In association with

ڕێنمایی ڤایرۆسی کۆڕۆنا (Covid19)

Kurdish Sorani/کوردی سۆرانی

کۆڤید-19 نەخۆشیەکی نوێیە کە دەتوانێت کار بکاتە سەر سیەکان و ڕێڕەوی هەوا. بەهۆی ڤایرۆسێکەوە ڕوودەدات کە پێی دەوترێت ڤایرۆسی کۆڕۆنا.

ئەگەر ئەمانەت هەیە:

- پلەی گەرمی بەرز - هەست بە گەرمی دەکەیت لە کاتی دەستدان لە سینگت یان پشتت
- کۆکەیەکی بەردەوامی نوێ - ئەمە واتە دەست بە کۆکەیەکی بەردەوام کردووە

پێویستە لەماڵەوە بمێنیتەوە.

بۆ ماوەی چەند لەماڵەوە بمێنیتەوە؟

- هەر کەسێک کە نیشانەکانی هەیە پێویستە بە لایەنی کەم بۆ ماوەی 7 ڕۆژ لەماڵەوە بمێنێتەوە.
- ئەگەر لەگەڵ خەڵکی تر دەژیت، پێویستە بۆ ماوەی 14 ڕۆژ لە ماڵەوە بمێننەوە، بۆ ڕێگری کردن لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە لە دەرەوەی ماڵەکەت.
- لە دوای 14 ڕۆژ، هەر کەسێک کە لەگەڵی دەژیت کە نیشانەکانی نیە دەتوانێت بۆ باری ئاسایی خۆی بگەڕێتەوە.
- بەڵام، ئەگەر هەر کەسێک لە ماڵەکەت نیشانەکان دەگرێت، پێویستە بۆ ماوەی 7 ڕۆژ لەماڵەوە بمێننەوە لە ڕۆژی دەستپێکردنی نیشانەکان. تەنانەت ئەگەر بە واتای ئەوە بێت کە بۆ زیاتر لە 14 ڕۆژ لە ماڵەوە بمێننەوە.
- ئەگەر لەگەڵ کەسێک دەژیت کە تەمەنی 70 ساڵ یان زیاترە، نەخۆشەیکی درێژخایەنی هەیە، دوو گیانە یان سیستەمی بەرگری لەشی لاوازە، هەوڵ بدە شوێنێکی تریان بۆ بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی بۆ ماوەی 14 ڕۆژ تیایدا بمێننەوە.
- ئەگەر پێویست بوو بەیەکەوە لەماڵەوە بمێننەوە، هەوڵ بدە لە یەکتر دوو بن.

Translated by:

In association with

BritishRedCross

[ئامۆژگاری دەربارەی مانەوە لە ماڵەوە](#)

خۆت دوور بگرە لە بەرکەوتنی نزیک لەگەڵ کەسانی تر

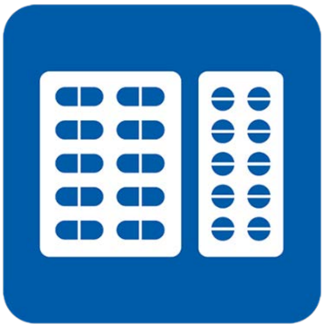
شتومەکی جیاواز بەکاربێنە، یان لە نێوان بەکارهێناندا پاکی بکەوە

مەڕۆ بۆ کار، قوتابخانە، نەشتەرگەری پزیشک، دەرمانخانە یان نەخۆشخانە

ئەگەر دەشێت بە تەنها بخەوە

با سەردانیکەرت نەبێت

با خۆراک و دەرمانت بۆ ڕەوانە بکرێت



پاراسیتامۆل بخۆ بۆ یارمەتیدان لە نیشانەکانت

بڕێکی زۆری ئاو بخۆوە

بەردەوام دەستەکانت بشۆ

Translated by: clear voice interpreting services

migrant help

In association with

BritishRedCross

کەی پێویستە پەیوەندی بە NHS 111 بکەم؟

- زۆر هەست بە نەخۆشی دەکەیت کە ناتوانیت هیچ شتێک بکەیت کە لەدۆخی ئاساییدا دەکەیت، وەک سەیرکردنی تەلەفزیۆن، بەکارهێنانی تەلەفۆنەکەت، خوێندنەوە یان دەرچوون لە شوێنی نووستن
- هەست دەکەیت کە ناتوانیت لە ماڵەوە خۆت لەگەڵ نیشانەکان بگونجێنیت
- دۆخەکانت خراپتر دەبن
- نیشانەکانت لە دوای 7 ڕۆژدا باشتر نابن

چۆن پەیوەندی بە NHS 111 بکەم؟

دەتوانیت خزمەتگوزاری سەرهێڵی NHS 111 بەکاربێنیت بۆ زانینی ئەوەی دواتر چی بکەیت. ئەگەر ناتوانیت دەستت بە خزمەتگوزاریەکانی سەرهێڵ بگات دەتوانیت پەیوەندی بە 111 بکەیت (ئەمە ژمارەیەکی بەخۆڕاییی بۆ پەیوەندیکردن).دەتوانیت داوای وەرگێرێک بە زمانی خۆت بکەیت.

چی ڕوودەدات ئەگەر نیگەران بم دەربارەی بارودۆخی کۆچم؟

گشت خزمەتگوزاریەکانی NHS بۆ ڤایرۆسی کۆرۆنا بۆ هەموو کەسێک بەخۆڕایین بێ گوێدانە دۆخی کۆچکردنیان لە شانشینە یەکگرتووەکانی بەریتانیا. ئەمە پشکنین و چارەسەرکردنی ڤایرۆسی کۆرۆنا دەگرێتەوە، تەنانەت ئەگەر ئەنجامە نێگەتیڤیش بێت. نەخۆشخانەکانی NHS ئامۆژگاریکراون کە هیچ پشکنینێکی کۆچکردن پێویست نین بۆ ئەو کەسانەی پشکنین یان چارەسەری COVID-19 وەردەگرن.

ئایا دەتوانم چی بکەم بۆ یارمەتیدان لە وەستاندنی بڵاوبوونەوەی ڤایرۆسی کۆرۆنا؟

- دڵنیا بە بەردەوام دەستەکانت بشۆیت، بە بەکارهێنانی ئاو و سابوون، بە لایەنی کەم بۆ ماوەی 20 چرکە
- پەیرەوی ئامۆژگاریەکان بکە دەربارەی مانەوە لە ماڵەوە

ئەم ئامۆژگاریە لە سەر بنەمای ڕاوێژ و زانیاریەکانی NHSە و ئامۆژگاریەکە بۆ هەموو کەسێک لە شانشینە یەکگرتووەکانی بەریتانیایە، بێ گوێدانە وڵاتی ڕەچەڵەکیان. بۆ زانیاری زیاتر:

- ڕێنوێنی NHS: https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- ڕێنوێنی WHO: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses
- سەرچاوەکانی Big Leaf: https://www.bigleaffoundation.org.uk/covid-19-advice.html

[16.03.2020] Version 2

Translated by: