

مانهوه په سهلامهتی له درموه ی مالی خوت - ت و دتوانیت چی بکویت

بمگوری ره ی پرنوی نی حکومت سببارت به □ ایروسی کور ونا خه لک یئستا دتوانن له مالی خویان بچنه درموه به ل ام هیشتا هر دمبیت ناگاداری سهلامهتی خویان و کسانای دیکه بن. ت وری نمایی دمکرییت که نمانه ی خوار موه نمنجام بدییت.

تندرستی و سهلامهتی

1. دستمکانت زوو به سابوون و ناو بش و و بمجوانی وشکیان بکرموه. ننگر بهر دست بوو، له درموه ی مالی خوت جی لی پاکژکاری دست بکار به نده، پمتاییمتی کاتیک که دمچیته ناو بینایمک و دوا ی دستدان له پرووی شتیک. دست له دموچاوت مده.

2. □ ایر وسمکه ننگری نموه ی کمتره که لفاو بینای داخراودا که بهباشی هماغ وړک یان بو کر ابیت له کس ی کموه بگوری زری نموه بو کس ی کی تر، کوابیت پنجمره و درگاکان به کراوی بی به ی لمر موه کاتیک که لمگه ل کس ی کیت که سمر به مالی کی تره و هومادمرکیش (ساحیبه) به پله ی بمرز بکار به نده.

یهکتر بینین لهگه ل کسانای دیکه

1. دمبیت هر کات بگونجیت خوت له قهر بال غی دوور پیری ز بگرییت. هر کات بتوانیت مسافیمک لمن یوان خوت و نمو کساندا به ی لمر موه که لمگه ل یان ناژیت، 2 متر (6 پی یان نمونده ی دریژی سیسدم ی کی دمبل). هتا زیاتر له کس ی کی تر نزدیک ببیتوه، مترسی تووشبوون به نه خ وشییمکه زیاتر دمبیت.

2. خه لک دتوانن سمر دانی مال مکمت بکن و ت ویش دتوانیت سمر دانی مالی نموان بکویت، که بین به دوو مال. ت و هیشتا هر دمبیت مسافه ی 2 متر لمن یوان خوت و نمو کساندا به ی لیتوه که لمگه ل یان ناژیت.

3. ت و دتوانیت له درموه لهگه ل شمش کس یان زیاتر پی کموه ت ی که ل ببیت ننگر نموان بمشیک نمبن له خه ل کی ناو مال مکمت.

4. پروبه پروی کسئی ک رامو هسته که لمگه لی نازیت، لهباتی ئموه بتمنیشتیئموه رابو هسته. له نزیکی خه لی دمر موه ی مال مکه ی خوت هاوار ممکه یان گورانی مه لی. بمر جوره مفرسی تووشبوون به □ ابر وسمکه کم دمکیتوه.

مانهوه به شهو له مالی کسئی کی تر

ت و دتوانیت له مالی کسئی کی تر بمئی نیتوه، به لام پی و بیسته لسمرت مسافیمک لمنی وان خوت و ئمو کساندها به لی یتوه که لمگه لی یان نازیت، دستمکانت و پروی شتمکان به شی و میمی ری کوپی ک و بمر دوام بش ویت و گمر ماو و ناودستی جیاواز بکار به نیت. یئوه تنها دتوانن به گروپی دوو مال شهو له لای یمک بمئی نیتوه - بمر جوره ئمگر شهو له مالی کسئی کی دمئی نیتوه، ت و تنها دتوانیت ئموه لمگه لی ئمو کساندها نمنام به میت که لمگه لی یان دژیت (خه لی کی ناو مال مکه ی خوت) و ئمو مالی هی تر.

ناگدار بوونی کورمزا و کچهزا

ت و دتوانیت لمگه لی کورمزا و کچهزا کانت کات بمر ببیت. ئمگر ئموان لمگه لی ت و دژین، دتوانیت دستت بمر یان بکوئی ت. ئمگر ئموان لمگه لی ت و نازین دهبئی ت بوشایی همبئی ت لمنی وان ت و و ئمواندا.

هوکاری گواستنهوه ی گشتی

همول بده خوت دوور میپی ز بگریت له بکار هی نانی هوکاری گواستنهوه ی گشتی و لهباتی ئموه به یئوتومبئی ل، پاسکیل یان بمپی هاتوچ و بکه ئمگر دتوانیت. ئمگر هم ناچاریت هوکاری گواستنهوه ی گشتی بکار به نیت، همول بده خوت له کاته قمر مبال غمکان دوور میپی ز بگریت. ئمگر هوکاری گواستنهوه ی گشتی یان تمکسی بکار دهه ی نیت، پی و بیسته لسمرت دموچاوت دابپ و شیت (ئمگر چی هندی ک خه لی کی دیار یکراو لموه بمخشر اون ئمگر حال متئی کی تمدروستی یان کمئندامییمکیان همبئی ت که بهه وی ئموه به مستی دمامک کاری کی سمخت بئی ت).

