

خۆت سهلامهت بگره له كۆرۆنا ڤايرۆس نیشانه باوهکانی نهخۆشی كۆرۆنا ڤايرۆس (COVID-19)

كۆكهیەکی نوێی و بەردەوام و/یان پلەهێ کەرمی بەرزێ لەش (تا)

ئەگەر تۆ خۆت یان كەسێك كه تۆ لهگهڵی دەژیت نیشانەکانی نهخۆشی COVID-19 ی تێدایه ئەوا دەبیت له شوینی نیشتهجێبوونی خۆتا بمینیتەوه و خۆت له كەسانی دیکه دابجیریت. سەردانی مالمپەری / <https://www.gov.uk/coronavirus> بکه بۆ زانیاری زیاتر.

ئەگەر وەها هەست دەکەیت که له شوینی نیشتهجێبوونی خۆتا ناتوانیت لهگهڵ دەرکەوتەکانی نهخۆشییهکەت هەل بکهیت، باری تەندروستیت خراپتر بوو یان نیشانەکانی نهخۆشی لهتۆدا دواى 7 رۆژ باشتر نەبوون، ئەوا خزمەتگوزاری ئین ئیج ئیس NHS 111 لەسەر ئینتەرنیټ بەکار بهینه www.111.nhs.uk/covid-19 / یان تەلهفون بکه بۆ 111. بۆ کیشهی کوتوپری پزشکی ژماره 999 لی بدە.

چۆن بەر له بلاوبوونەوهی (COVID-19) دەگریت

- تەنها لەبەر ئەم هۆکارانەى خوارمۆه له شوینی نیشتهجێبوونی خۆت پرۆره دەرۆه:
 - بازار کردن بۆ شتومەکی بنەرەتی پیویست
 - یهك جوور وەرژش له رۆژیکدا
 - هەر پیویستییهکی پزشکی
 - گەشتکردن بۆ مەبهستی کارکردن (ئەگەر ناتوانیت له شوینی نیشتهجێبوونی خۆتەوه کار بکهیت)
 - بۆ خۆ دوورخستنەوه یان راکردن له مەترسی زامداربوون یان زیان پێ کەیشتن
- هەمیشە خۆت 2 مەتر (6 پێ) دوور بگره له كەسانی دیکه که تۆ لهگهڵ ئەوان ناژیت
- دەستەکانت به شۆمیهکی ریکوپیټ و بەردەوام به ئاو و سابوون بشۆ
- یان پارچه کلینسیک یان قۆلت بەکار بهینه کاتیک که دەکویت یان دەپژمیت
- کلینسی بەکارهاتوو دەبیت یهکسەر بخریته ئاو سەتلی خۆت و دواتر دەستەکانت بشۆ
- پاکژکەری دەست که له ئەلکهلۆل دروستکراوه بەکار بهینه (که بری 60٪ یان زیاتر ئەلکهلۆلی تێدا بیت) ئەگەر سابوون و ئاو بەردەست نەبوو
- دەست مەده له چاوهکان، لوت یان دەمت ئەگەر دەستەکانت پاک نەبوون.
- زوو زوو شتومەک و ئەو رووی شتانەى که به شۆمیهکی ریکوپیټ و بەردەوام دەستیان بەر دەکویت پاک بکهوه و پاکژیان بکه
- بۆ بینینی دوا گۆرانکارییه خۆجیبیهکان سەردانی ئەم مالمپەرە بکه:
<https://www.herefordshire.gov.uk/coronavirus>