ئەنجومەنی شارەوانی بێرمینگهام

تەندروستی گشتی. مانگی ئازاری ٢٠٢٠
نابێت بەکاربهێنرێت بە بێ مۆڵەت

ئامۆژگاری کۆرۆنا ڤایرۆس (کۆڤید ١٩)

تازەترین زانیاری لە ٢٠٢٠١٣١١٦

ئێمە ئێستا لە قۆناغی بەشی دواخستنین لە باری مامەلە کردن لەگەڵ کۆڤید١٩ ئەم هەنگاوە گۆرانکاری دەهێنێ لە سەر چۆنێتی دەست نیشانکردن وبەڕێوەبردنی تەندروستی خۆمان

لەم کاتەدا ئامۆژگاریتان دەگەین کەوا لەماڵ خۆتان دەرنەچن (خۆتان جیاکەنەوە)
ئەگەر هەر کەسێک لەناو ماڵەکەت ئەمانەی خوارەوەی هەیە

هەبونی کۆخەی تازەی بەردەوام
یاخود
پلەی گەرمای بەرز (تای ٣٧،٨ سانتیگرەیەد یاخود زیاتر)

پێویستە خەڵک لە ماڵەوە دەرنەچێت (خۆی جیاکاتەوە) بۆ ١٤ رۆژ لە سەرەتای پەیدابونی نیشانەکانی نەخۆشی
ئەگەر کەسێک نیشانەی توندی نەخۆشێکەی هەبێت و نەتوانی لە ماڵەوە خۆی بگرێت پێویستە ماڵپەری ئێن ئێچ ئێس ١١١ بەکار بهێنێت-
خەڵک تەنها پێویستە تەلفۆن بکات بۆ ١١١ ئەگەر نەتوانێت بچێتە سەر ئینتەرنێت

تەنانەت ئەگەر هیچ کەسێکیش لە ناو ماڵەکەت نیشانەی نەخۆشی نەبێت لەگەڵ ئەوشدا ئێمە ئامۆژگاریتان دەکەین کەواپەیوەندی کۆمەلایەتی ناگرینگ رابگرن و سەفەری ناپێویست نەکەن و ئیش لەماڵەوە بکەن و دوور کەونەوە لە کۆبونەوەی کۆمەلایەتی وەکو شوێنی شانۆگەری و یانەو پەب وشوێنی یاری تۆپی پێ، هتد
ماڵپەری خزمەتگوزاری ئێن ئێچ ئێس بەکار بهێنە بۆ وەرگرتنی زانیاری و ئامۆژگاری لە
111.nhs.uk

<u>یارمەتی بدە لە نەهێشتنی بەلاوبونەوە</u>

- زوو زوو دەست بشۆ بەجوانی لە سەراسەری رۆژ بە ئاوی گەرم و سابونی دەست بۆ ماوەی بەلایەنی کەم ٢٠ سانیە
- ئەگەر بکرێت دوور بکەوە لە کەسانی تر بە دوری ٢ مەتر
- زوو زوو سەروی شوێنەکان تەعقیم بکە

<u>ئەگەر نیشانەی نەخۆشیت هەبو، لەبیرت بێت</u>

- لەماڵ دەرمەچۆ و خۆت لادا لە نزیک بونەوە لە گەڵ کەسی دیکە
- نەچیت بۆ لای جی پی و دەرمان خانە وخەستەخانە
- ماڵپەری خزمەتگوزاری کۆرۆناڤایرۆسی ئێن ئێچ ئێس١١١ بەکار بهێنە بۆ وەرگرتنی زانیاری لەسەر ئەوەی چی بکەیت https://111.nhs.uk/covid-19