

## رئى نوئى نىيەكانى دابېران

ھندىك كەس حال تى تەندروستى زور سمختيان ھىيە و دابېران ھۆكارى كە بۆ پاراستتى ئۇوان چۈنكە ئۇوان لىمىر مەترسىيەكى زۆرى توشىبوندىان بە □ ايرۇسى كۆرۈنا (كۆ □ يد- 19). دابېران واتە كەمكردنەھى بەر كەموتن لىمگەل خەل كى تر. دوكت ۆر مەكت دەبىت نامەھى بۆ نار دىبىت ئىمگەر تۆ يەك بىت لىم كەسەھى كە پى ۆيىستىيان بە دابېرانە. بەل ام لە 1 ى مانگى ھىشتەھ، دابېران بۆ زۆر بەھى خەل كى راگىراو ھ. كەس ئىك پى ۆيىستى بە دابېرانە ئىمگەر يەك يان زىاتر لىم حال مە تەندروستىيەھى ھەبىت كە لىم لىستەدا ھاتون كە دىمكەرت [لى ىرەدا](#) بىبىر ئىتەھ.

لىستەكە دىم ئىشپاى تى دا نىيە بەل ام بەل گەمكەن نىشانىان داو ھ كە ئۇ كەسەھى دىم ئىشپاىانە لىمىر مەترسىيەكى زۆرى توشىبوندىان بە □ ايرۇسىمكە. بىم ھۆپەھ پەھ رەمكردنى رى نوئى نىيەكانى دابېران دىم شىت بەسود بىت.

ئىمگەر تۆ پى شتر خۆت دابېرەھ، دەبىت بەر دەوام بىت لىمىر پەھ رەمكردنى ئىم رى نوئى نىيەكانە:

- دەستەكانت زور زور بۆ ماو ھى 20 چر كە بش ۆ؛
- لە دوكان و شوىنى داخراوى تر دا دەمچاوت داپ ۆشە؛ و ھ
- مەسافەھى 2 مەتر (6 پى يان ئۇ مەندەھى دىر ئى ۆرى سىسەم ئىكى دەبىل) لىن ئىوان خۆت و كەسەھى دىكەدا بەل مەھ كە دەيان بىبىت لە دەر مەھى خەل كى ناو مەل مەھى خۆت .

## ئىستى جى رەودەدات؟

- تۆ ھىچى دىكە بەستەھى خۆراكى بى بەر امبەر و مەناگىرەت، دەرمانت بۆ گەمىندى تە مەل مەھ و سەر پەرشى بىنەرتى لە خزمەتگوزارى دابېرانى نىشتمانى و مەناگىرەت. بەل ام:
- تۆ دەتوانىت لىمگەل ئىنجومەنى شار مەھى ناوچەكەھى خۆت قسە بەكەت بۆ ئۇ مەھى بزانىت چ پىشتىگىرەھىكى خۆپەخشى خۆجى ۆپى بەر دەستە؛
  - تۆ ھىشتا ھەر دەتوانىت رەمچەھى دەرمان، شتومەكى بىنەرتى و ئۇ خۆراكانەھى كە دەيانكەرت بەگەمىندى تە دەست لەلاپەن [و ھل امدەر مەھى خۆپەخشى ئىن ئى چ ئىس](#)
- [NHS- مەھ:](#)
- تۆ ھىشتا ھەر دەتوانىت خانەھى لىم ئىشترەت بەدەست بەگات بۆ گەمىندى سۆپە مەركەت (ئىمگەر تۆ پى شتر ناوت تۆ مەركەرت بۆ بەستەھى خۆراكى بى بەر امبەر).

## ئىستان تۆ دتوانيت چى بكميت؟

ت و پى و يست ناكات پەي رەمى رى نمايى داب ران بكميت و بىم جۆرە ت و ئىستان دتوانيت:

- بچيت ب و كار بىم مەرجەي شوي ئىنى كار مكمت لە ك و ئىد پار ئىز راو ب ئىت، بەل ام دىب ئىت بىم دىم بىت لىمىر كار كرىن لىمىل مومو ەمىر كات بگونج ئىت؛
- ەمىر چىندىت پى خ و ئىشە ب رۆرە دىم مومو، بەل ام ت و ئىستان ەمىر دىب ئىت ەمىل بىمىت بىم كىموتى خ و ئىت لىمگەل كىسانى دىكە لە نىمىزىن ئاستدا بەل ئىت مومو؛
- سىم دىنى سويپىم مار كىت، بار و دوكانىمىن بىكە، لىمىل كى كىدا كە ەمىر كات بگونج ئىت مەسافەي 2 مەتر (6 پى يان دىم روىمى قىمبارەي سىسىمى كى دىبىل) خ و ئىت لە كىسانى دىكە دوىر بگىرىت؛
- بىم دىم ام ئىم ناوچانە بە تىمواي پاك بىم مومو كە ز و ر جار دىستىان بىم دىمىمىت لە مال مكمت و لىان شوي ئىنى كاردا.

چى دىب ئىت ئىمگىر پى ئىزەي گواستىمومەي ئىمىر و سى ك و ر و ئىنا جارى كى تىر زىاد بىكاتومە؟

دىمىش ئىت ت و رى نمايى بىمىت كە جارى كى تىر خ و ئىت داب بىر پىت ئىمگىر رومىشمە گ و رانىكارى بىمىمىر دا بىت و زىاد بوىن ئىك ەمىب ئىت لە گواستىمومەي ئىمىر و سى ك و ر و ئىنا لىناو ك و مەل لىنى خەل كى ناوچىمىمىدا.

ناوت بە ئىمىنى دىپارى ئىزىت لىمىر لىستى نە خ و ئىشە داب ران مەكان لە لىمىن سىستىمى دىجىتالى ئىن ئى چ ئى سىمومە. ئىمگىر رى نمايىمەكان گ و رانىكارى بىمىمىر دا بىت ئىمىر نامىت ب و دىمىن ئىن.

زانىارى تىر و تىمىمىل زىاتىر سىمبارەت بە گ و رانىكارى بىمەكان لە داب راندا لىمىر پەرىمەكانى پى نمايى حكومەت بىم دىستە

ب و زانىارى زىاتىر تىكايە سىمىرى رى نوىنى حكومەت بىكە سىمبارەت بە ئىمىر و سى ك و ر و ئىنا <https://www.gov.uk/coronavirus>