

**و مزخ و نازیخ و ب رهمارب ئب یتشرهپرس هک یهناسهک وهئ و ب ان و ر و ک  
یس و ریا □ ین ئون ئر نهکده مههارهف نای ئرواه و راکوسهک**

کهئ یرواه نای راکوسهک و مزخ و ب رهمارب ئب یتشرهپرس مک میناوهئ وومه و ب  
هین ئون ئر مهئ . نهکب ل هه نناوتان ناوهئ یریکتشیپ ئبمب مک نهکده مههارهف وهئ مک ت ب  
موههئ ی وههه میناوهل موهئ مادنههمک ، (موشایشن ئم ئب) یش وخن ، نایژ یاپاترس و ب  
نهیاخژ ئرد یک ئته ل اح سهک یرادماز ، ی نای رهش وه یمدام و نامرد م ت ئبه ینووبهولای نای  
ینورده یتسوردنهت یته ل اح ، تخمس . لوهکلهئ

مک تیهکده مههارهف ک ئزاوئش م هیتشرهپرس وهئ ن وچ مک مونهکده نوور موهئ هین ئون ئر  
مهئ د ی □ و ک ( ان و ر و ک یس و ریا □ یسرتهم - 19 . مونهکب مکه تسای نیرتمن و ب ) وومه یتاکه  
( . ناکمیر ایناز ) نووب تسورد و تسار ادناینیسوون 27 - 08 - 2020

**ک و ر موان نو**

که ناس ه ک ئن که له راب یه لک ینیک مبی وه پورگ' ه کسانراب ه ناک ل' و ' ه راب یه لک ینیک مبی وه پورگ' ه زور زور  
کسانراب ه ناک ل' ه پ یه وه دن ی اد به ب نووبشوت ه □ ایر و س ی ک و ر و وان ه ؟

2 .....

ئ ر امن بی تشگ ی .....

2 .....

نتساراپ ی خ و ت ی و مو کس یه که سه پر ه تشر ی دمک یه ت .....

3 .....

سه پر ه تشر ی ندرک ی کس ئک که له راب یه لک ی نیک مبی وه ز' و ر زور کسانراب ه' .....

4 .....

نمگر نو کس یه که سه پر ه تشر ی دمک یه ت نیگه نار ه س ه راب هت به سه پر ه تشر ی را ی اسای یی چوم ه راد ی خ  
ی و سه راب هت به نتاه ه ام وان هل ک یه نووچ و ه دره وه م و ه سرت ی هه ندرکو .....

5 .....

..... ( PPE ) پاد و شمیری ده و اچوم پ و و کاش ی نتساراپ ی کس ی

5 .....

به نتس ی پاد و شمیری ده و اچوم نمگر پ ئوی تس ب ئت چب یته در مو ه .....

5 .....

نمگر نو کس یه که ت و سه پر ه تشر ی دمک یه ت له خ ل وه گت یه پی اندار هی .....

6 .....

ر نترگا ی ته تسوردن ی خ و و زوگش ه نار ی خ و ت له راب ئ کی ل ادشاب ه تاک ئ ادک که سه پر ه تشر ی که ناس ی دیکه

6 .....

ده تس رگا يه نتش به سه پر ه تشر ي ج ي رگ مو به خي ار يي نمگر نه ناوت يت سه پر ه تشر ي فه هار مم كب يه ت  
7 .. .. .

نمگر دمت موئت وام هيه ك نمجيت بوب راک وسه پر ه تشر ي ندرک ي كمسئك كه ني ناش ه ناك ي ايروسي كورؤ  
ان ي تي اد دمرک ه ووتو ه ي ناخ ي وله خ ل مک جي درکا وتو ه .....  
7 .. .. .

وه نترگر ه و يه ده نامر نمگر ت و خوت له كه ناس ي ديكه جي بدرکا يتو ه .....  
7 .. .. .

نمگر ت و خوت ي نا ئمو كمس يه كه سه پر ه تشر ي دمک يه ت ن ي ناش ه ناك ي ايروسي كورؤ ان ي تي اد هي  
8 .. .. .

ناز ي را ي لهدمر واخوكاپ ئن ي ژكاپ و ي تاك ئك كه سه پر ه تشر ي كمسئك دمک يه ت كه ني ناش ه ناك ي نه خوش  
9 ..... هيه ك يه ه هيه

نمگر ت و خوت ي نا ئمو كمس يه كه سه پر ه تشر ي دمک يه ت له كه ناس ي ديكه باد رنوار .....  
10 .. .. .

نمگر بل نووبو مو يه ك ي و د- 19 زي دا ي درک .....  
10 .. .. .

رادرونس هيه خوج هيه ئ ناك .....  
10 .. .. .

**هپورگ' موهيکينيلک يمر ابل' و 'ناکهکسانراب هپورگ' موهيکينيلک يمر ابل مک نيک مناسهک  
وهئ؟ هوان وړوک ييس وړيا □ هب نووبشوت هب اديندهوپ هل 'ناکهکسانراب رؤز رؤز**

مرسدل ناير تايز يکهييسرتمم مک نهناوهئ نناکهکسانراب هپورگ موهيکينيلک يمر ابل مک يمناسمک وهئ  
:موهت ئرگمد هنامهئ هپورگ مهئ .هوان وړوک ييس وړيا □ هب نووبشوت ي وههت تخمس  
ينتو مکش وخن و ب

- نايذممت مک يضاوهئ 70 اح ينووبن ناي نووبه هب نادئوگ ئههه ( مروژومر هب و لاس  
يتهل ؛)يش وخن
- هل نايذممت مک يضاوهئ 70 هيهه نايمامو هدر هب و تهيات يتسوردنمت يکئتهل اح و مرتممک لاس

تٲٲبارك متنسارائٲ مك تٲٲنمٲمگمء كٲٲسمك ره بٲٲاسائٲ يكهٲموٲٲشمب موهٲ؁ مرومگ ٲناسمك  
وٲٲ (ٲاممنب رسمل تٲٲردب ماجنهٲ وٲٲ ٲازن ولفذهٲ مژء ٲناتوك مرومگ ٲكٲٲسمك كمو  
كٲٲل اس وومه ؛) ٲكشٲزٲ  
• نائٲكوء ٲنانئٲ .

