Healthy Brum

Wearing a face covering

پۆشینی دەمامك و ڕووپۆش

Anyone travelling by bus, train, ferry or plane in England should now wear a face covering to help reduce the risk of coronavirus transmission.

- هەر کەسێك هاتوچۆ بکات بە پاس، شەمەندەفەر، بەلەمی پەڕینەوە فێری یان بە فڕۆکە لەناو ئینگلاند دەبێ ئێستا دەمامك بپۆشێت واتا ڕووپۆش بۆ یارمەتیدانی کەم کردنەوەی مەترسی گواستنەوەی پەتای ڤایرۆسی کۆرۆنا.

You should also wear a face covering in shops and other enclosed spaces where it is not possible to stay two metres apart from other people.

- تۆ هەروەها دەبێ لەناو دوکانەکان و شوێنە داخراوەکانی تریش دەمامك بپۆشیت لەو شوێنانەی کە ناکرێت دوو مەتر دووربیت لە کەسانی تر.

Some passengers will be exempt from these rules including:

- هەندێك لە ڕێبواران چاوپۆشێان لێدەکرێت لەم ڕێسایانە واتا لەسەریان جێ بەجێ ناکرێت کە بریتین لە:

Children under 11

- منداڵانی تەمەنیان لە خوار 11 ساڵە

People with disabilities

- ئەو خەڵکانەی کەمئەندامن

Those with breathing difficulties

- ئەوانەی کە کێشەی هەناسەدانیان هەیە

Anyone travelling with someone who relies on lip reading

- هەر کەسێك کە لەگەڵ کەسێك بێت کە پشت ببەستێت بە خوێندنەوەی جووڵەی لێوی

If it is "reasonably necessary" for you to eat or drink you can remove the face covering to do so.

- ئەگەر "بەشێویەکی گونجاو پێویست" بێت بۆت بۆ ئەوەی خواردن بخۆیت یان خواردنەوەیەك بخۆیتەوە ئەوا دەتوانیت دەمامکەکەت لاببەیت بۆ ئەوەی ئەمە بکەیت.

People could be refused travel if they don't follow the rules. They could also be fined, but this will be the last resort.

- خەڵك لەوانەیە ڕێگری لێ بکرێت لە گەشت کردن و هاتوچۆ ئەگەر پەیڕەوی ڕێساکان نەکەن. ئەوان ڕەنگە سزای پارەش بدرێن، بەڵام ئەمە دوا پەنابۆ بردنە.

How to put on a face covering

چۆن دەمامك دەپۆشیت

A cloth face covering should cover your mouth and nose while allowing you to breathe comfortably.

- قوماشی دەمامك دەبێ دەم و لووت داپۆشێت بەشێوەیەك کە دەبێت ڕێگات پێ بدات بە ئاسوودیی هەناسە بدەیت.

It can be as simple as a scarf or bandana that ties behind the head.

- دەکرێت زۆر سادە بێت وەکو بەکارهێنانی ملپێچ یان لەچك واتا سەرپۆشی ڕەنگاوڕەنگ کە لە دواوەی سەر گرێ دەدرێت.

Wash your hands or use hand sanitiser before putting it on and after taking it off.

- دەستەکانت بشۆ یان جێلی پاکژکەر **sanitiser** بەکار بێنە پێش دانانی و دوای لابردنی.

Avoid touching your eyes, nose, or mouth at all times.

- لە هەموو کاتێك دووربکەوە لە دەست لێدان لە چاوەکانت، لووتت، یان دەمت.

Store used face coverings in a plastic bag until you have an opportunity to wash or dispose of them.

- دەمامك یان ڕووپۆشە بەکارهاتووەکان لەناو عەلاگەیەکی پلاستیك دابنێ تاکو دەرفەتێکت دەبێت بۆ ئەوەی بیانشۆیت یان فڕێیان بدەیت.

You should wash a face covering regularly.

- تۆ دەبێ بە بەردەوامی دەماماك یان ڕوپۆش بشۆیت.

Do not touch the front of the face covering, or the part of the face covering that has been in contact with your mouth and nose.

- دەست مەدە لە بەشی پێشەوەی دەمامك یان ڕوپۆشەکە، یان ئەو بەشەی دەمامك کە بەرکەوتنی هەبووە لەگەڵ دەم و لووتت.

Once removed, make sure you clean any surfaces the face covering has touched.

- هەر کاتێك کە لایدەبەیت، دڵنیابە لەوەی کە هەر ڕووێکی دەمامکەکە پاك بکەیتەوە کە دەستی لێدراوە.

For more information, please visit www.gov.uk

- بۆ زانیاری زیاتر سەردانی ئەم ماڵپەڕە بکە www.gov.uk