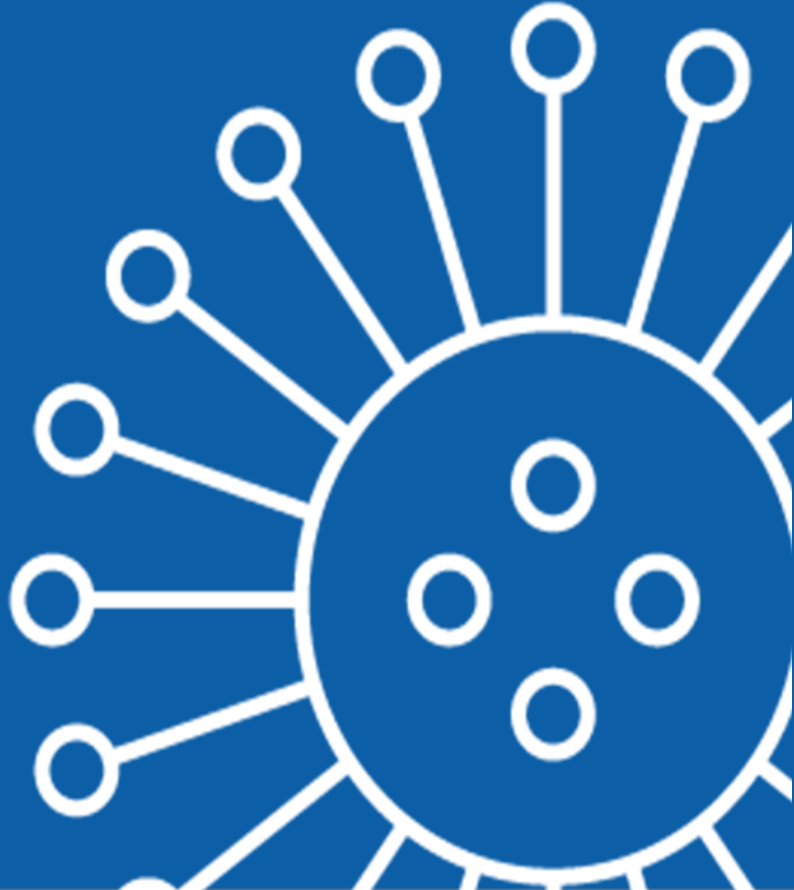


رینوینی قایروسی کوڤوونا (کوڤید-19)

کوردی / Kurdish Sorani

ئهم ئامۆژگاریه له سهر بنه‌مای راویژ و زانیاریه‌کانی NHS ه و ئامۆژگاریه‌که بۆ ههموو کەسێکه له شانشینە یه‌ک‌گرتوو‌ه‌کانی به‌ریتانیا، بی گویدانه ولاتی ره‌چه‌له‌کیان.

وه‌شانی 7 [15.12.2020]



ناوەرۇكەكان

فايرۇسى كۆرۈنا (كۆفئد-19) چئە و چۇن بە سەلامەتى بمئئئتەوہ؟

ئەگەر ئئشانەكانت ھەبوو، چئ بكةئت؟

رئئوئئئ جئكار دنەوہ بۇ ئەو خئز انانەئ رەنگە توش بوون بەفايرۇسى كۆرۈنا (كۆفئد-19) ئان ھەئئت

بۇ ماوہئ چەند پەئرەوئ رئئوئئئ جئكار دنەوہ بكةئت؟

كە پەئوہندئ بە NHS 111 بكةئت؟

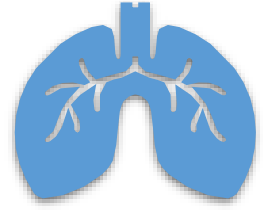
چۇن پەئوہندئ بە NHS 111 بكةئت؟

چئ بكةئت ئەگەر ئئگەر ان بئت دەر بارەئ ھالەئئ كۆچبەرئئت؟

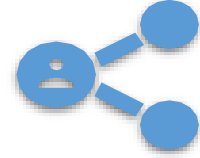
چئ بكةئت بۇ ئارمەئئدان ئە وەستاندنئ بۇوبوونەوہئ فايرۇسى كۆرۈنا (كۆفئد-19)؟

