

يارمەتى بىدە بۆر يىگرىكىردن لە بلاوبونەوہى قايرۇسى كۆرۈنا

زانبارى دەربارەى كۆفید-19 بۆ خەلکان و خیزانەکانى كە بەھابەشى دەژین لە خانوونىك

دەستەكانت زۇر جار بشۆ وە بۆ ماوہى 20 چركە. سابوون و ئاو بەكاربىنە يان جىلى پاكزكەرى دەست كاتىك تۆ:

- دەگەرپىتەوہ مالمەوہ
- لووتت پاك دەكەپتەوہ واتا فن دەكەيت، و دەپزىمىت يان كۆكەت دپت
- خواردن دەخۆيت يان دەستكارى خواردن دەكەيت

دەم و لووتت دابپۆشە بە كلينىس يان بە قۇلت (نەك بە دەستەكانت) كاتىك دەكۆكيت يان دەپزىمىت وە:

- يەكسەر كلينىسەكەت فرى بىدە
- دواتر دەستەكانت بشۆ

ئەگەر تۆ يان ھەر ئەندامىكى خیزانەكەت كپشەى تەندروسقى ھەبىت، تەمەنى لە سەرووى 70 سال بپت يان نامەيەكى
"كەسى پارىزراو (shielded) ى بەدەستگەپشت بپت دەپ:

- دوورپكەوہ لەم كەسانەى لەناو مالمەكەت يان بەبلى ھاوكارىت نين، لە ناو مالمەكە يان لە دەرموہى مأل
- مەوداى 2 مەتر دووربە لە ئەندامانى خیزانەكەت و كەسانى ترى كە لەگەلتدا دەژين
- خۆت بە دوور بگرە لە ھاوبەشى پىكىردنى مەتبەخ، ھەمام، ھۆلى نان خواردن، مەگەر تەنھا بە تەراوى پپويستە و تەنھا ئەگەر بەتال بوون بەكاربان بپنە
- نان بخۆ لەناو ژوورەكەى خۆت ھەر چەند دەتوانرپت
- ھەولدە خاولى و خاولى چا خواردنەوہ بە ھاوبەشى بەكارمەھپنە

ووشيار بە دەربارەى نيشانەكانى قايرۇسى كۆرۈنا

- كۆكەى نوئ و بەردەوام
- بەرزى پلەى گەرى لەش
- لەدەستدانى، يان گۆرانى ھەست كردنى ناسابپت بە تام كردن و بۆن كردن

نايا چى دەكەيت ئەگەر تۆ يان ھەر كەسنىك مالمەكەت/بەبلى ھاوكارىت نيشانەكانى قايرۇسى كۆفید-19 ى لەسەر دەرکەوتپىت

- ئەم كەسەى نيشانەكانى لەسەر دەرکەوتپىت دەپى داواى پشكىنپى قايرۇسى كۆفید-19-بكە
- ئەوان دەپى لە مالمەوہ بىمپنەوہ بۆ ماوہى بەلانىكەم 10 رۆژ لە دەستپىكردنى نيشانەكانەوہ و نەروژن بۆ سەر ئپش، قونابخانە، شوپنە گشتپەكان يان بەكار ھپنانى گواستتەوہى گشتى
- ئەم كەسانەى ترى ناو مالمەكە و ناو بەبلى ھاوكارى دەپى بۆ ماوہى بەلانىكەم 10 رۆژ لە مالمەوہ بىمپنەوہ لە و كاتەوہ كە يەكەم كەس نيشانەكانى لەسەر دەرکەوت
- ئەوانەى نيشانەكانيان لەسەر دەرکەوت دەپى خۆيان دوورەبەرىز بگرن لەژوورى نووستنى خۆيان

پاککردنهوه

- مه‌تبه‌خ و حه‌مام پاك بكه‌وه يان ژوورمكاني تر كه تو به هاوبه‌شى به‌كاردينى له‌گه‌ليان و له‌ناو خيزانى تودا نين پيش يان پاش به‌كاره‌ننانى
- رووه‌كان پاك بكه‌وه بۆ نموونه ميزمکان، دسكى دهرگانان، سوپچى گلۆپه‌كان، دوگمه‌ى مسعهد، ريموت كونترول به به‌رده‌وامى
- هه‌ولده به هاوبه‌شى خاولى و خاولى چا خواردنه‌وه له‌گه‌ل ئه‌وانه‌ى ئه‌ندامى خيزان نين به‌كارمه‌هينه
- په‌نجهره‌كان به كراوه‌ى جى بيله بۆ هه‌وگۆركى

پشكنين و سؤراخ كردنى به‌ركه‌وتن

ده‌بۆ ده‌سته‌جى داواى پشكنين بكه‌يت ئه‌گه‌ر نيشانه‌كانى تووشبوون به فايرۆسى كۆفید-19 له‌سهرت دهرىكه‌ويت.

بۆ كردنى ئه‌مه، سه‌ردانى ئه‌م مانبه‌رانه بكه:

www.nhs.uk/coronavirus

www.gov.uk/get-coronavirus-test

يان ته‌له‌فون بكه بۆ 119

ئه‌گه‌ر ئه‌نجامى پشكنينه‌كه‌ت بۆزه‌تيف بوو، خزمه‌تگوزارى پشكنين و سؤراخ كردنى تايبه‌ت به NHS په‌يوه‌نديت پنه‌وه ده‌كات بۆ ئه‌وه‌ى بتوانيت ورده‌كاريه‌كانى زانبارى دهرباره‌ى هه‌ر كه‌سێك به‌هيت كه تو له‌م دوايه به‌ركه‌وتنت له‌گه‌نيدا هه‌بوو.

جل شويشتن و زيل و خاشاك

ئه‌گه‌ر نيشانه‌كانى تووشبوون به فايرۆسى كۆفید-19 ت له‌سه‌ر سه‌ركه‌وت:

- زيل و خاشاكى كه‌سى بخه‌ره ناو ده‌بل عه‌لاگه‌ى زيل (كلينيس هتد) له‌وانه‌ش پارچه قوماشى بۆ يه‌ك جار به‌كارهاتوو وه له‌ناو زيل و خاشكى تر. ئه‌وه نابيت بۆ ماوه‌ى 72 كاتزمير دابنريت
- جلى شويشتنى پيس رامه‌وه‌شينه
- جله‌كان بشۆ له ناو ئاوى گه‌رمتر (له پله‌ى گه‌رمى 40 ى سه‌دى)

بۆ هاوكارى دهرباره‌ى خۆ دووره‌په‌ريز گرتن تكيه په‌يوه‌ندى بكه به:

ماله‌وه به‌لام به ته‌نيا نيت **Home, But Not Alone**:

0800 876 6926

خزمه‌تگوزارى هاوكارى و ئامۆزگارى سه‌فوك

0800 068 3131 (رۆژانى دووشه‌مه بۆ هه‌يفى، كاتزمير 9ى به‌يانى بۆ 5 ى ئىواره)