مب نووبشوو ت وٲٲ ناءر وٲٲ ٲسرتمم رملل اهموره نب اءكٲٲنممت ره مل نئاٲٲاشنٲٲمٲء مك  
ٲناسمك وهٲ . مكس وٲٲٲا □ نئاٲنٲونٲٲر مهٲٲ ٲنءركوه ٲرٲمٲ موهٲ وه مب . تٲٲ ءووسمب تٲٲشمء

ٲرتائز ٲسرتمم مل تمنانمء مٲه نائٲكٲنٲل ك ٲنه ل اء مك ٲناسمك وهٲ وٲٲ ٲر اٲنار ٲننومكش وءمن  
ٲواركئ وٲٲم ٲسوونوو ر مل ان وٲٲوك ٲس وٲٲٲا □ مب تخمس ر وٲٲ ر وٲٲ مك ٲنئاٲوو رگ وهٲ وٲٲ  
ٲنٲونٲٲر) نوار ٲٲاء) نكسانراب . مٲهء اء

تٲٲ تشٲ وء مل تاكائٲ مك مكنرگ اهموره ؁ تٲمكء كٲٲسمك ٲرٲءواچ مك كٲٲراٲنئشر ٲر مس .  
كمو

## ٲنئشك ٲٲامنٲٲر

؟نمك مءامائٲ نائٲ وءٲ ٲموهٲ وٲٲ نمك ٲچ تٲٲءء ناكمر اٲنئشر ٲر مس  
اٲائٲ

اوهٲ تٲٲٲمن نائش وءمن ٲكهٲمناشٲن چٲه تٲمكء ٲنئشر ٲر مس مك ٲسمك وهٲ و ت وء وء مك  
اءكٲٲتاكمل رسمل ٲنٲواءوكاٲ رسمل ناكهٲٲنٲونٲٲر ٲر ناورٲ مٲاكء ( سٲٲٲ چٲٲٲ نٲٲٲ  
) . ( NHS ٲرٲل ام

تٲمكء ٲنئشر ٲر مس مك تٲٲنٲاء سمك وهٲ ل مگمل ٲرٲووك ٲكٲٲنلاٲ تٲناوئء تٲمك زه ر مگهٲ؁  
ٲراكمب تٲٲ تسٲوٲٲ مو مكٲء ٲناسمك مل ٲرٲكئشٲ نائٲ ٲنئشر ٲر مس تٲٲ ناول مك اءكٲٲتاكمل  
ٲموهٲ وٲٲ . بنٲٲهٲ راء مٲناول موهٲ ؁ مكشوهٲر ٲهرٲ وگ مب ءوئائٲ نائٲٲر واه نائٲ راكوسمك و  
مزء و نازٲٲ مل ٲنم . تٲٲ موئناكهٲٲنٲهٲ ل ام ووك نائٲ ٲنئسورءنمء مٲرراز وگءمزء

تٲمكء ٲنئشر ٲر مس وء مك سمك وهٲ ٲناكهٲٲنئسٲواءٲٲ ل مگمل مك اءٲرٲووك ٲكٲٲنلاٲ ٲناناء  
ٲوانٲٲل :وو ر مٲمءب ننامهٲ تٲٲءء وء تٲٲءنوگب

- اكءرو ره و ناشٲوان و وان ؛تٲمكء ٲرٲءواچ وء مك ٲسمك وهٲ ٲمكء ٲءنووٲمٲ ٲكهٲر

- تۆخ يندر كيدنومپ يناكمبير اكدرو و ناشينوان و وان
- ادی رپوتوك يتاكل نمكب زه ح تيمكد پری دواچ وت مك يمسك وهی و وت مك رت يكي سكم
- رهه ؛ ت ركب موی پ يذنومپ

2

- پری دواچ وت يمسك وهی مك كی نامرد رهه يناكمبير اكدرو ؛ تین هی همد ناير اكب تيمكد
- ؛ تیب ی ی پ يتسيوی پ وهی مك ماو مدر ب يكي رسدراچ رهه
- يمو ی پ نب دنهپا تیب تسیوی پ ناوهی مك يکشیزپ يكمپداو رهه
- ؛ نایمكناخنامرد و ) ی پ یچ ( يتسگ يکشیزپ يناكمبير اكدرو
- ت ركد ناوب شمكش ی پ مك كميپ ريگنشپ و يتشر مپرس يكمپرازو گتمزخ رهه .

