ئەو تێکستە بنەڕەتیەی کە لەلایەن حکومەتی ناوەندییەوە بڵاوکراوەتەوە و بەکاردێت بۆ وەرگێڕانی ئەم بەڵگەنامەیە دەتوانرێت ببینرێت لەسەر ماڵپەڕی https://www.gov.uk/coronavirus

ڕێنماییەکانی ئێستای حکومەتی بەریتانیا (ئەوەی ڕێکەوتی 26 ی مارتی 2020)

ڤایرۆسی کۆرۆنا (COVID-19): پێویستە چی بکەیت

لە ماڵەوە بمێنەوە

- بڕۆ دەرەوە تەنها بۆ خواردن، هۆکارە پزیشکیەکان یان بۆ سەرکار (بەڵام تەنها ئەگەر ناتوانیت لە ماڵەوە کارەکەت بکەیت)
- بە دووری 2 مەتر (6 پێ) دووربە لە خەڵکانی تر
- دەستەکانت بشۆ هەرکە گەیشتیە ماڵەوە

تۆ ڕەنگە ڤایرۆسەکە بڵاوبکەیتەوە هەتا ئەگەر نیشانەکانیشت نەبێت.

ئامۆژگاری بۆ هەرکەسێك لە هەر بینایەك بێت دەبێت پەیڕەوی ڕێنماییە سەرەکیەکان بکات.

1. باوترین نیشانەکانی تووشبوون بە ڤایرۆسی کۆرۆنا (COVID-19) بریتیە لە دەستپێکردنێکی بەردەوامی نوێی کۆکە وە/یان بەرزی پلەی گەرمی لەش. ئەگەر ئەم نیشانانەت هەبوو، هەرچەندە نیشانەکان سووکیش بن، لە ماڵەوە بمێنەوە و ماڵەوە بەجێ مەهێڵە بۆ ماوەی 7 ڕۆژ لەوکاتەوە کە نیشانەکانت دەستیپێکردووە. پێویست ناکات تەلەفۆن بۆ NHS 111 بکەیت بۆ ئەوەی بچیتە خۆ-جیاکردنەوە. ئەگەر نیشانەکان خراپتر بوون لەماوەی خۆ جیاکردنەوەت لەناو ماڵەوە یان نیشانەکان باشتر نەبوون دوای 7 ڕۆژ. لەسەر ئینتەرنێت پەیوەندی بکە بە NHS 111 online. ئەگەر ئینتەرنێتت نەبوو، دەبێت تەلەفۆن بۆ NHS 111 بکەیت. وە بۆ فریاکەوتنی بەپەلەی پزیشکی تەلەفۆن بکە بۆ 999.
2. دەستەکانت بشۆ زۆرتر لە ڕادەی ئاسایی، بۆ ماوەی 20 چرکە سابوون و ئاوی گەرم بەکاربێنە، بەتایبەتیش دوای کۆکین، پژمین و پاککردنەوە و فن کردنی لووت، یان دوای ئەوەی لە شوێنەگشتیەکان بوویت و کە لەوێ خەڵکانی تر وایان دەکرد. پاکژکەری دەست hand sanitiser بەکاربێنە ئەگەر تەنها هەر ئەوە هەبوو دەستت پێی بگات.
3. بۆکەم کردنەوەی بڵاوبوونەوەی میکرۆب کاتێك کە دەکۆکیت یان دەپژمیت، دەم و لووتت دابپۆشە بە کلینیکس، یان ئەگەر کلینیکست پێ نەبوو بە قۆڵت (نەك دەستەکانت) ، وە دەستبەجێ کلینیکسەکە فڕێ بدە ناو تەنەکەی خۆڵەکە. دواتر دەستەکانت بشۆ یان جێڵی پاکژکەر بەکاربێنە.
4. ئەو تەن و ڕووانەی دەستیان لێدەدەیت پاکیان بکەوە و پاکژیان بکە بە بەکارهێنانی بەرهەمە ئاساییەکانی پاککردنەوە بۆ کەم کردنەوەی مەترسی گواستنەوەی پەتایەکە بۆ خەڵکانی تر.

لەم کاتەی ئێستادا و بەپێی تێگەیشتنی ئێمە سەبارەت بەوەی زانراوە دەربارەی ڤایرۆسی کۆرۆنا (COVID-19) و ڤایرۆسەکانی تری هاوشێوە کە تووشی کۆئەندامی هەناسەدان دەبن، پێدەچێ کە خەڵکانی بە ساڵاچوو وە ئەوانەی نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە ڕەنگە دۆخ ناسك بن بۆ نەخۆشیە سەختەکان. هەرکە زانیاری زیاتر دەربکەون، ڕاسپاردەکان ڕەنگە بگۆڕێن.