فایرۆسی کۆرۆنا (کۆفید-19) چیه و چۆن به سهلامهتی بمینیتوه؟

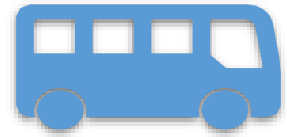
کۆفید-19 نهخۆشیهکی نوییه که دهتوانیت کار بکاته سهه سیهکان و ریزهوی ههوا و ئەندامهکانی تر. بههوی فایرۆسێکهوه روودهدات که پێی دهوتریت فایرۆسی کۆرۆنا.



دهتوانیت به سهلامهتی بمینیتوه له ریزگی کهمکردنهوی بهرکهوتنی جهستهییت لهگهڵ ئهوه کهسهانه که لهگهڵیاندا نازیت، و له ریزگی پهیرهوکردنی ریزگی گرنگی پاک و خاوینی بۆ یارمهتیدان له وهستاندنی بلاوبونهوی فایرۆسی کۆرۆنا. ئهوه کهسانی ههموو تههنیک دهگریتوه - تهنهت ئهگهر هیچ نیشانهیهک یان دۆخی تری تهندروستیشته نهییت.



بهکارهینانی گواستهوهی گشتی: تا دهکریت پێویسته خۆت دوور بگریت له بهکارهینانی گواستهوهی گشتی و لهبری ئهوه ههول بدهیت پایسکل بهکار بهنیت، به پێ برۆیت یان ئۆتومبیل لێبخوریت. ئهگهر پێویست بوو گواستهوهی گشتی بهکار بهنیت، ههول بده خۆت له کاتی قهرهباڵغهکان به دوور بگریت و دوور کهوتنهوی جهستهی بهکار بهنیه. تۆ پێویسته له گواستهوهی گشتی دهمامک بپوشیت. گرنکه که پهیرهوی ئهم رینماییه بکهیت، دهکریت سزا بدرییت ئهگهر پهیرهوی نهکهیت.



دریژهپیدانی کارکردن: پێویسته بهردهوام بیت له کارکردن له مالهوه ئهگهر دهتوانیت. ئهگهر پێویسته بۆ کار بچیت، پێویسته سهرهتا سهیری ئهوه بکهیت که خۆت و ئەندامانی خانوادهکته هیچ نیشانهکانتان نیه. ئهگهر کس نیشانهی نیه، دهتوانیت بۆ کار بچیت بهو مرجهی دوورکهوتنهوی جهستهی 2 مهترت رهچاو بکهیت و زوو به زوو دهستهکان بشویت یان پاک بکهیتوه. دهتوانیت لهگهڵ خاوهنکارهکته سهیری بکهیت بۆ ریزکارهکانی سهلامهتی و بهردهست بوونی کههستهی پارێزهری تاکه کهسی له شوینی کارهکته.



پولیس و هیزی سهربازی رهنگه ئهرکیان ههییت له جیههچیکردنی ریزکارهکانی تهندروستی گشتی، لهگهڵ دانیاردنی گهیاندنی خوراک و شتی تری پێویست بۆ ئهوانهی پێویستیان.



تۆ دەتوانىت كاربەرنامەيەك بۆ مۆبايىلە زىرەكەكەت داببەزىنى تا بە سەلامەتى بمىنىتەوه. ئەگەر لە پەيوەندى نىزىكدا بوى لەگەل بەكاربەرىكى تىزى كاربەرنامەكە كە پشكىنەكەى بۆ كۆرۈنۈشقايرۆس پۈزەتيف بىت ئەوا كاربەرنامەكە ئاگادارت دەكاتەوه. و ئەگەر پشكىنەى تۆ پۈزەتيف بوو، يارمەتيت دەدات لە ديارىكردى ئەو پەيوەندىيانەى كە لەوانەىە لە حالەتى تردا لەدەستت چووبن لەكاتىكدا زانىارىبەكانت بە تايبەتى و نەناسراوى دەمىنىتەوه.