رت يمناسك وهی ل مگل يناسای م ت ر دناوتد مكی رپوتوك فلاپ مك تيمكب اين ل د موهی  
ت ی پ د وت . ت ی ومكب مكنلاپ م ناواچ مك ت ی ب موب نايتسيوی پ ت ی ب مناو مل مك  
ت ركب شهبواه

( Carers UK ) مل ت ركد رتايز پرايناز رس ( ووترگه ی ينيشناش مل نار ايتشر مپرس  
موهت رنييب

و راکوسمک و مزخ و نازیخ مل تیمکب زاس پریگنشپ و يتمرای وب ن یوشوی ر تيناوتب ميئاو مل  
وت اين ل د يميام موهی م ل اهب ، مونا ی ی رواه رمگه ی ت ی پ د ی ی ی ج و خ يت ل اهد نا ی  
يتشر مپرس پراكنيباد يتسور دنهت نا يكمپ يتشر مپرس يمان یوشوی ر وهی كمو ن ت ی پ ده ت ل مگل  
نايتخاسورس ت و خ . ت ی ومكب و مل اهمورهه م ايتشر مپرس پریگنشپ يوار خک ی پ م ب يذنومپ  
مك ت ی ب شاب يكي تش ميئا وب نانادناپ م ب تمر ابمس نه دب تيمرا ی نناوتد ناوهی و تیمکب  
موهتكمچوان يناكمی ی ج و خ . ناکمناش ی پ موهتنييب ادر ی ل ناكمی ی ج و خ مييتشر مپرس  
( Carers UK ) موار خک ی پ م ابر مد پرايناز تيناوتد وت ( ووترگه ی ينيشناش مل نار ايتشر مپرس

موهتنييب م ر مپ ل ام مهی رسمل ناكمی ی ج و خ مييرازو گتمزخ م ب تمر ابمس پرايناز تيناوتد اهمورهه  
نار ايتشر مپرس يتسرت ی ر مپ ل ام .

تيمكد يتشر مپرس مك يمسك وهی و ت و خ يتساراپ

منایامن یپر اود وهی GOV.UK مگار نیرت یون یر اداگای ماو مدر هب رسدل هب بیامن یپر و ندنای یوه رپهپ و مل مک مکب (یتدی ل ام وک یر یگر انمک) یتملاس و بیایرو هب مو نام هب تهر ابس بین یون یپر متفوار خ اد وور ووت مک تیزی راپد کسانراب یک یسمک ن وچ مک یوم هب تهر ابس مو وترگ و خمل یوادر مس مک ، تیژمد ی ل مگل

وای و نووباس هب مو ناپنتش یمگی رمل ادمکژ ویر مساترس مل تناکمتسد یوز ووز یومندر ککاپ مک ینلا ووب 20 د یناک ل هخ و ت و خ ینتساراپ ووب تسد یراکژکاپ ینان یهر اکمب نای مکرچ ترهوره . ت یهد دووسمب ووب ندرکوه یسرتم یومندر کممک یناکمگی پر نیرتر مگیراک مل مک ی کدی مو اگده مهی بشمکید یناسمک و ت و خ ی ل ام متیمگد مک ک ی تاک نای ، تیمور مدمل ووت مک مو مت ی رگد شمناتاک وهی مو هی . تیژمن سمک وهی ل مگل ووت رمگهی ، تیمکد ینتشر مپرس ووت مک یمسمک وهی

3

### مس 'هکسانراب رۆز رۆز' مو هی کینیلک یمرابهل هک ک ی سمک یندر کیتشر هپر

نکسانراب رۆز رۆز مو هی کینیلک یمرابهل مک یمناسمک وهی ینتساراپ و نارباد هب تهر ابس بین یون یپر مل . ک ی سمک یندر کیتشر مپرس هب تهر ابس مو وترگ و خمل یرتایز یراکمدر و ، ان و ر وک یس وریا □ مل م ل اهب 2020-08-01 . نواریگار مناین یون یپر وهی مومد ک یمناسمک وهی تسیویپ مکید یچی نادمپورگ مهل ه م ل اهب ، نمکب وه رپهپ مو نای و خ یدنمتمبیات نای (یپ یج) ینتسگ یکشیزپ مل نارباد بیامن یپر تاکان . یتملاس هب مو نام هب تهر ابس نمکب ناکمیکم ادرک مگی پر یوه رپهپ ت یهد ره انش یه

- یومام ووب رتوز ووز تناکمتسد 20 ؛ و شب مکرچ
- نیوش و ناکود مل مو ؛ مش و بیاد تواچومد ادرت یوارخادی
- یماسم یومنتش یه نای یتدی ل ام وک یر یگر انمک 2 ( رتم 6 یژی رد یهدنوهی نای یپ •
- یومرد مل ، تینیپ نایم مک مومر هل ی هب ادمکید یناسمک و ت و خ ناوی نمل) لهد یک ی سمس

## ت. فُخ يمهك ل ام وان يكل هخ

ئومكمد مك تيمكمد كئسمك يتشر مپرس وُت ر مگهئ يمر ابل مك مومناسمك وهئ يل وُپواه يهنزاب وان مت تئيدم وُت ،ان وُرك يس وُريا □ مب تخمس ينتومكش وُخن يسرتمم وُب 'نكسانراب ر وُز ر وُز' موميكينيلىك :نايناك ميبسرتهم يمو ندر كممك و ناوهئ ينتساراپ وُب تيب ماومدر مب فناداس مو اگده مهئ رسمل

