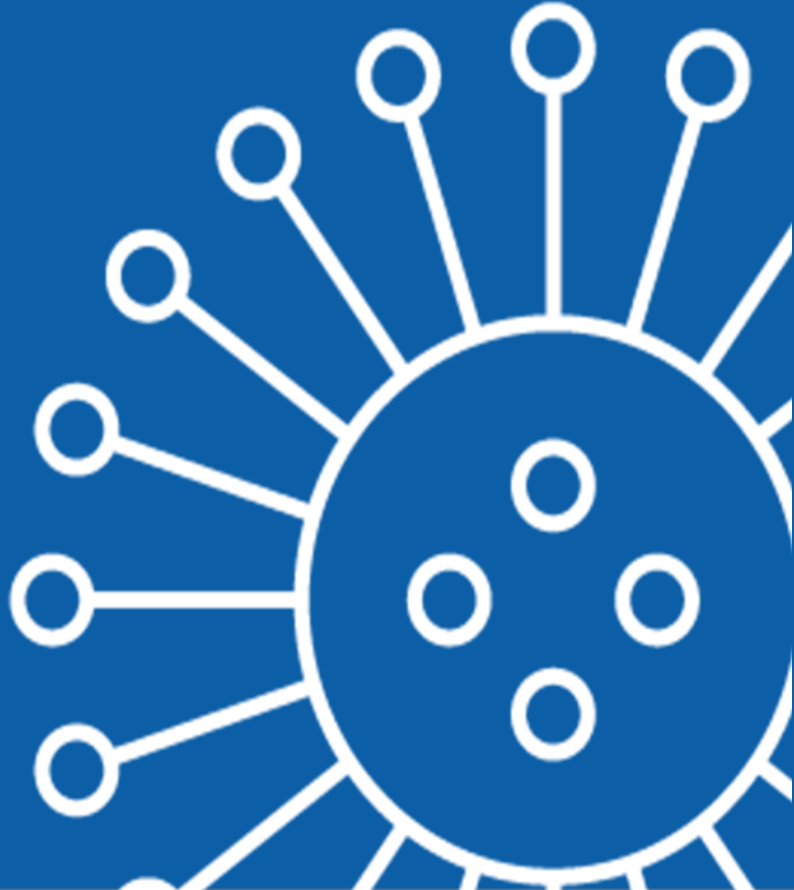


رینوینی قارۆسی کۆرۆنا (کۆفید-19)

کوردی / Kurdish Sorani

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

وه‌شانی 7 [10.08.2020]



ناورۇقكەكان

فايرۇسى كۆرۈنا (كۆفید-19) چیه و چۆن به سەلامەتى بمىنیتەوه؟

ئەگەر نیشانەكانت ھەبوو، چى بکەیت؟

رینوینى جیاكر دنەوه بۆ ئەو خیز انانەى رەنگە تووش بوون بەفايرۇسى كۆرۈنا (كۆفید-19) يان ھەبیت

بۆ ماوهى چەند پەيرەوى رینوینى جیاكر دنەوه بکەیت؟

كە پەيوەندى به NHS 111 بکەیت؟

چۆن پەيوەندى به NHS 111 بکەیت؟

چى بکەیت ئەگەر نىگەران بىت دەر بارەى حالەتى كۆچبەرىيىت؟

چى بکەیت بۆ يارمەتيدان له وەستاندى بۆلەبوونەوهى فايرۇسى كۆرۈنا (كۆفید-19)؟

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

کۆفید-19 نهخۆشیهکی نوییه که دهتوانیت کار بکاته سهر سیهکان و ریرهوی ههوا و ئەندامهکانی تر. بههوی فایرۆسیکهوه رووهادات که پێی دهوتریت فایرۆسی کۆرۆنا.

دهتوانیت به سهلامهتی بمینیتیهوه له رینگه کهمکردنهوی بهرکهوتنی جهستهییته لهگهڵ ئهو کهسانه که لهگهڵاندا نازیت، و له رینگه پهرهوهکردنی ریکاری گرنگی پاک و خاوینی بو یارمهتیدان له وهستاندن بلبووونهوی فایرۆسی کۆرۆنا. ئهمه کهسانی ههموو تهمهنتیک دهگریتیهوه - تهناهت ئهگهر ههچ نیشانهیهک یان دۆخی تری تهندروستیشته نهییت.

