆیت بۆ سەر کارێکی تر
* یان هاتوچۆی نێوان ماڵەوە و سەر کارەکەت

**پەیوەندی زیاتر مانای مەترسی زیاترە، زیاتر ئاگاداربە:**

* ئەگەر بە هاوبەشی بژیت لە شوێنی حەوانەوەت
* یان چاودێری منداڵ بە هاوبەشی بەکاردێنیت

**من دەتوانم چی بکەم بۆ پاراستنی خۆم و کەسانی تر؟**

* ئەگەر دەتوانیت بەپێ یان بەسواری پایسکل بڕۆ بۆ سەر کارەکەت.
* هەوڵدە هاتوچۆ مەکە لەگەڵ ئەو خەڵکانەی لەگەڵیان ناژی.
* ئەگەر گواستنەوەی گشتی بەکاردێنی، یان ئۆتۆمبێل بە هاوبەشی، هەمیشە ماسك واتا دەمامك بپۆشە و ئەگەر بتوانرێت جامی ئۆتۆمبێلەکە بکرێتەوە بۆ هەواگۆڕکێ.
* هەمیشە دەستەکانت بشۆ کاتێك دەگەیتە سەر کار یان کارەکەت جێ دەهڵیت و کاتێك دەگەڕێیتەوە ماڵەوە.
* دەستەکانت بشۆ/پاکژکەری دەست sanitizer بەکاربێنە چەندجارێك بە درێژایی ڕۆژەکە، بەتایبەتیش پێش خواردن، دوای دەست لێدان لە ڕووە هابەشەکان یان دوای بەکارهێنانی تەوالێت.
* ئەگەر کەلوپەلی پارێزگاریکەر لەسەر کارەکەت بەکاردێنێ وەکو دەستکێش، ماسکی دەموچاو، سەدریەی پزیشکی هتد، دڵنیابە لەوەی کە بزانیت چۆن دەیپۆشیت واتا لەبەری دەکەیت و دایدەکەنیت بە سەلامەتی.
* دووری خۆت لە هاوپیشەکانت بپارێزە، لەوانەش لەکاتی پشوودان و کاتی گەیشتنە سەرکار و گەڕانەوە لە کارەکەت.
* پێش ئەوەی کارەکەت جێ بهێڵیت جلوبەرگی ئیشت بگۆڕە یان دەستبەجێ کە گەڕایتەوە ماڵەوە.
* ئەگەر تۆ یان هەرکەسێك کە لەگەڵیدا دەژی نیشانەکانی (بەرزی پلەی گەرمی لەش، کۆکە، لەدەستدانی هەستی تام و بۆن)ی لەسەر دەربکەوێت، تۆ نابێت بڕۆیت بۆ سەر کارەکەت.
* ئەگەر لەسەر ئیشێك پێت ووترا خۆت دوورە پەرێز بگرە، تۆ نابێت بڕۆیت بۆ سەر ئیشێکی تر.
* هەوڵ مەدە خواردن، خواردنەوە یان جگەرە(لەوانەش چەرخ) هاوبەشی پێبکەیت لەگەڵ کەسانی تر، چونکە ئەمانە ڕەنگە ڕێگاکانی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە بن.
* دڵنیابە لەوەی کۆکە و پژمینی خۆت بگریت بە کلینیس یان بە قۆڵت.

**پشکنین و سۆراخکردنی تایبەت بە NHS سیستەمێکە جێ‌بەجێ دەکرێت بۆ یارمەتی ڕێگریکردن لە بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسەکە.**

ئەگەر نیشانەکانت لەسەر دەربکەوێت، بەزووترین کات پشکنین بکە. ئەگەر تۆ یان هەر کەسێك لەناو ماڵەکەت نیشانەکانی لەسەر دەربکەوێت تۆ دەبێت ئاگاداری بەڕێوەبەرەکەت یان خاوەنکارەکەت بکەیتەوە تا دەستبەجێ بزانێت.

**پشکنین بەخۆڕایی**

پشکنینەکان ئاسان و خێران. پشکنینەکە بریتیە لە وەی دوو نموونەی تێهەڵسوون swab وەردەگیرێت (بە بەکارهێنانی سەرە لۆکەیەکی گەورە)، یەکێك لەناو لووت و یەکێکی تریان لە بەشی دواوەی قوڕگ وەردەگیرێن.

بۆ حیجزکردنی پشکنینێك، تەلەفۆن بکە بۆ ژمارە 119 یان لەسەر ئۆنلاین لە [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

تۆ دەتوانی دواتر بە ئۆتۆمبێل بڕۆیت بۆ سەنتەری پشکنین یان کەرستەی پشکنینەکەت بەڕێگای پۆست وەربگریت و بۆخۆت پشکنینەکە لە ماڵەوە بکەیت.

لە ماڵەوە بمێنەوە (خۆت دوورە پەرێز بگرە) ئەگەر تۆ (یان هەرکەسێك لەناو ماڵەکەت) نیشانەکانی لەسەر دەربکەوێت، و چاوەڕوان بکرێت بۆ ئەنجامی پشکنینەکە، ئەنجامی پشکنینەکە پۆزەتیڤ بێت یان تۆ پێت ووترا لەلایەن سیستەمی پشکنین و سۆراخ کردنی تایبەت بە NHS.

ئەگەر پێت ووترا خۆت دوورە پەرێز بگرە، و ناتوانیت لە ماڵەوە کارەکەت بکەیت و تۆ لەسەر بەنەفێتیت، ئەوا دەتوانیت داوای بڕی پارەپێدانی £500 بکەیت. قسە بکە لەگەڵ ئەنجومەنی شارەوانی واتا کاونسڵ ی ناوچەکەت/بۆڕۆیەکەت بۆ ئەوەی داواکارییەك پێشکەش بکەیت.

**خاوەنکارەکەت ڕەنگە پێویستی بەوە بێت پەیوەندیت پێوە بکات ئەگەر تۆ لە پەیوەندی نزیكدا بیت لەگەڵ کەسێك لەسەر کارەکەت کە ئەنجامی پشکنینی پۆزەتیڤ بێت. ئەوە گرنگە کە تۆ دڵنیا بێت لەوەی کە خاوەنکارەکەت زانیاری نوێکراوەی پەیوەندی پێوەکردنی تۆی هەبێت بۆ ئەوەی ئەگەر پێویست بێت پەیوەندیت پێوە بکەن.**

بۆ زانیاری نوێکراوە دەربارەی ئامۆژگاری و ڕێنمایی سەبارەت بە ڤایرۆسی کۆرۆنا سەردانی ئەم ماڵپەڕە بکە [**https://www.gov.uk/coronavirus**](https://www.gov.uk/coronavirus)

بۆ زانیاری زیاتر بۆ کارمەندان سەردانی ئەم ماڵپەڕە بکە [**https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus**](https://www.acas.org.uk/working-safely-coronavirus)

بۆ زانیاری وەرگێڕدراو لەسەر ماڵپەڕی ئەنجومەنی شارەوانی کاونتی سەفۆك سەردانی ئەم ماڵپەڕە بکە

[**https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/**](https://www.suffolk.gov.uk/about/web-accessibility/interpreting-and-translating-services/covid-19-information-in-other-languages/)