

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 و اتا فن دەكەيت، و دەپزىمىت يان كۆكەت دىت
- 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 كىشەى تەندروسقى ھەبىت، تەمەنى لە سەرووى 70 سال بىت يان نامەيەكى
"كەسى پارىزراو (shielded) ى بەدەستگەپشت بىت دەپ:

- دوورپكەوہ لەم كەسانەى لەناو مالمەكەت يان بەبلى ھاوكارىت نىن، لە ناو مالمەكە يان لە دەرموہى مأل
- مەوداى 2 مەتر دووربە لە ئەندامانى خیزانەكەت و كەسانى ترى كە لەگەلتدا دەژىن
- خۆت بە دوور بىگرە لە ھاوبەشى پىكىردنى مەتبەخ، ھەمام، ھۆلى نان خواردن، مەگەر تەنھا بە تەراوى پىويستە و تەنھا ئەگەر بەتال بوون بەكاربان بىنە
- نان بخۆ لەناو ژوورەكەى خۆت ھەر چەند دەتوانرئىت
- ھەولە خاولى و خاولى چا خواردنەوہ بە ھاوبەشى بەكارمەھىنە

ووشيار بە دەربارەى نىشانەكانى قايرۇسى كۆرۈنا

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

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

- ئەم كەسەى نىشانەكانى لەسەر دەرکەوتىبىت دەپى داواى پىشكىننى قايرۇسى كۆفید-19 بىكە
- ئەوان دەپى لە مالمەوہ بىمىننەوہ بۆ ماوہى بەلانىكەم 10 رۆژ لە دەستپىكردنى نىشانەكانەوہ و نەروژن بۆ سەر ئىش، قونابخانە، شوپنە گىشتىپەكان يان بەكار ھىنانى گواستتەوہى گىشتى
- ئەم كەسانەى ترى ناو مالمەكە و ناو بەبلى ھاوكارى دەپى بۆ ماوہى بەلانىكەم 10 رۆژ لە مالمەوہ بىمىننەوہ لە و كاتەوہ كە يەكەم كەس نىشانەكانى لەسەر دەرکەوت
- ئەوانەى نىشانەكانىان لەسەر دەرکەوت دەپى خۆيان دوورەپەرىز بىگرن لەژوورى نووستنى خۆيان

پاکردنهوه

- مهتبهخ و حهمام پاك بكهوه يان ژوورمكاني تر كه تو به هاوبهشي بهكاردينى لهگهليان و لهناو خيزانى تودا نين پيش يان پاش بهكارهينانى
- رووهكان پاك بكهوه بۆ نموونه ميزمکان، دسكى دهرگانان، سوچى گلۆپهكان، دوگمى مسعود، ريموت كونترول به بهردوامى
- ههولده به هاوبهشي خاولى و خاولى چا خواردنهوه لهگهڵ ئهوانهئى ئهخداى خيزان نين بهكارمههينه
- پهنجهرهكان به كراوهيى جى بيله بۆ ههوگۆركى

پشكنين و سوڤاخ كردنى بهركهوتن

دهبى دهستهجه داواى پشكنين بكهيت ئهگه نيشانهكانى تووشبوون به فايرۆسى كۆفید-19 لهسهرت دهرىكهوت. بۆ كردنى ئههه، سهردانى ئهه مانپهرايه بكه:

www.nhs.uk/coronavirus

www.gov.uk/get-coronavirus-test

يان تهلهفون بكه بۆ 119

ئهگه ئهنجامى پشكنينهكەت بۆزهتيف بوو، خزمهتگوزارى پشكنين و سوڤاخ كردنى تايبهت به NHS پهيوهنديت پنهوه دهكات بۆ ئهوهى بتوانيت وردهكاريهكانى زانبارى دهربارى ههركهسيك بدهيت كه تۆ لهه دواييه بهركهوتنت لهگهئيدا ههبوو.

جل شويشتن و زيل و خاشاك

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

- زيل و خاشاكى كهسى بخهه 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 دهربارى خو دوورهپهريز گرتن تكيه پهيوهندى بكه به:

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

0800 876 6926

خزمهتگوزارى هاوكارى و ئاموزگارى سهفوك

0800 068 3131 (رۆژانى دووشههه بۆ ههينى، كاتزمير 9ى بهيانى بۆ 5 ى ئنواره)