

رێنمایی فایرۆسی کۆرۆنا (Covid19)

کوردی سۆرانی/Kurdish Sorani

کۆفید-19 نەخۆشیەکی نوێیە که دەتوانیت کار بکاتە سەر سیهکان و رێرموی هەوا. بەهۆی فایرۆسیکەوه روودەدات که پێی دەوتریت فایرۆسی کۆرۆنا.

پێویستە هەموو کەسێک لە مألەوه بمانیتەوه بۆ یارمەتیدان لە وەستاندنی بڵاوبوونەوهی فایرۆسی کۆرۆنا. ئەمە کەسانی هەموو تەمەنیک دەگرێتەوه - تەنانەت ئەگەر هیچ نیشانەیهک یان دۆخی تری تەندروستیش نەبێت. دەتوانیت مألەوه جێ بێلێت تەنها بۆ:

- بۆ کرێنی شتە بنەرەتیهکان - تەنها کاتیەک بە راستی پێویستە
- بۆ ئەنجامدانی یەک شتواری وەرزشکردن رۆژیکدا - وەک راکردن، رۆیشتن یان پاپسکل لێخوڕین، بە تەنها یان لەگەڵ کەسێکی تر که لەگەڵیدا دەژیت
- بۆ هەر پێویستیهکی پزشکی بۆ نمونە، سەردانیکردنی دەرمانخانە یان گەیاندنی کەرسەتی پێویست بۆ کەسێکی بێتوانا
- بۆ هاتووچۆ بۆ کار - بەلام تەنها کاتیەک ئەمە زۆر پێویستە

ئەگەر ئەمانەت هەیه:

- پلەمی گەرمی بەرز - هەست بە گەرمی دەکەیت لە کاتی دەستدان لە سینگت یان پشنت
- کۆکەیهکی بەردەوامی نوێ - ئەمە واتە دەست بە کۆکەیهکی بەردەوامت کردووه

پێویستە لەمألەوه بمانیتەوه و پەیرەوی رێنماییەکانی جیاکەردنەوه بکەیت بۆ ئەو خێزانانەهی رەنگە تووشی فایرۆسی کۆرۆنا بوو بن.

کۆبوونەوهی زیاتر لە دوو کەس لە شوینی گشتی - بەهەخۆگرتنی کۆبوونەوهی نایینی (جگە لە مەراسیمی ناشتن (قەدەغەن. گەنگە که پەیرەوی ئەم رێنماییە بکەیت، دەکرێت بری بدرییت ئەگەر پەیرەوی نەکەیت. پۆلیس، ئەفسەرانێ کۆچ، و هێزی سەربازی رەنگە ئەرکیان هەبێت لە جێبەجێکردنی رێکارەکانی تەندروستی گشتی، لەگەڵ دانیاردنی گەیاندنی خۆراک و شتی تری پێویست بۆ ئەوانە پێویستیانە

بەهۆی فایرۆسی کۆرۆنا، راپۆرتکردن وەک مەرجێکی دەستەبەرنامە کۆچ بە شتوێهێکی کاتی هەلپەسێردراون. کورتە نامەیهک وەرەگریت بۆ زانیاریەکانی رێکەوتی داهاوووی راپۆرتکردنت. بۆ زانیاری زیاتر دەر بارەهی گۆرانکاریەکان لە سیستەمی پەنابەری،

سەیری ئەمە بەک: <https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

كى له مەترسى بەرزى قايرۆسى كۆرۈنۈش ناداايە

قايرۆسى كۆرۈنۈش ناداايەت ھەممو كەسپىك نەخۇش بخت، بەلام ھەندېك خەلك ھەن كە لە مەترسى بەرزى تەردان. بۇ نەمۇنە، رەنگە لە مەترسى بەرزى قايرۆسى كۆرۈنۈش ناداايەت نەگەر تۇ:

- گواستەھەي نەندامى جەستەت بۇ كرا بېت
- جۆرىكى ديارىكرامى چارەسەرى شىرپەنجەت ھەببەت
- شىرپەنجەي خويىن يان مۇخى ئىسكەت ھەببەت وەك لوكىميا
- نەخۇشەيكى توندى سىپەكانت ھەببەت، وەك بوونى رېشال بوون كىسى يان تەنگەنەفەسى توندى
- نەخۇشەيكە كە وات لى بكات زياتر بەرکەوتو بېت بۇ نەخۇش كەوتن
- دەرمان وەربگرىت كە سىستەمى بەرگرى لەشت لاواز بكات
- دوو گيان بېت و كىشەي دلى توندىت ھەببەت

