

## دەتوانىت بە چەندىن رىنگا مەترسىيى توشبۇون بە قايرۇسى كۆفېد-19 كەم بەكەيتەوہ

دەستەكانت پىشۇ (بۇ 20 چركە) يان پاكۇ كەرى دەست بەكار بەھنە كاتىك دەچىتە ناو بىناكان يان لىيان دىيىتە دەروہ، يان كاتىك دەچىتە ناو ئۆتومبىل و لىي دىيىتە دەروہ، بە درىژاىي رۆژ چەندىن جار ئەمە دووبارە بەكەروہ. مەوداى سەلامەت بپاريزە لە خەلكى دىكە، باشتەرە 2 مەتر بىت بە ئۆتومبىلدا، ھەول بەدە تا دەكرىت دور لەوانى دىكە دابنىشت و پەنجەر مەكان بەكەيتەوہ و رووتان لە بەك نەبىت. زوو زوو رووہ رەقەكان بىرە، لە ناو مأل و لە ئۆتومبىلدا چونكە قايرۇسەكە دەتوانىت تا 72 كاتر مەر لەسەر ھەندىك رووى رەق بۇرى.

دەمامك وانا ماسك بپوشە لە ناوچە داخراو مەكان (بۇ نمونە. لە ئۆتومبىل/شوپىي كار/دوكان/شەمەندەر) بەر كەوتى خۆت لەگەل كەسانى تر كەم بەكەروہ كاتىك دەتوانىت و ھەول بەدە ھەمان گروپ خەلك بىيىت. ھەول بەدە ژمارەى ئەو كەسانە كە بەر كەوتت لەگەلئان دەبىت تابتوانىت كەم بن. تەنھا لەگەل دوو خانەوادە كۆببەر موہ و ئەگەر لە دەروہ لەگەل خەلكى خانەوادەى دىكە كۆدەبىتەوہ، مەھىلە ژمارەى كەسەكان لە بەك كاتدا لە شەش كەس زىاتر بن. ئەگەر بە تەنھا دەژىت، 'خانەوادە' بۇ تو واتە ھاورى نىزىكەكان و خىزانەكەت.

ھاوبەشى پىكر دنى ئۆتومبىل لەماوہى پەتای قايرۇسى كۆفېد-19

دەبىت ھەول بەدەيت لە بەك ئۆتومبىلدا سەر نەكەوت لەگەل كەسانى دەروہى خانەوادەكەت يان ئەو كەسانەى پەيوەندى كەمى كۆمەلايەتت لەگەلئان ھەيە. ئەگەر ناچار بوويت، دەبىت:

- ھەموو جار ئىك لەگەل ھەمان خەلك سوار بە
- لە بەك كاتدا با كۆمەلئىك كەسى كەم پىكەوہ بن
- پەنجەر مەكان بەكەروہ بۇ ھەواگۆركى
- كاتىك سوار دەبن لە تەنىشت يەكتر موہ بن، نەك روو بەكەنە بەك، ئەمەيش كاتىك رەكستى كوشنەكان رىگە بەمە بدات رووتان لەيەك و مەركىر
- رەچاوى رىكستى كوشنەكان بەكەن بۇ ئەوہى مەوداى نىوان كەسەكان لە ئۆتومبىلەكەدا زىاتر بىيىت
- لە نىوان كەشتەكاندا ئۆتومبىلەكەت پاك بەكەروہ بە بەكار ھىنانى بەر ھەمى پاكەردنەوہى ستاندارد - دلنابەر موہ دەسكى دەرگاكان و ئەو ناوچانە پاك دەكەيتەوہ كە خەلك دەستىان لى دەدات
- داوا لە شۆفىر و سەر نشىنەكان بەكە داپوشەرى دەمچاو بەكار بەھنە

وہزارەتى گواستەوہ رىبەرى دىار يكر اوى دەركردوہ سەبارەت بە بەكار ھىنانى ئۆتومبىلە كەسبەكان. تەكايە رىنمايى لەسەر ئۆتومبىلى تايىت و ئۆتومبىلەكانى دىكە بىيە بۇ زانىارىي زىاتر لەسەر بەكار ھىنانى ئۆتومبىل لەگەل خەلكى دىكە و گەشتەردن لەگەل ئەو كەسانەى لە دەروہى خانەوادەى خۆتن.

بۇ زانىارىي زىاتر پەيوەندى بەكە بە تەندروستىي ژىنگەي، ئەنجومەنى سانت ھىلنس St Helens لە رىگەى

[environmentalhealth@sthelens.gov.uk](mailto:environmentalhealth@sthelens.gov.uk)

## نىشانە و پىشكىنەكانى قايرۇسى كۆفېد-19

ئەگەر تووشى ھەر كام لەم نىشانانە بوويت لەخوار موہ باسكراون، خۆت و خانەوادەكەت دەبىت دەستبەجى خۆتان جيا بەكەنەوہ. ئەگەر نىشانەكانىشت سووك بوون دەبىت پىشكىن بەكەيت، يان دەتوانىت پىشكىن بەكەيت ئەگەر بەر كەوتەت لەگەل كەسئىك ھەبىت كە تووشى قايرۇسى كۆرۇنا بوويت. بۇ حىجز كەردى پىشكىن لە رىگەى ئونلاين سەردانى [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) بەكە يان ئەگەر ئىنتەرنەتت نىبە پەيوەندى بەكە بە ژمارە 119.

## Covid-19 Symptoms and Testing

Got any of these symptoms?

### Symptoms of COVID-19 (novel coronavirus)



Fever



New cough



New shortness  
of breath



Loss of taste  
or smell

Self isolate with your immediate family and

### Book a test:

Online by visiting: [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

Or Phone **119** if you have no internet access



## پشکین و نیشانہکانی فایروسی کووید-19

هیچ لہم نیشانہت ھبہ؟

## نیشانہکانی فایروسی کووید-19

(فایروسی کورونای نوئ)

تا (fever) کۆکەئ نوئ (new cough) ھناسەسواریی نوئ (new shorten...) لەدەستدانی تام و بۆن (loss of taste..)

دەستبەجئ لەگەئ خیزانەکەت خۆتان جیابکەنەوہ و

## پشکینیک ھبجز بکەن:

بە ئۆنلاین لە رینگەئ [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)

یان بە تەلەفونکردن بۆ ژمارە **119** نەگەر دەستت بە ئینتەرنیٹ ناگات

پەيوەندی ناوخۆیی لە سانت ھیلنس St Helens

بۆ ھاوکاری و نامۆزگاریی زیاتر تەلەفون بکە بۆ: 01744 676767 یان ئیمەیل بنێرە بۆ [contactcares@sthelens.gov.uk](mailto:contactcares@sthelens.gov.uk)

و داوای تیمی پشکین و سۆراخکردنی سانت ھیلنس St Helens بکە