ئەگەر تۆ لە ئىنگلاند يان وىلز دەژىت، **NHS COVID-19 App** داببەزىنە. كاربەرنامەكە بۆ ھەركەسىك سەرووى ۱۶ سأل بىت بەردەستە. بۆ زانىارى زىاتر بە ۱۱ زمان:

<https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>

NHS
COVID-19

ئەگەر تۆ لە سكوئەلەندا دەژىت، تۆ دەتوانى **Protect Scotland App** داببەزىنى. كاربەرنامەكە بۆ ھەركەسىك سەرووى ۱۶ سأل بىت بەردەستە. بۆ زانىارى زىاتر:

<https://www.protect.scot/>

NHS
SCOTLAND

ئەگەر تۆ لە ئىرلەندى باكورىت، دەتوانى **StopCOVID NI Proximity App** داببەزىنى. كاربەرنامەكە بۆ ھەركەسىك سەرووى ۱۱ سأل بىت بەردەستە. بۆ زانىارى زىاتر:

<https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

HSC

لە دەسەلاتى ناوچەى خۆتەوه ناگادارى ھەر ياسايەكى ناوچەى قەدەغەى ھاتووچۆ بە كە لەوانەىە تۆ بگرىتەوه

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

لە ئىنگلتر

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

لە سكوئەلەندە

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

لە وىيلز

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

لە ئىرلەندى باكور

ئەگەر نىشانەكانت ھەبوو، چى بىكەيت؟

ئەگەر ئەمانەت ھەيە:

- پەلى گەرمى بەرز - ھەست بە گەرمى دەكەيت لە كاتى دەستدان لە سىنگت يان پشنت، ياگ
- كۆكەيەكى بەر دەوامى نوئ - ئەمە واتە دەست بە كۆكەيەكى بەر دەوامت كرددو، يان
- لە دەستدان، يان گۆرانكارى لە، ھەستى گشتىت بۆ تامكردن يان بۆنكردن (ئەنوسىما) - ئەگەر ناتوانىيت ھىچ شتىك بۆن بىكەيت يان تام بىكەيت، يان شتەكان بۆن يان تاميان لە دۆخى ئاساييان جياوازە

تو پئويستە بە زووترىن كاتى گونجاو پەيرەوى ئەم ھەنگاوانە بىكەيت:



خۆ جياكردنەو: بە لايەنى كەم بۆ ماوہى 10 رۆژ لەمالەوہ بىمىنەوہ و پەيرەوى رىنوۋىنى جياكردنەوہ بۆ نەو خىزانانەى رەنگە تووش بوون بە قايرۆسى كۆرۋنايان ھەيىت بە ھەر كەسىكى دىكە لە خانەوادەكەت يان بەركەوتنى نزيكت لەگەلى ھەبوو پئويستە بۆ ماوہى 10 رۆژ خۆى جيا بىكاتەوہ.

پشكىن بۆ قايرۆسى كۆرۋنا بىكە لەماوہى يەكەمىن پىنج رۆژى دەر كەوتنى نىشانەكانت: ھەموو كەسىك دەكرىت بەخۆرايى پشكىنى بۆ بىكرىت ئەگەر نىشانەيان ھەبوو بۆ زانىنى ئەوہى ئەگەر تووشى قايرۆسەكە بوونە. 2 رىگا ھەيە بۆ پشكىن. دەتوانىت پشكىنەكە بۆ ئەو شوپنە بەيىررىت كە تيايدا دەژرىت، يان دەتوانىت بۆ پىگەيەكى پشكىن بچىت. لە رىگەى كور تەنامە، ئىمەيل يان تەلفون ئەنجامەكانى پشكىنەكەت وەردەگرىتەوہ.



بۆ حجزکردنی پشکنینیک یان داواکردنی به ئونلاین سەردانی ئەم لینکە
<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> بکە

ئەگەر دەسگەیشتنی ئونلاین نیه، پەپوهندی به 119 بکە له
ئینگلترا، ویلێز و ئیرلەندای باکوور یان 08000282816 له
سکۆتلەندە.