نەگەر ھەست دەكەبەت لەم جۆرانەي مەترسى بەرزىت و نووسراوئىكت وەرنەگەر تەوہ لە تىمى چاودىرى تەندروسىت تا رۆژى يەكشەممە 29 ئادارى 2020 يان پەيوەندىت پىوہ نەكر اوہ لە لاين پزىشكەكەت، پىويستە لەگەل پزىشكى خۆت يان نەخۇشخانە باسى نىگەر انىپەكانت بکەبەت. نەگەر پزىشكى خۆت نىپە، پەيوەندى بە DOTW UK بکە بۇ پىشتىوانى: **0808 1647 686** (نەمە ژمارە يەكە بەخۇرايىپە بۇ پەيوەندىكرەن) يان ئىمەيل بئىرە بۇ clinic@doctorsoftheworld.org.uk

چۆن خۆت پيارىزىت نەگەر لە مەترسى بەرزىت

نەگەر لە مەترسى بەرزى تەووش بوونى قايرۆسى كۆرۈنۈش ناداايەت، شتى زياتر ھەيە كە پىويستە نەنجامى بەدەيت بۇ خۇپاراتن لە تەووش بوون.

نەمانە دەگرىتەھە:

- جى نەھىشتى مالت - نايىت بۇ بازاركرەن، وەرگرتى دەرمان يان وەرزىكرەن بچىتە دەر موہ
- تا دەشنىت لاينى كەم 2 مەتر (3 ھەنگاۋ) لە كەسانى تر دوور بوەستە لە مالتەكەت

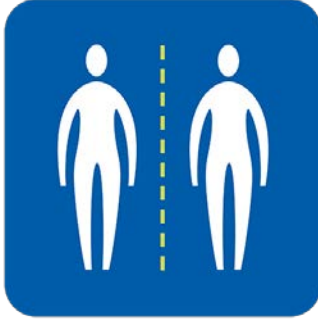
داوا لە برادەران، خىزان يان دراوسىكان بکە بۇ بازاركرەن و ھىنانى دەرمانەكان بۇت. پىويستە لە دەر موہى دەرگاكتە بۇتى دابىن.

نەگەر پىويستىت بە يار مەتتە بۇ وەرگرتى شتە پىويستەكان وەك خۇراك، دەتوانىت **خۆت تۇمار بکەبەت بۇ وەرگرتى پىشتىوانى قايرۆسى كۆرۈنۈش ناداايەت**

تۇ نامۆزگار يكر اوبت گشت كاتىك لە مالتەھە بىمىنيتەھە و خۆت دوور بگرىت لە بەرکەوتنى رەو بەرەو بە لاينى كەم بۇ ماوہى 12 ھەفتە لەم رۆژى نەم نووسراوہ وەردەگرىت.

تەواوى نامۆزگار يەكە بخويىنەھە دەربارەي ياراستى خۆت نەگەر لە مەترسى بەرزىت لە قايرۆسى كۆرۈنۈش ناداايەت **GOV.UK**.

رینوینی جیاکردنهوه بۆ ئەو خیزانانەهی ئەگەر تووش بوونی فایرۆسی کۆرۆنایان تێدایه



خۆت دوور بگره له بهرکهوتنی نزیك
لهگهڵ کهسانی تر



شتومهکی جیاواز بهکار بینه، یان له نیوان
بهکار هیناندا پاکي بکهوه



مهرو بۆ کار، قوتابخانه، نهشتهرگهري
پزیشک، دهرمانخانه یان نهخۆشخانه



ئهگەر دهشتیت به تهنها بکهوه



با سهردانیکهت نهیت



با خوراک و دهرمانت بۆ رهوانه بکریت



پاراسیتامۆل بچۆ بۆ یارمهتیدان له
نیشانهکانت



بریکی زۆری ئاو بچۆوه



بهردوام دهستهکانت بشۆ

بۆ زانیاری زیاتر سهیری نهمه بکه: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