- مكب مههار مف بيهنچنب يتشر مپرس اهنمت وُب يناديتممر اي ،نامرمد ينادي پ ،نتش كمو ،  
كار وُخ ممرئ يندر كمدا مائ و ندر كر مبل گر مبولج
  - شموهئ ياود و وُشب تنسمد تيمكمد يتشر مپرس وُت مك يمسك وهئ ل ام مئيمكمد مك كئتاك  
ممك ينلا يموام وُب مو موائ و نووباس ينانئ هر اكب يهگئ رل ، وُشب تنسمد ووز ووز 20  
يراكز كاپ ناي ،مكرچ ؛منئ هب راكب تسمد
  - ناي تيك وُكمد مك كئتاك )تنناك تسمد مب كمن ( مش وُبياد تتول و مهد تل وُق مب ناي  
كئسنئ لك مب :تيمز پهد
    - وُشب تنسمد موهئ ياود و ل وُخ لئ تسس وان مر مخب رسكهئ ووتاهر اكب ؛  
يسنئ لك
    - يتشر مپرس وُب مو مومرگئ ج ينئ وشوئ ر و مكم وهئ ينادرس ووبن شاب يتسوردنمت  
رمگئئئ . مكب زاس مسك وه
    - تاكب تسده ر مگهئ تاكب ئك وُب نوفلمت تئيدم وهئ مك مكب مههار مف موهئ رسمل
- 111 NHS** ) يرايناز ن وُچ ،تئ يمن شاب يتسوردنمت سئئ چئئ نئئ يرازوگنمزخ **111**  
تئ رنييب يناو جب مك مساوب له . NHS 111 راكب يمر امز و تئ نئ هب )  
ادكئ نئ وش مل

راكب تئ رناوتهد مك يريگنشيپ يناكمز او ايچ مو اچرس مب تمر ابس مكب ريگنسد رتايز يرايناز  
رسمل ي رپوتوك يكي نلاپ ينادومكئ پ مب تمر ابس مكب ريگنسد رتايز بيامنئ ر و نئ رنئ هب

Carers UK

بیاسای یرایتشر پیرس هب تهرابهس هنار هگین تیهکده یتشر پیرس هک یهسهک وهی رهگهئ  
ندرکوهه یسرتهم و هورهد هنووچ و یهکه ل ام وان منتاه هب تهرابهس یوخ یراد مچووم

ؤب موت ودرک و ل اب یین ئون ئیر تمموکح مک یوهئ یندرکاین ل دؤب موه ل ام مل یتشر پیرس  
ینار اکمه هار هف . ادندرکوهه یسرتهم یومندرکمک یوان ئی پهل موارن ئه تسد مه ب یین ئو اخوکاپ یواجنوگ  
یتسای ل مگهل ؤب نهکد نایوه ریپ ناوهئ مک یفناس وړپ و هب تهرابهس مکب مسق یتشر پیرس  
یراکمه هار هف . شاب یک ئی زاوئ شهب یین ئو اخوکاپ رسمل نووبماو مدره ب

و ک ئی پوک ئیر یته ل ام وک نای یتسور دنهت یتشر پیرس تیهکده یتشر پیرس ؤت مک یهسهک وهی  
رهگهئ وهی رتیی ، ت ئر گدر مو ک ئو ارخک ئیر مل ماو مدره ب نای ت ئب موفات ؤخ یی ؤخ  
یتل اسمد یمگ ئیر مل ه ناوهئ مک مومر مکب راد اگای وهی یتشر پیرس یراکمه هار هف ، ت ئر د ب ؤب  
یهر اپ موه ی ؤخ نهیلا مل . وهی یتشر پیرس م ناد مژ ئر د ؤب نومکب ک ئیر ک ئی نلاپ رسمل و مومنهکد  
ممک یته ل ام وک ینتو مکره ب

ک ئیرایتشر پیرس کمو **یین ئون ئیر** ک هیفاسم یومنتش ئه نمون ؤب ( یتملاس م ننتسار اپ ؤخ ،  
رسمل تیناوتد ؤت مک رتایز یز ئیر اپ ؤخ رسمل تاکد مه هار هف بیامن ئیر ) اد مکید یناسمک و ت ؤخ  
ناوئ نمل سار اپ یوان ئی پهل تیهدب یماجنهئ . یتملاس م تیهکده یتشر پیرس مک یهسهک وهی ینت

### ( PPE یسهک ینتسار اپ یکاش وپ و واچومه د یرمش و یاد )

ماجنهئ یتشر پیرس مک ک ئی تاک تیهکب PPE یسهک ینتسار اپ یکاش وپ تاکان تسیوئ پ ؤت (   
رهبل ) کمو ، یتسور دنهت یتشر پیرس یرموشیپ یک ئی سمک نهیلا مل مک ت ئی بمن ادک ئی تاکمل  
اهنهت ، تیهدد . تیتهده مراک و هب مک تیبارک بیامن ئیر مو مک ئیر اتسر هپ نای ) بیچ ( یتشگ  
یکشیزپ

مل و میین ئون ئیر مهل مک تیهکب مایامن ئیر وهی یوه ریپ ت ئی بده ؤت و نار یاد هب تهرابهس

ين ئون ئېران ۋرۆك يس ۋريا □ مل نكسانراب رۆز رۆز موميكىنيلك يىراىل مك يىناسمك وهئ  
ينتساراپ نووتاه اد مك يىناوهئ و ت ۋخ يىنتساراپ يىمين ۋچ مب تىراىس . تيمكەد نايتىشر مېرس

مروچ ومب تاكەد مكشوه ر ۋب موفوچادئ پ ماومدر مب تىموكح ناكىمين ئون ئېران نايبىراكنار ۋوك  
مىناول . ت ئب ادر سمب يىچ ت ئبەد مك تىووبىن اين ل د ر مگەئ . مكب ناكىمين ئون ئېران يىك ئرىس  
تىمكەب