• بهکارهینانی گواستهوهی گشتی:

تا دهکریت پێویسته خۆت دوور بگریت له بهکارهینانی گواستهوهی گشتی و لهبری ئهوه ههول بدهیت پایشکل بهکارهینیت، به پێ برۆیت یان ئوتومبیل لێخوهریت. ئهگهر پێویست بوو گواستهوهی گشتی بهکارهینیت، ههول بده خۆت له کاتی قهرهباڵغهکان به دوور بگریت و دوور کهوتنهوهی جهستهیی بهکارهینه. تو پێویسته له گواستهوهی گشتی دهمامک بپوشیت.

گرنکه که پهرهوی ئهم رینماییه بکهیت، دهکریت سزا بدرییت ئهگهر پهرهوی نهکهیت.

• درێژههینانی کارکردن:

پێویسته بهردهوام بیت له کارکردن له مالهوه ئهگهر دهتوانیت. ئهگهر پێویسته بوو کار بچیت، پێویسته سهرهتا سهیری ئهوه بکهیت که خۆت و ئەندامانی خانووهکهت ههچ نیشانهکانتان نیه. ئهگهر کهس نیشانهی نیه، دهتوانیت بوو کار بچیت بهو مهرجهی دوورکهوتنهوهی جهستهیی 2 مهترت رهچاو بکهیت و زوو به زوو دهستهکان بشۆیت یان پاک بکهیتیهوه.

دهتوانیت لهگهڵ خاوهنکارهکهت سهیری بکهیت بوو ریکارهکانی سهلامهتی و بهردهست بوونی کههستهی پاریزهری تاکه کهسی له شوینی کارهکهت.

پۆلیس و هیزی سهربازی رهنگه ئهرکیان ههییت له جیهههیکردنی ریکارهکانی تهندروستی گشتی، لهگهڵ دلتیاکردنی گهیااندنی خوراک و شتی تری پێویست بوو ئهوانه پێویستیان.

ریساکانی کۆبوونهوهی کۆمهلایهتی له لایهن حکومهتهوه ئاسانکاری تیدا کراوه. ههرچۆنیک بیت، دهکرێ سنوردارکردنی ناوچهیی بههوی زیادبوونی ناوچهیی حالته پۆزهتیقهکانی فایرۆسی کۆرۆنا بسهپنریت. له دهسهلاتی ناوچهیی خۆتهوه ناگاداری ههر یاسایهکی ناوچهیی قهدهغهی هاتووچۆ به که لهوانهیه تو بگریتیهوه.

ئەگەر نیشانەكانت ھەبوو، چى بىكەيت؟

ئەگەر ئەمانەت ھەيە:

- پلەي گەرمى بەرز - ھەست بە گەرمى دەكەيت لە كاتى دەستدان لە سىنگت يان پشتت، ياگ
- كۆكەيەكى بەردەوامى نۆى - ئەمە واتە دەست بە كۆكەيەكى بەردەوامت كردووە، يان
- لەدەستدان، يان گۆرانكارى لە، ھەستى گشتت بۆ تامكردن يان بۆنكردن (ئەنۆسىما) - ئەگەر ناتوانىت ھىچ شتىك بۆن بىكەيت يان تام بىكەيت، يان شتەكان بۆن يان تاميان لە دۆخى ئاسايان جياوازە

تو پىويستە بە زووترين كاتى گونجاو پەيرەوى ئەم ھەنگاوانە بىكەيت:

خۆ جياكردنەو: بە لايەنى كەم بۆ ماوہى 10 رۆژ لەمالمەوہ بىمىنەوہ و پەيرەوى رىنوينى جياكردنەوہ بۆ نەو خىزانانەى رەنگە تووش بوون بە فايرۆسى كۆرۇنايان ھەبىت بە ھەر كەسىكى دىكە لە خانەوادەكەت يان بەركەوتنى نزيكت لەگەلى ھەبووہ پىويستە بۆ ماوہى 14 رۆژ خۆى جيا بىكاتەوہ.

پشكىن بۆ فايرۆسى كۆرۇنا بەكە لەماوہى پەكەمىن پىنج رۆژى دەرکەوتنى نیشانەكانت:

ھەموو كەسىك دەكرىت بەخۆرايى پشكىنى بۆ بىكرىت ئەگەر نیشانەيان ھەبوو بۆ زانىنى ئەوہى ئەگەر تووشى فايرۆسەكە بوونە 2 رىگا ھەيە بۆ پشكىن. دەتوانىت پشكىنەكە بۆ ئەم شۆينە بەيئىت كە تىابدا دەژىت، يان دەتوانىت بۆ پىگەيەكى پشكىن بىت. لە رىگەى كور تەنامە، ئىمەيل يان تەلەفون ئەنجامەكانى پشكىنەكەت وەردەگر بىتەوہ.