بۆ ماوهی چەند پەیرەوی رینوینی جیاکردنەوه بکەیت؟

- ھەر کەسێک کە نیشانەکانی ھەمە پنیوستە بە لایەنی کەم بۆ ماوهی 7 رۆژ لەمالمەوہ بمینننەوہ و خۆی جیا بکاتەوہ.
- ئەگەر لەگەڵ خەلکی تر دەژیت، پنیوستە بۆ ماوهی 14 رۆژ لە مالمەوہ بمیننەوہ مو خۆیان جیا بکەنەوہ، بۆ رێگری کردن لە بلابوونەوہی نەخۆشیەکە لە دەرموہی مالمەکەت
- بەلام، ئەگەر ھەر کەسێک لە مالمەکەت نیشانەکان دەگرت، پنیوستە بۆ ماوهی 7 رۆژ لەمالمەوہ بمیننەوہ و خۆیان جیا بکەنەوہ لە رۆژی دەستپیکردنی نیشانەکان. تەنانت ئەگەر بە واتای ئەوہ بێت کە بۆ زیاتر لە 14 رۆژ لە مالمەوہ بمیننەوہ.
- ئەگەر لەگەڵ کەسێک دەژیت کە تەمەنی 70 سأل یان زیاترە، نەخۆشیەکی درێژخایەنی ھەمە، دوو گیانە یان سیستەمی بەرگری لەشی لاوازە، ھەول بدە شوینیکی تریان بۆ بدۆزیتەوہ بۆ ئەوہی بۆ ماوهی 14 رۆژ تیایدا بمیننەوہ.
- ئەگەر پنیوست بوو بەیەکەوہ لەمالمەوہ بمیننەوہ، ھەول بدە لە یەکتەر دوو یان.

کە پنیوستە پەیمەندی بە NHS 111 بکەم؟

- زور ھەست بە نەخۆشی دەکەیت کە ناتوانیت ھیچ شتیک بکەیت کە لەدوخی ناساییدا دەکەیت، وەک سەیرکردنی تەلەفزیۆن، بەکار ھێنانی تەلەفۆنەکەت، خویندەوہ یان دەرچوون لە شوینی نووستن
- ھەست دەکەیت کە ناتوانیت لە مالمەوہ خۆت لەگەڵ نیشانەکان بگونجینیت
- دۆخەکانت خراپتر دەبن
- نیشانەکانت لە دوای 7 رۆژدا باشتر نابن

چۆن پەیمەندی بە NHS 111 بکەم؟

دەتوانیت **دەتوانیت خزمەتگوزاری سەرھێلی NHS 111** بەکاربێنیت بۆ زانینی ئەوہی دواتر چی بکەیت. ئەگەر ناتوانیت دەستت بە خزمەتگوزاری یەکانی سەرھێل بگات دەتوانیت پەیمەندی بە 111 بکەیت (تەمە ژمارەییکی بەخۆراییی بۆ پەیمەندیکردن). دەتوانیت داوای وەرگیرێک بە زمانی خۆت بکەیت.

چی روودەدات ئەگەر نیگەرەن بۆ دەربارە ی بارودوخی کۆچم؟

گشت خزمەتگوزاری یەکانی NHS بۆ فایرۆسی کۆرۆنا بۆ ھەموو کەسێک بەخۆراییی بۆ گۆیدانە دوخی کۆچکردنیان لە شانشینە یەگرتووہکانی بەریتانیا. ئەمە پشکنین و چارەسەرکردنی فایرۆسی کۆرۆنا دەگرتەوہ، تەنانت ئەگەر ئەنجامە نیگەتیفیش بێت. نەخۆشخانەکانی NHS نامۆزگاری یەکان کە ھیچ پشکنینیکی کۆچکردن پنیوست نین بۆ ئەو کەسانە ی پشکنین یان چارەسەری بۆ فایرۆسی کۆرۆنا وەردەگرن.

نایا دەتوانم چی بکەم بۆ یارمەتیدان لە وەستاندنی بلابوونەوہی فایرۆسی کۆرۆنا؟

- دُنیا بە بەردەوام دەستەکانت بشویت، بە بەکار ھێنانی ئاو و سابوون، بە لایەنی کەم بۆ ماوهی 20 چرکە
- پەیرەوی نامۆزگاری یەکان بکە دەربارە ی مانەوہ لە مالمەوہ

ئەم نامۆزگاری یە لە سەر بنەمای راپۆرت و زانیاری یەکانی NHS و نامۆزگاری یەکە بۆ ھەموو کەسێک لە شانشینە یەگرتووہکانی بەریتانیا، بۆ گۆیدانە ولاتی رەجەلەکیان. بۆ زانیاری زیاتر:

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

وہشانی 3 [24.03.2020] Version 3 / [24.03.2020]