

رێنمایی فایرۆسی کۆرۆنا (Covid19)

كوردی سۆرانی/Kurdish Sorani

کۆفید-19 نەخۆشیەکی نوێیە که دەتوانیت کار بکاتە سەر سیهکان و ریزهوی ههوا. بههۆی فایرۆسیکهوه روودمات که پێی دهوتریت فایرۆسی کۆرۆنا.

ئەگەر ئەمانەت هەبێ:

- پلەمی گەرمی بەرز - هەست بە گەرمی دەکەیت له کاتی دەستدان له سینگت یان پشتت
 - کۆکەیهکی بەردەوامی نوێ - ئەمە واتە دەست بە کۆکەیهکی بەردەوام کردووه
- پێویستە لەمآلهوه بمیننێهوه.

بۆ ماوهی چەند لەمآلهوه بمیننێهوه؟

- هەر کەسێک که نیشانەکانی هەبێ پێویستە بە لایەنی کەم بۆ ماوهی 7 رۆژ لەمآلهوه بمیننێهوه.
- ئەگەر لەگەڵ خەلکی تر دەژیت، پێویستە بۆ ماوهی 14 رۆژ له مآلهوه بمیننێهوه، بۆ ریزگری کردن له بلاوبوونەوهی نەخۆشیەکه له دەرەوهی مآلهکەت.
- له دواى 14 رۆژ، هەر کەسێک که لەگەڵی دەژیت که نیشانەکانی نیه دەتوانیت بۆ بارى ناسایی خۆی بگەرێتەوه.
- بەلام، ئەگەر هەر کەسێک له مآلهکەت نیشانەکان دەگریت، پێویستە بۆ ماوهی 7 رۆژ لەمآلهوه بمیننێهوه له رۆژی دەستپێکردنی نیشانەکان. تەنانهت ئەگەر به واتای ئەوه بێت که بۆ زیاتر له 14 رۆژ له مآلهوه بمیننێهوه.
- ئەگەر لەگەڵ کەسێک دەژیت که تەمەنی 70 سال یان زیاترە، نەخۆشیەکی درێژخایەنی هەبێ، دوو گیانە یان سیستەمی بەرگری لەشی لاوازه، هەوڵ بدە شوینیکی تریان بۆ بدۆزیتەوه بۆ ئەوهی بۆ ماوهی 14 رۆژ تیایدا بمیننێهوه.
- ئەگەر پێویست بوو بەیهکەوه لەمآلهوه بمیننێهوه، هەوڵ بدە له یەکنتر دوو بن.

نامۆزگاری دەر باره‌ی مانه‌وه له ماله‌وه



مه‌رۆ بۆ کار، قوتابخانه، نه‌شته‌رگه‌ری
پزیشک، دهرمانخانه یان نه‌خۆشخانه



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



خۆت دوور بگره‌ له به‌رکه‌وتنی نزیک له‌گه‌ل
که‌سانی تر



با خۆراک و دهرمانت بۆ ره‌وانه‌ بکهریت



با سه‌ردانیکه‌رت نه‌بیت



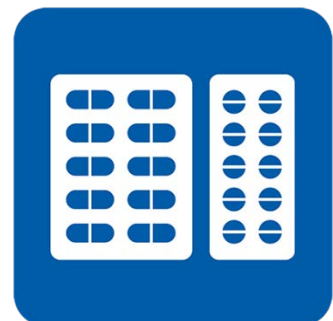
نه‌گه‌ر ده‌شیت به‌ ته‌نها بخه‌وه



به‌رده‌وام ده‌سته‌کانت بشۆ



به‌ریکی زۆری ناو بخۆوه



پاراسیتامۆل بخۆ بۆ یارمه‌تیدان له
نیشانه‌کانت

كهى پيوسته پهيوهڼدى به 111 NHS بكمه؟

- زور ههست به نهخوشى دهكهيټ كه ناتوانيت هيج شتيك بكمهټ كه لهډوخي ئاساييدا دهكهيټ، وهك سپر كړدنې تهلهفزيون، بهكار هينانې تهلمفونهكمت، خوښندنهه يان دهر چوون له شوښنې نوستن
- ههست دهكهيټ كه ناتوانيت له مالموه خوت لهگهل نيشانهكان بگونجښت
- دوخهكانت خراپتر دهبڼ
- نيشانهكانت له دواى 7 روژدا باشتتر نابڼ

چون پهيوهڼدى به 111 NHS بكمه؟

دهتوانيت خزمهتگوزارى سههڼلى NHS 111 بهكارښيټ بۇ زانينى نهوهى دواتر چى بكمهټ. نهگه ناتوانيت دهستت به خزمهتگوزاريهكانى سههڼل بگات دهتوانيت پهيوهڼدى به 111 بكمهټ (نهمه ژمارهيكى بهخوراى بۇ پهيوهڼديكردن). دهتوانيت داواى وهرگيريك به زمانى خوت بكمهټ.

چى روودهدات نهگه نيگهراڼ بم دهر بارهى بارودوخي كوچم؟

گشت خزمهتگوزاريهكانى NHS بۇ فايروسي كورونا بۇ هممو كسنيك بهخورايبڼ گويدانه دوخي كوچكردنيان له شانشينه يهكرتووهكانى بهريټانيا. نهمه پشكښڼ و چارهسهر كړدنې فايروسي كورونا دهگريټهوه، تهناهت نهگه نهجمه نيگهنيش بيت. نهخوشخانهكانى NHS ناموژگار يكارون كه هيج پشكښڼيكى كوچكردن پيوست نين بۇ نهو كسانهه پشكښڼ يان چارهسهرى COVID-19 وهردهگرن.

نایا دهتوانم چى بكمه بۇ يارمهتيدان له وهستاندى بلاوبونهوهى فايروسي كورونا؟

- دلنيا به بهردموام دهستهكانت بشويت، به بهكار هينانې ئاو و سابوون، به لايهنى كهه بۇ ماوهى 20 چركه
- پهيوهڼى ناموژگار يهكان بكه دهر بارهى مانهوه له مالموه

نهم ناموژگاريه له سهه بنههاى راويژ و زانياريهكانى NHS ه و ناموژگاريهكه بۇ هممو كسنيك له شانشينه يهكرتووهكانى بهريټانياه، بى گويدانه ولاټى رهچلمهكيان. بۇ زانيارى زياتر:

- ريټويټى NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- ريټويټى WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- سههچاوهكانى Big Leaf: <https://www.bigleaffoundation.org.uk/covid-19-advice.html>

[16.03.2020] Version 2