بۆ حىزكردنى پشكىنىك يان داواكردنى بە ئۇنلاين سەردانى ئەم لىنكە بەكە-<https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>

ئەگەر دەسگەيشتنى ئۇنلاين نىە، پەيوەندى بە 119 بەكە لە ئىنگلتر، وىيلز و ئىرلەندى باكور يان 08000282816 لە سكۆتلەندە.

ئەگەر ئەنجامى پشكىنەكە پوزەتيف بوو: پىويستە ئەوەندەى لە خود جياكردنەوہ دە رۆژيەكە ماوہ تەواوى بىكەيت، و ھەموو كەسىكى خانەوادەكەت يان ئەوانەى بەركەوتنى نزيكت لەگەلىان ھەيە پىويستە بەردەوام بن لەوەندەى ماويانە لە خود-جياكردنەوہ 14 رۆژيەكەيان.

خىزمەتگوزارى بەدواداچوون لە ناوچەكەت پەيوەندىت پىوہ دەكات كە دواى يارمەتى تو دەكەن بۆ وەستاندنى بۆلۇبوونەوى زياترى فايرۆسەكە. پىسيارت لىدەكەن كە بەم دوايىانە لە كۆى بوويت و بەركەوتنى نزيكت لەگەل كى ھەبووہ؟ ئەمە گىرنگە بۆ دەسنىشانكردنى ئەوہى كى پىويستى بە خود جياكردنەوہ و مانەوہ لەمالمەوہ ھەيە بۆ ماوہى 10 رۆژ يان زياتر.

ئەگەر ئەنجامى پشكىنەكە نىگەتيف بوو: دەتوانىت بوەستىت لە خود جياكردنەوہكەت و ئەگەر ھەست بە باشى دەكەيت و چى تر ھىچ نیشانەيەكەت نىە. ئەندامانى تى خانەوادەكەت يان ئەو كەسانەى بەركەوتنى نزيكت لەگەلىان ھەبووہ ئەوانىش دەتوانن خود جياكردنەوہكەى خۆيان بوەستىن.

رېنويى جياكردنه وه بۇ نەو خېزانانەى رەنگە تووش بوون به
فايرۆسى كۆرۈنبايان ھەبېت



خۆت دور بگره له بەرکەوتنى نزىك
لەگەل كەسانى تر



شتومەكى جياواز بەكار بېنە، يان له نېوان
بەكار ھېناندا پاكى بکەوه



مەرۆ بۆ كار، قوتابخانە، نەشتەرگەرى
پزېشك، دەرمانخانە يان نەخۆشخانە



نەگەر دەشېت به تەنھا بخەوه



پەيرەوى رېنويى سەردانىكەر ان بکە



با خۆراك و دەرمانت بۆ رەوانە بکرىت



پاراسىتامۆل بخۆ بۆ يارمەتيدان له
نېشانەكانت



بىرىكى زۆرى ناو بخۆوه



بەردەوام دەستەكانت بشۆ

ھەركاتىك نېشانەكانت ھەيه داواى پشكنىنىكى فايرۆسى كۆرۈنا بکە (پېويستە له ماوهى يەكەم 5 رۆژدا پشكنىنەكە
بکەيت): <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. پېويستە زانباريەكانى پەيوەندىكردنى خۆت
پېشكەش بکەيت و مۇبايلىكى چالاكت ھەبېت بۆ وەرگرتى نەنجامەكانى پشكنىنەكە له رېگەى كورته نامە.