### هوامرەد مئىچب ت ئب تىسيوئ پ ر مگەئ و اچومەد يىرەش ۋياد ينتسەب

يىتەئ لام ۋوك يىر يىگرا نەك كى ئتاك تىتسەبب و اچومەد يىرەش ۋياد ادوارخاد يىتسەبب يىن ئوش مل ت ئبەد  
ۋت ئوش و مل ۋت و ت ئبەد ماجدەئ ت ئرناوتان ) اد مكيد يىناسمك و ت ۋخ ناوئ نەل كىمىفاسم  
يىمونتس ئە ( نەن . ت ئومكان ناوئ پ تواج يىياسائ يىكەموى شەب ۋت مك ت ئبەد كى ئناسمك ل مگەل  
تىسەد ر م ب . يىمونتساوگ [GOV.UK](http://GOV.UK) تىتو مكر مب رەسەل يىن ئون ئېران رەسەل و اچومەد يىرەش ۋياد  
يىراك ۋە و اذەل ترەسەل تىسيوئ پ . تىتسەبب و اچومەد يىرەش ۋياد ناكەناكود وان مئىچەد مك كى ئتاك و  
يىتسەبب ۋت مك شەسەك وهئ يىكەل ەخ كى ئدەهە م ل اىب ت ئتسەبب و اچومەد يىرەش ۋياد يىرەسەل  
تىسيوئ پ اهورەه تىمكەد يىتسەبب مېرس ەل اىب ر مگەئ نوار شەب موبل و اركىرايدى ۋەھەب مك ت ئبەد  
ناي كىمىماد نەمەك ناو يىتسەد نەمەك يىك ت . ت ئب تەخس يىك ئراك كىمەد يىتسەبب موبەئ

يىنەبلا و نىسەب مل رەب و تىن ئىھب ر اكەب كى ئپوك ئېران يىك ئزاوئ شەب و اچومەد يىرەش ۋياد مك  
مگەرگ رۆز . تى ۋشەب تىناكەتسەد تىناوتەد ت ۋخ ۋت تىمكەب تىسورد و اچومەد يىرەش ۋياد موبەل ام مل .  
مەسەم . تىش ۋياد تىتول و مەد ت ئبەد ۋت مك مېوەئ مكىيەتە رەنەب

5

### هيادانار يىپ يەگتەول ەخ ەل تىەكەد يىتسەبب مېرس ۋت مك يىسەك وهئ ر مگەئ

ادئ ت تەمكىيەش ۋخەن يىكەمىناشەن چىە ۋت ر مگەئ نەريپ يىمگتەول ەخ وهئ ل مگەل تىدەمويەپ ت ئبەد  
، مەن و موفناك ئچەتسەن مەب نەركىدەمويەپ يىراىرەد يىچ ۋخ يىك ئوشوئ ر رەه مل نىتسەبب ت  
ۋب ت ئب ماومدر مەب : مكب نەيىن ئون ئېران مەئ يورەپەپ تىمكەد ناينادرس مك كى ئتاك موفنار يىپ  
. يىمگتەول ەخ مل يىن ئون ئېران

### يىناسەك يىتسەبب مېرس ەك ادك ئتاكەل ادشاب يىك ئراىل ت ۋخ يىنارەز وگش ۋخ و يىتسەد نەمەت يىنەرگەر تىەكەد ەكيد

مك ت ئب شەناوهئ اهورەه و ت ۋخ يىنارەز وگش ۋخ و يىتسەد نەمەت مل تاگائى ۋت مك مگەرگ رۆز



تیمکد نابیتشر پیرس . یونوبومک و ادتاک مل مرتایز یونورد یراشوگ یرمگهئ ی وھمب شموهئ بیتاک یتشر پیرس کمو یریگتشیپ مہ منتشیماگرتسد مل متسدرب یرایناز **موہل ام مل موفنام ین یون ی** یر و یتملامس مہ موفنام مہ تمر ابس ین یون ی یر اھورہ و ت وځ ینار مزوگش وځ یونوبر اداگائ یر ابرد و ب یریگتشیپ یواچر مہ و ناد وځمب یگنرگ مہ تمر ابس رتزی ردورود ین یون ی یر یونورد . یتسوردنمت ادواکانمل یناسمر اک یونوبول اب یومامل ینار مزوگش وځ و

ر مگهئ یریگتشیپ ینان ی ہتسد مہ ل مگل نرگد وځمل تشمل اھورہ و کش ی م یونوبر اداگائ مک وادمرس . ت ی ب ی ی ی تیسوی پ لاچ مہ ، ینار مزوگش وځ و یتسوردنمت و ب مگنرگ مناژ و یر بیعتسدج یک . ادرتساب ینتوہ و ی ی ر ہئ یندرکتسدہ ینادناہ و یونورد یراشوگ رسدب موشیندرکل ورتن وک یک و یریب و ب و اچ ) مل تیناوتد مک PHE و ت ( مر تلگنیئ مل یتشگ یتسوردنمت مل تیناوتد یناشزرمو و ہئ تیمدب نایماجنہئ موہل ام . تی ری گب و ت میدہ یایشن ی م ی د مک تیمکد کی سمک یتشر پیرس و ت ر مگهئ تیناوتد **ادمر ی** . ت ی ب ریگتسد تر تایز یرایناز

ل تین ی ہب یتسد مہ و ت ت ی شمد مک متسدب میریگتشیپ و مہ تشپ ادھیوام ول و نازی و ی پرواہ یمگ ی ر ہ . مومیریگتشیپ یمکید ی پروت و راکوسمک و مزخ مل مک ت ی ب ماودر مہ مناوہئ ل مگل تیدنویمپ مہ ل و ہ . ت ی نر متنیئ رسمل نای تس و پ مہ ، نوفلمت مہ نتر مبرود کمیمگ ی ر چ مہ و ت نازب مکمل ہ ل مہ اب شمد مہ مک مہ و ہئ و تیب ماودر مہ ندرکیدنویمپ رسمل ت ی و تدم . تتاکنیت و ر مل کی و ب اھورہ مہ و ہئ ل مگل ر مگهئ ت ی ب دووسمب و ت و ب مہ و ہئ ت ی شمد و مگنرگ تشی وځ یونورد ینار مزوگش وځ یونوبر اداگائ . نن وچ و ت یناکمتسدہ مک تیمک مہ و ہئ یساب ناوہئ

کمو نب دووسمب ت ی رکد مک میدہ یرایناز و یریگتشیپ یواچر مہ یمگ ی ج کی کش ی م وومہ . یر پ ل ام مخیاب .