ئەگەر ئەنجامی پشکنینەکه نینگەتییف بوو:
دەتوانیت بوەستیت له خود جیاکردنەوهکەت
و ئەگەر هەست به باشی دەکەیت و چی تر
هیچ نیشانهیهکتت نیه. ئەندامانی تری
خانەوادهکەت یان ئەو کەسانەهی بەرکەوتنی
نزیکت لهگەڵیان هەبوو ئەوانیش دەتوانن
خود جیاکردنەوهکەهی خۆیان بوەستین.

ئەگەر ئەنجامی پشکنینەکه پۆزەتییف بوو:
پنویستە ئەوهندی له خود جیاکردنەوه ده
رۆژیهکه ماوه تەواوی بکەیت، و هەموو
کەسێکی خانەوادهکەت یان ئەوانەهی
بەرکەوتنی نزیکت لهگەڵیان هەیه پینویستە
بەردەوام بن لەوهندی ماویانە له خود-
جیاکردنەوه 10 رۆژیهکەیان.
خزمەتگوزاری بەدواداچوون له
ناوچهکەت پەپوهندیت پپوه دەکات که دوای
یارمەتی تۆ دەکەن بۆ وەستاندنی
بلاوبوونەوهی زیاتری فایرۆسەکه.
پرسیارت لێدەکەن که بهم دواپیانە له کوێ
بوویت و بەرکەوتنی نزیکت لهگەڵ کێ
هەبوو؟ ئەمه گرنکه بۆ دەسنیشانکردنی
ئەوهی کێ پینویستی به خود جیاکردنەوه و
مانەوه لهمالهوه هەیه بۆ ماوهی 10 رۆژ
یان زیاتر.

بۆ زانیاری زیاتر:
له سکۆتلەندە

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

له ئیرلەندای باکوور
<https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

رېنويښي جياگردنهوه بو نهو خپزانانهي رهنغه تووش بوون به
فايروسي كورونايان ههبيت



خوت دور بگره له بهر كهوتني نزيك
لهگهل كهساني تر



شتمهكي جياواز بهكار بينه، يان له نيوان
بهكار هيناندا پاكي بكهوه



مهرو بو كار، قوتابخانه، نهشتهرگهري
پزېشك، دهر مانخانه يان نهخوشخانه



نهگهر دهشيت به تنها بخواه



پهپروهوي رېنويښي سهر دانېكهر ان بكه



با خوراك و دهر مانت بو رهوانه بكرت



پاراسيتامول بخو بو يارمهتيدان له
نېشانهكانت



بريكي زوري ناو بخووه



بهردهوام دهستهكانت بشو

گرنگه كه پهپروهوي نهم رېنمايه بكهيت، دهكرت سزا بدرتت نهگهر پهپروهوي نهكهيت

زورتر بدوزهوه له: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

بۇ ماوهى چەند پەيرەوى رېنويىنى جياكر دنهوه بكهيت؟

- ھەر كەسنىك كە نىشانەكانى ھەيە پىويستە بە لايەنى كەم بۇ ماوهى 10 رۆژ لەمألەوه بىننىتەوه و خۆى جيا بكتەوه.
- ئەگەر لەگەل خەلكى تر دەژىت، پىويستە بۇ ماوهى 10 رۆژ لەمألەوه بىننىتەوه خۇبان جيا بكتەوه، بۇ رېگرى كردن لە بلاوبونەوهى نەخۇشەيكە لە دەر موهى مألەكەت.
- بەلام، ئەگەر ھەر كەسنىك لە مألەكەت نىشانەكانى لى دەر دەكەوت، پىويستە بۇ ماوهى 10 رۆژ لەمألەوه بىننىتەوه و خۇبان جيا بكتەوه لە رۆژى دەستپىكردى نىشانەكان. تەنانت ئەگەر بە واتاى ئەوه بىت كە بۇ زياتر لە 10 رۆژ لەمألەوه بىننىتەوه.
- ئەگەر لەگەل كەسنىك دەژىت كە تەمەنى 70 سأل يان زياترە، نەخۇشەيكى درىژخايەنى ھەيە، دوو گيانە يان سىستەمى بەرگرى لەشى لاوازه، ھەول بە شويىكى تريان بۇ بدوزىتەوه بۇ ئەوهى بۇ ماوهى 10 رۆژ تيايدا بىننىتەوه.