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

بۇ ماوهى چەند پەيرەوى رېنوينى جياكر دنهوه بكهيت؟

- ھەر كەسنىك كە نىشانەكانى ھەيە پىويستە بە لايەنى كەم بۇ ماوهى 10 رۆژ لەمألەوه بىننننەوه و خوى جيا بكاتەوه.
- ئەگەر لەگەل خەلكى تر دەژيت، پىويستە بۇ ماوهى 14 رۆژ لە مألەوه بىنننەوه خويان جيا بكنەوه، بۇ رېگرى كردن لە بلاوبونەوهى نەخوشىكە لە دەر موهى مألەكەت.
- بەلام، ئەگەر ھەر كەسنىك لە مألەكەت نىشانەكانى لى دەر دەكەويت، پىويستە بۇ ماوهى 10 رۆژ لەمألەوه بىنننەوه و خويان جيا بكنەوه لە رۆژى دەستپىكردى نىشانەكان. تەننەت ئەگەر بە واتاى ئەوه بىت كە بۇ زياتر لە 14 رۆژ لە مألەوه بىنننەوه.
- ئەگەر لەگەل كەسنىك دەژيت كە تەمەنى 70 سال يان زياترە، نەخوشىكى درىز خايەنى ھەيە، دوو گيانە يان سىستەمى بەرگرى لەشى لاوازه، ھەول بە شونىكى تريان بۇ بدوزىتەوه بۇ ئەوهى بۇ ماوهى 14 رۆژ تيايدا بىنننەوه.

كە پەيوەندى بە NHS 111 بكهيت؟

- زور ھەست بە نەخوشى دەكەيت كە ناتوانيت ھىچ شتىك بكهيت كە لەدخى ئاساييدا دەكەيت، وەك سەير كردنى تەلەفزيون، بەكار ھىنانى تەلەفونەكەت، خويندەنەوه يان دەر چوون لە شوپنى نووستن
- ھەست دەكەيت كە ناتوانيت لە مألەوه خوت لەگەل نىشانەكان بگونجىنيت
- دۆخەكانت خراپتر دەبن

چون پەيوەندى بە NHS 111 بكهيت؟

دەتوانيت خزمەتگوزارى سەر ھىلى فايرۆسى كوروناي NHS 111 بەكار بىنيت (<https://111.nhs.uk/covid-19>) بۇ زانىنى ئەوهى دواتر چى بكهيت. ئەگەر ناتوانيت دەستت بە خزمەتگوزارىەكانى سەر ھىل بگات دەتوانيت پەيوەندى بە 111 بكهيت (ئەمە ژمارەيكى بەخۆر ايەه بۇ پەيوەندىكر دن). دەتوانيت وەرگيرىك بە زمانى خوت بەدەست بىنيت لە رېگەى دووبارە كرنەوهى وەلامى "yes" بۇ گشت پرسیارەكان.

چى بكهيت ئەگەر نىگەران بىت دەر بارەى حالەتى كۆچەرييت؟

سەردانىكەرانى دەر موهى ولات لە نىنگلتر، بەلەخوگرتنى ھەر كەسنىك كە بى مؤلمت لە شانشىنە يەگرتوومەكانى بەریتانيا دەژىت، پارەى لى داوا ناكريت بۇ:

- پشكنين بۇ فايرۆسى كوروناي (تەننەت ئەگەر پشكنينەكە فايرۆسى كوروناي نىشان نەدات)
 - چارەسەر بۇ فايرۆسى كوروناي - بەلام ئەگەر دەستت بە چارەسەر كردن كرد و دواتر پشكنين ئەوهى نىشاندا كە فايرۆسى كوروناي نى، رەنگە پارەت لى وەر بگيرىتەوه بۇ ھەر چارەسەرىك كە لە دواى ئەنجامى پشكنينەكە وەرت گرتووه
 - چارەسەر بۇ مندالان كە نىشانەى ھاوكات ھەكردى فرە سىستەميان ھەيە
- ھىچ پشكنينىكى پىويست ناكات ئەگەر بە تەنھا پشكنين يان چارەسەرت بۇ كوفىد-19 ھەيە.

چى بكهيت بۇ يارمەتيدان لە ھەستاندى بلاوبونەوهى فايرۆسى كوروناي؟

- دلنيا بە بەردەوام دەستەكانت بشوئيت، بە بەكار ھىنانى ئاو و سابوون، بە لايەنى كەم بۇ ماوهى 20 چرکە
- پەيرەوى ئاموژگار يەكان بکە دەر بارەى ھوشيار بوون و سەلامەت بوون
- بەگويرەى ئەو شوپنى تيايدا دەژيت، پەيرەوى ئاموژگار يەكانى دەمامك بەستن بکە و رەمچاوى دوور كەوتتەوهى جەستەيى 2 مەتر بکە لە كەسانى تر كە لە گەلياندا نازىت.

بۇ زانىارى زياتر:

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