ی پ ناینامتم مک ت ی ل ب کی ناسمک مہ ت وځ یناکمینیار مگین ر مگهئ مییاسائ یک ی تش مک ت ی ب ریب مل تموہئ . تیمک مہ ہارف شیناوہئ و ب یریگتشیپ و ت میناول تمنانمت مہ و ہئ ینادماجنہئ مہ و NHS تیمکد و ت نای تیناوتد س ی ی چ ی ی ن ی ی ن ی ل مل مک تین ی ہب راکمب یتمر ای یک ی ل ی ہ . ت ی بارک دنسپ موم .

یناکمی ی ج وځ مریٹشر پیرس یریگتشیپ یوارخکی ر مہ یدنویمپ مک ت ی ب شاب یک ی تش میناول اھورہ . ناکمتاہش ی پ و ب ناناندلاپ مہ تمر ابس ندب تیممر ای نناوتد ناوہئ و تیمک مومکمچوان و ت مومینییب ادمر ی ل ناکمی ی ج وځ میٹشر پیرس موارخکی ر مہ ابرد یرایناز تیناوتد یتسمرت ) ( Carers UK نای ( ووترگہئ ینیشناس مل نار ایٹشر پیرس ) Carers Trust نار ایٹشر پیرس . اھورہ و وترگہئ ینیشناس مل نار ایٹشر پیرس رسمل میدہ ) نیلان و ی ( ل ی ہرس یکہئ وکم

## تیهکب مههارهف یتشرهپرس تیناوتدن رگهئ بیاریخ هب موهرگیج یتشرهپرس هب نئشیدهگار تسده

تئیب ینار مگین یمیم و تخس تئیرکمد تیمخبکی پر موهرگیج یتشرهپرس تیب رچان مک یومب .  
 رهه تئیشمد مک تیمکب موهراکوسمک و مزخ و نازیخ و ئرواه هب یدنمویمپ تئیدم وئ  
 ،تئجنوگب تاک نناوتب . یتشرهپرس یندرکمههارهف هب تهرابس نهکب نییاد وئب تئسهدومد یتهمرای  
 تئیدم وئ مل مک تیمکب مناینئونئپر وهئ یوههپمپ **موهل ام مل مونام ینئونئپر** و **هب مونام هب**  
**تهرابس ینئونئپر یتهملاس** اد هب یتسیویپ مک یهمسک وهئ یلام وان منئد مک یفناوهئ

ینتساراپ وئب وور هتفوارخ . مینتشرهپرس

هب یدنمویمپ تیناوتد او هئ تیمخب کیپر موهرگیج یتشرهپرس تیناوتان رگهئ **یئجوخ یتل اهدم**  
 نای یتسوردنمت یتشرهپرس یراکمههارهف . تیمکب موتوخ

NHS سئئ چئئ نئئ هب یدنمویمپ تیناوتد ،تیهب ماجنهئ موهئ ن وچ تینازان رگهئ  
 موم . تیمکب 111

**یس وریا □ یناکناشین هک کئسهک یندرکیتشرهپرس وئب راک وئب تیچمن کهموام تئوهتد**  
**رگهئ رمد ادئت یان وروک هوهت ودرکایج کل ه ل یوخ نای مووتووک**

مروچ چ و توخ یتشرهپرس یناکمیتسیو ادئپ یهرا برمد تیمکب مسق تمکر اکنواخ ل مگمل تئیدم وئ  
 .تئرنیاد تئیرکمد کئئونئوشوی ریش وخن یناک بیاسای ینادراپ وئب نوویوایش هب تهرابس  
 یرایناز موتئرنیبب ادمئل تئیرکمد **ناکمراکئرک و دنمراک وئب ینئونئپر**

یهل امرمد کمو ،رایتشرهپرس کمو پی وریگتسده کئدنه وئب نب وایش میفناول سمک کئدنه  
 رتایز یراکمدرو ینانئهتسدهب وئب . **GOV.UK** . نارایتشرهپرس ب تئیدم وئب رس هتیچ

**هوهتئیدرکایج مکید یناسمک هل توخ وئب رگهئ نامرمد یهونترگرمو**

وئ ،تیمکد یتشرهپرس مک تیرگمدرو موهمسک وهئ وئب نامرمد توخ بیاسای یکمئوئشمد وئب رگهئ  
 گهئ تئیسده مراک و هب تیناوتان . هوهتئیدرکایج مکید یناسمک هل توخ وئب ره یروز مرهه یهبروز . نهکد  
 مههارهف ندنایمگ یرازوگتمزخ ناکناخنارمد رگهئ تینازب یوهئ وئب مکب وئب ناینوفلمت یوهئ وئب  
 تئربب موئرهب ادمچوان هل مک تئیده رت یکمئمانرمد رگهئ نای تئیب تسدرب موهئ مرمد