لی خورینی وئوتومبئی ل

ت و دتوانیت لمگه لی هممان ئمو کساندهی که لمگه لی یان دژیت لئاو هممان یئوتومبئی لدا بیت. دهبئی ت خوت دوور میپی ز بگریت له هاو بمشکردنی یئوتومبئی ل لمگه لی کسئی ک که لمگه لی ت و نازی. ئمگر پی و بیستیت بمره بئی ت که یئوتومبئی ل کی هاو بمش بکمیت، ت و دهبئی ت پنجمه مکان بکمیتوه و لمنی وان ئمو کسه و کسانه دیکه ی ناو یئوتومبئی ل مکدها بوشایی به لی یتوه.

بهستنی داب و شمری دموچاو له شوی نه گشتییهکاندا

پی و بیسته لسمرت له شوی نه گشتییهکاندا دم و لوتت به داب و شمری دموچاو دابپ و شیت: لئاو هوکاری گواستنهوه ی گشتیدا و له دوکان، سوپی مارکی ت، ناوندی باز اړکردنی داخراو، بانک، کومهل هی بیناگردن، قمر مانگه ی پی و بسته، نه خ و شخانه و ناوندی نقل یاتی داخراودا. هندی ک خه لی کی دیار یکراو لموه بمخشر اون ئمگر حال متی تمدروستی یان کمئندامییمکیان همبئی ت که بهستنی داب و شمری دموچاو بهه وی ئموه کاری کی سمخت بئی ت. بمر له بهستنی داب و شمری دموچاو و دوا ی لی کردنهوشی دستمکانت بش و.

کارکردن

1. له مال موه کار بکه نمگر دتوانیت.
2. نمگر هر ناچاریت له دهر موه ی مال مکمت کار بکمیت، ژماره ی نمو کسانه کم بکمر موه که لسمر کار دهیان بینیت. جلو بهر گمکانت زوو بش و و کاتیک لسمر کاریت تنها نمگر مفرسییمکی زوری توو شبوون به □ ایروسمکه همبیت یان نمگر کسانه بارناسک لهوی بن جلو بهر گمکانت بگوره. له ژووری خوگ ورین خوټ له قهر مبال غی دوور مپریژ بگره.
3. لهکاتیکدا که ت و لسمر کاریت یان له شوینکاری بزنیس یک یان شوینکی گشتیت، پهی رموی نمو ری نمایانه بکه که نموان لهوی پهی رمویان دمکن.

گهشتکردن

1. ت و دتوانیت بچیت ب و گشتیک کی یک روژه ب و شوینی سمر بتالی دهر موه، به لام دهبت ت مسافیمیک بهیل یتموه له نیوان خوټ و سمر دانکار مکانی تر دا.
2. ت و دتوانیت بچیت ب و پشوو (هولیدهی) و شمو له مال کی دووم، توتیل، شوینی خم و نانی بهیانی یان شوینی کامپینگ بمینیتموه. ت و تنها دتوانیت لهگهل خهل کی ناو مال مکمت و خهل کی یک مالی تر بچیت ب و پشوو و پیویسته لسمرت مسافیمیک له نیوان خوټ و نمو کسانه دا بهیل یتموه که لهگهل یان ناژیت. دهستمکانت و پرووی شتمکان زوو بش و و نمگر گونجا خوټ له بهکاره نیانی هوکاری هاوبش دوور مپریژ بگره.

شوینی خواپرستی

شوینمکانی خواپرستی نیستا کر او من ب و خز متگوزار بیمکان و نوی ژکردنی بهک ومهل. ت و دتوانیت بچیت ب و نموی و نویژ بکمیت. پیویسته لسمرت خوټ 2 متر لهو کسانه دوور بگریت که لهگهل یان ناژیت.

سمر دانی بار یان خوار دنگهیمیک لهگهل کسانیک که ت و لهگهل یان ناژیت

ت و دتوانیت لهگهل کسانیک که لهگهل یان ناژیت (یان بهش نیویمکی بهردموام لهگهل یان تیکهل نابیت) بچیت ب و خوار دنگهیمیک، به لام پیویسته لسمرت مسافیمیک له نیوان خوټ و نمواندا بهیل یتموه. هممان ری سا بهسمر قلماره ی گروو پمکانیشدا دمچسپیت؛ خهل کی دوو مال له ژوور موه یان شمش کمس له دهر موه نمگر سمر به مالی جیاواز بن.

ب و زانیاری زیاتر تکایه سمیری ری نوی نی حکومت بکه سمبارت به □ ایروسی کور ونا

<https://www.gov.uk/coronavirus>

یار مهتیمان بده ب و کونترول کردن بهسمر □ ایروسمکه دا:

دستمكانت بش و - هميشه به شى و مېمكى رى كوپىك و بمر دوام دستمكانت بش و
دموچاوت داپ و شه - لوت و دمت داپ و شه
مسافېمك به جى به لى ه - خوت دوو مېتر لىو كسانه دوور بگره كه لمگه لىان ناژيت

دنگر تندر وسنتيت باش نهوو ، پشكنينىك دنجام بده و ب و لانى كم 10 روت له مال مه روره دموه .

ب و زانيارى زياتر تكايه سميرى رى نوئىنى حكومت بكه سمبارت به □ اير وسى ك و ر و نا

<https://www.gov.uk/coronavirus>