كە پەيوەندى بە NHS 111 بكهيت؟

- زور ھەست بە نەخۇشى دەكەيت كە ناتوانىت ھىچ شتىك بكهيت كە لەدۆخى ئاساييدا دەكەيت، وەك سەير كردنى تەلەفزيون، بەكار ھىنانى تەلەفونەكەت، خويندەنەوه يان دەر چوون لە شويى نووستن
- ھەست دەكەيت كە ناتوانىت لە مألەوه خۆت لەگەل نىشانەكان بگونجىننىت
- دۆخەكانت خراپتر دەبن

چون پەيوەندى بە NHS 111 بكهيت؟

- دەتوانىت خزمەتگوزارى سەر ھىلى فاپرۆسى كۆرۇناى NHS 111 بەكار بىننىت (<https://111.nhs.uk/covid-19>) بۇ زانىنى ئەوهى دواتر چى بكهيت. ئەگەر ناتوانىت دەستت بە خزمەتگوزارىەكانى سەر ھىل بگات دەتوانىت پەيوەندى بە NHS 111 بكهيت (ئەمە ژمارەيكى بەخۇر ايەه بۇ پەيوەندىكردن). دەتوانىت وەرگىرىك بە زمانى خۆت بەدەست بىننىت لە رېگەى دووبارە كردنەوهى وەلامى "yes" بۇ گشت پرسیارەكان.

چى بكهيت ئەگەر نىگەر ان بىت دەر بارەى حالەتى كۆچبەرىت؟

سەردانىكەرانى دەر موهى ولات لە نىنگلتر، بەلەخۇگرتنى ھەر كەسنىك كە بى مؤلمت لە شانشىنە يەگرتووەكانى بەرىتانىا دەژىت، پارەى لى داوا ناكرىت بۇ:

- پشكىن بۇ فاپرۆسى كۆرۇنا (تەنانت ئەگەر پشكىنەكە فاپرۆسى كۆرۇناش نىشان نەدات)
 - چارەسەر بۇ فاپرۆسى كۆرۇنا - بەلام ئەگەر دەستت بە چارەسەر كردن كرد و دواتر پشكىن ئەوهى نىشاندا كە فاپرۆسى كۆرۇنا نى، رەنگە پارەت لى وەر بگىرىتەوه بۇ ھەر چارەسەرىك كە لە دواى ئەنجامى پشكىنەكە وەرت گرتووه
 - چارەسەر بۇ مندالان كە نىشانەى ھاوكات ھەكردى فرە سىستەمىان ھەيە
- ھىچ پشكىننىكى پىويست ناكات ئەگەر بە تەنها پشكىن يان چارەسەرت بۇ كۆفید-19 ھەيە.

چى بكهيت بۇ يارمەتيدان لە ھەستاندنى بلاوبونەوهى فاپرۆسى كۆرۇنا؟

- دلنبا بە بەردەوام دەستەكانت بشوئىت، بە بەكار ھىنانى ئاو و سابوون، بە لايەنى كەم بۇ ماوهى 20 چرکە
- پەيرەوى ئامۆزگار يەكان بکە دەر بارەى ھوشيار بوون و سەلامەت بوون
- بەگوئەرى ئەو شويىنى تيايدا دەژىت، پەيرەوى ئامۆزگار يەكانى دەمامك بەستن بکە و رەمچاوى دوور كەوتنەوهى جەستەى 2 مەتر بکە لە كەسانى تر كە لە گەلياندا نازىت.

بۇ زانىارى زياتر:

- رېنويىنى NHS <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- رېنويىنى WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>