هب تتسهد نهدب تیتمرای .تاگبار تناکفنا مل یتمرای تیناوتهد اهمورهه وٲت سیئی چئیئی نیئی

یناکشخب وٲخ مومدمل او وٲ تینئی هب تسهدب .ندرک رازاب نای نامرد یومنترگرمو وٲ مکب  
نوفلمت 0808 196 3646 یناکمرئی مژتاک ناوی نهل 8 و ینایمب 8 و مش .اد

مک مگنرگ رۆز مروج و موب ،تئی بدم رسمل نایرۆز یکی راشف مناخنامرد یندنایمگ  
یناکمبیرازوگنمزخ مل نتومکاود مل نترگزی رپ مروود وٲخ وٲ ،تناکمر ابوود مدمچر پندرکاواد وٲ  
تیئی نباد شاب یکمیوام .نایومنترگرمو ندنایمگ یناکمبیرازوگنمزخ و مر ابوود یفدمچر رسمل یرایناز  
میناول اهمورهه .تئی ب تسهدر موب موت وٲخ (یپ یچ) یتشگ یکشیزپ یمگنی رۆن ی رپم ل ام یمگئی رهل

## هیادئت یان وٲرۆک یس وٲریا □ یناکهناشین تیهکدهد یتشرهپرس هک یهسهک وهئ نای ت وٲخ وٲ رهگهئ

هیده یهکههیش وٲخن یناکهناشین تیهکدهد یتشرهپرس وٲت هک یهسهک وهئ رهگهئ •

هک تین کیسهک وٲت و هیادئت یهکههیش وٲخن یناکهناشین تیهکدهد یتشرهپرس وٲت هک یهسهک  
وهئ رۆز' هوئیکی نیلک یهراپهل هک کی ناسهک نای 'کسانراب یناسهک یپوورگ' مل هوئیکی نیلک  
یهراپهل تخهس ینتومکش وٲخن یرتایز یسرتهم هب تهرابهس تیپ اد 'نکسانراب رۆز

ادتمکه ل ام مل کیسهک رهگهئ یوه رپم تئی بدم وٲت ووب ادئت یمکههیش وٲخن یناکهناشین مل موهنام  
بینیونی پر موه ل ام رتیئ ،هیادئت تان وٲرۆک یس وٲریا □ یناکهناشین و تیژد اهنمتب وٲت رهگهئ  
تئی ل مد مک تیمکب وس هدمچرهه یوام وٲت تئی بدم وٲت ،نب شیک 10 ادئت تناکناشین مک موتاک  
ومل موتینئی موب موه ل ام مل ژ وٲر .تئی نهیاخب رتایز نایماک رهه ،تیبهد رتشاب اتهه نای تئی ومکدرمد

تیناوتهد وٲت کی نینکشپ ماجهئ تیهدب یوهئ وٲت تینازب ایائی یا □ یس وٲر تان وٲرۆک هیده نای ان .  
وٲ وچم .مناخش وٲخن نای ،مناخنامرد ،) یپ یچ ( یتشگ یکشیزپ یمگنی رۆن

یوه رپم مک تئی بدم ناسائی میناول بینیونی پر موهنام مل موه ل ام ادکی تاکمل تیمکب یتشرهپرس  
وٲت مک نای نازیخ یکی مادنهئ وٲت ،ادوامرگ مل کیسهک ینتش کمو ،تیهمکده مههارف کیزن  
ینتومکرمب .کهئی روه

بيپورگ ناي 'نكسانراب' موييڪينيلڪ يهراپل' مڪ مونسامڪ وهئ بيپورگ يهنزاب وان مئيو مڪان وٽ رگهئ رسمل تيب ماو مدرهب تيناوتمد وٽ ،'نكسانراب رُوَز رُوَز موييڪينيلڪ يهراپل' مڪ يهناوهئ يئشر مپرس يندر كمهارف ه و تيمڪب مومرس يهناين ئون ئون پروهئ وٽ مونسوچاڊي پت يٺمد وٽ يواگنه موهئ تيناوتمد موش نيرتشابم ادمڪل ام مل مڪيد يناسمڪ و ت وڇ يئساراپ وٽ رهب مئيرگب تسيوي پت اکرهه يريگر انمڪ و يني و اخوڪاپ مهب تهر ايس ناکهين ئون ئون پندر کوهر يهپ يمگي رمل تين ئهه تسمدمب بت يجنوگب

### • ووب ادئت تهدهيش وڏهن يناڪناشين و تير ايتشر مپرس وٽ رگهئ

ن وڇ تيهدهد ماجدهئ نينڪشپ ناکهيتهرنضب مدنمراڪ کمو نمڪد مههارف رهمار ميب يئشر مپرس مڪ يهنار ايتشر مپرس وهئ .نينڪشپ وٽ موش پ من ئرخمد فناوهئ و مووتاه نايوان وٽ هيادئت تان وڙوڪ يس وريا □ يناڪناشين وٽ رگهئ تيناوتمد كي نينڪشپ مهب تسمد تين ئهه بت يٺمه تسمس وريا □ رگهئ تينازب يموهئ وٽ وڇ وٽ ناي .تيمڪد يئشر مپرس وٽ مڪ تين ئهه تسمدمب كي سمڪ وٽ موهئ تيناوتمد

