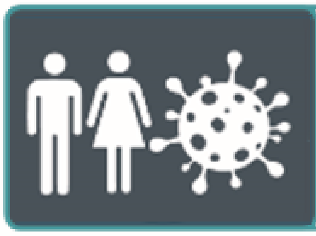
SuffolkCollective
Suffolk partners and agencies working together
The Collaborative Communities COVID-19 board

suffolk Resilience

MESSAGE CASCADERS

ژیان لەگەڵ کۆڤید

ئایا چۆن بتوانین بەردەوام بین لە پارستنی یەکتری بە سەلامەتی و لەشساغی



حکومەت پلانەکانی خۆی دانا بۆ ژیان لەگەڵ کۆڤید
لەوکاتەی گشت ڕێکارە یاساییەکانی خۆپارێزی لابران، کۆڤید نە ڕۆیشتووە و هەندێك شت هەیە ئێمە هەموومان دەتوانین بەردەوام بین بۆ ئەوەی بیکەین بۆ پاراستنی یەکتری لە تووشبوون بە نەخۆشی.

ئایا دەبێ چی بکەم ئەگەر ئەنجامی پشکنینەکەم پۆزەتیف بێت یان نیشانەکانی کۆڤید-19 م هەبێت؟
لە ماڵەوە بمێنەوە ئەگەر دەتوانیت و خۆت بە دوور بگرە لە پەیوەندیکردن بە کەسانی تر. لەوکاتەی تۆ بەشێوەیەکی یاسایی پێویستە خۆت جیابکەیتەوە ئەگەر ئەنجامی پشکنینت بۆ کۆڤید-19 پۆزەتیف بێت، بە کەم کردنەوەی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر ڕێگری دەکەیت لەوەی خەڵکی زیاتر تووشی نەخۆشی بن.

ئایا پێویستە من پشکنینێك بۆ خۆم بکەم؟
پشکنین بە بەردەوامی بیرۆکەیەکی باشت دەداتێ سەبارەت بەوەی کە ئایا تووشی نەخۆشیەکە بوویت و ڕەنگە ڤایرۆسەکە بگازیتەوە بۆ ئەو کەسانی چاوت پێیان دەکەوێت. تۆ پێویست ناکات ڕۆژانە پشکنین بۆ خۆت بکەیت یان بەشیوەیەکی یاسایی دەبێ خۆت جیابکەیتەوە دوابەدوای پەیوندیکردنت بە کەسێك کە ئەنجامی پشکنینی پۆزەتیف بێت بۆ کۆڤید-19 . هەرچەندە، ئەوە بیرۆکەیەکی باشە پشکنین بکەیت پێش ئەوەی چاوت بە هاوڕێکانت و خێزانت بکەوێت یان بڕۆیت بۆ سەر ئیش.

ئایا چۆن پشکنینێك بۆ خۆم بکەم؟
پشکنینی خێرای بەخۆڕایی دەتوانرێت دەستت پێ بگات لە gov.uk تاکو 31ی مارچی 2022.
لە ڕێکەوتی 1ی ئەپریلی 2022، تۆ دەبێ بتوانیت پشکنین بکرێت لە دەرمانخانەی ناوچەکەی خۆت.

ڤاکسین وەربگرە
ڤاکسین هەر بە بەرگرییەکی بەهێز دەمێنێتەوە لە دژی توشبوون بە نەخۆشی کۆڤید. جا ئایا دۆزێك یان دوو یان سێ یان هیچ دۆزێکی ڤاکسینت وەرنەگرتبێت، ئەوە هەرگیز درەنگ نیە مەوعیدێك ساز بکەیت. دەتوانیت مەوعیدێك ساز بکەیت لەم ماڵپەڕە www.sneevaccine.org.uk

هەندێك شت هەیە ئێمە دەتوانین بیکەین بۆ کەم کردنەوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیە درمەکە:
دەستەکان – دەستەکانت بشۆ بە بەردەوامی و بۆ ماوەی 20 چرکە
دەموچاو – ماسك دابنێ لەسەر لووت و دەمت لە شوێنە داخراوە قەرەباڵغەکان
بۆشایی – لە کوێ بتوانرێت دووری نێوان خۆت و ئەکەسانە بپارێزە کە لەگەڵیان ناژی
هەوای پاك – وابکە هەوای پاك بێتە ژوورەوە کاتێك کۆدەبیتەوە لە شوێنە داخراوەکان

بۆ دوایین ڕێنمایی سەبارەت بە کۆڤید-19 سەردانی ئەم ماڵپەڕە بکە:
www.gov.uk/coronavirus

07/03/2022

Kurdish (Sorani)