يوهريهپ ت يٺمد وٽ ت يٺ ادئت يمهكيش وڏهن يناڪناشين ادمڪل ام مل كي سمڪ رگهئ ينيون ئون پ مونسام مل موهل ام .تيمڪب رتيئ ،هيادئت تان وڙوڪ يس وريا □ يناڪناشين و تيزمد اهنتمب وٽ رگهئ ت يٺمد موهئ يموام وٽ موهل ام مل مومئيمڪايچ مڪيد يناسمڪ مل ت وڇ ترسمل مئسيوي پ وٽ ،نب شيڪوس مدنچرهه مڪ يئلا 10 مڪ مومتاڪ و مل ژور نايماڪ رهه ،تيميد رتشاب اتهه ناي نمڪد يٺ تسمد ناکهناشين بت يئميخاب رتاييز

8

يس وريا □ يناڪناشين مڪ ادمڪل ام وان يكل هخ مل تيسمڪ ممڪهئ وٽ و تيزمد مڪيد يناسمڪ ل مگل رگهئ يموام وٽ ترسمل مئسيوي پ وٽ اوهئ ،ت يئو مڪبرمد ادئت تان وڙوڪ 10 .مومئين يٺمب موهل ام مل ژور ووممه هئ مل و مومئين يٺمب موهل ام مل ناييرسمل مئسيوي پ مشاب نايئسوردنمت مڪ مڪل ام وان يكل هخ يمهكيد ينامادن يموام وٽ مومرد من ورن ل ام 14 .ژور

يموام 14 وٽ بت يئو مڪد ش وڏهن ادمڪل ام مل سمڪ ممڪهئ مڪ تاڪد يٺ تسمد مومژور و مل مڪمژور يئش وڏهن يناڪناشين مڪ ادمڪل ام مل رت يكي سمڪ رهه يموام وٽ يٺمد ،ت يئو مڪبرمد ادئت يمهڪهئ 10 ژور ت يئو مڪبرمد ادئت يمهكيش وڏهن يناڪناشين مڪ مومتاڪ و مل مومئين يٺمب موهل ام مل - مڪ يمتاڪ وهئ اتهه ناي ت يئميخاب رتاييز نايماڪ رهه ،نن ئمان يناڪناشين - هيادڪي ژور چ مل سمڪ وهئ مڪ يموام نادئوگ يٺمب مل 14 يچ وڇ يموام يمهڪمژور .ادرت يكل هخ مل مومندركا

مک ادکی تاکمل تمین تسمدب یناسئمب میناول موهی مک نیمگد یت مول ممئی ،ادشوهی  
ل مگل مل اب نای رسواہ وب ،ادوامرگ مل کی سمک ینتش کو ،تیمکب مہارمف کیزن  
ینتومرکب ینتشر مہرس تراکوسمک مل کی گہی

گہی مک تیمکد کی سمک ینتشر مہرس وت رگہی یناسمک بیورگ' مویکینیلک یمراہل مک یناول  
مکی رگہی 'نکسانراب روز روز یناسمک بیورگ' مویکینیلک یمراہل مک یناسمک وہی نای  
'کسانراب نای نازیخ یمکید ینامادہی یمگی رمل مورگی ج ینوشوی پر و مکم ناینارمس ووبن شاب  
تیتسوردنمت شرمہرس وب مکب زاس موفای یرواہ ناوہی یت اوہی تیمخب کی پر مورگی ج  
ینتشر مہرس تینواتان رگہی ہب یدنویمپ تیناوتد یت ل اسمد یی ج و خ نای یتسمرت نیئی چیئی سیئی  
موم تیمکب

روز روز مویکینیلک یمراہل' مک میادناوہی بیورگ مل مک تیمکد کی سمک ینتشر مہرس وت  
رگہی ینتشر مہرس مک تیرگب زی ر مہرود سمک وہی ل مگل نتومرکب مل ت و خ ت یتد وت  
'نکسانراب وب یریگتشیپ و یتمرای وب تیمکب راکوسمک و مزخ و نازیخ و یرواہ مل اواد و

تیمکد ف بتی جنوگب تاک رہہ ،ینتشر مہرس یندرکمہ ہارہ یومردم ل مو مل یتمرای تیناوتد اہورہہ

وت مراٹز وب موندرکنوفلمت یمگی رمل تینئی ہب تسمدب سیئی چیئی نیئی یشخب و خ 3646  
0808 196 یناکمری مژتاک ناوی نمل ( 8 و ینایمب 8 ) ادومش

وہی یوہریمپ و تیمکد ینتشر مہرس مک یمسک و مل تیرگب روود ت و خ تیناوتد اتہہ ت یتد وت  
ینئی ونی پر تیمکب مومرس یمنا

ہب یدنویمپ تیناوتد اوہی تیمخب کی پر مورگی ج ینتشر مہرس تینواتان رگہی یت ل اسمد یی ج و خ  
نای یراکمہارمف ینتشر مہرس یتسوردنمت تیمکب مومت و خ ،تیمدب ماجدہی موهی ن و چ تینازان رگہی  
تیمکب موم مک تی ب شاب یکی تش . NHS 111 سیئی چیئی نیئی ہب یدنویمپ تیناوتد  
میناول اہورہہ تیمکب مومتکمچوان یناکمیی ج و خ مہر ینتشر مہرس یریگتشیپ یوارخکی پر ہب  
یدنویمپ تیناوتد وت کمیی ج و خ مینتشر مہرس موارخکی پر یمراہد یرایناز مومتینیب ادری ل نا  
( UK Carers ) ناراینشر مہرس مل ینیشناس ووترگہی

یناکمناشین ہک تیمکد کی سمک ینتشر مہرس ہک کی تاک یژکاپ و ینی واخوکاپ رسدہل  
یرایناز ہیدہ یدکھیش و خدن

موہ ل ام مل موہ نام بن ئون یر ک ،تناکمتسد ینتس رسمل تاکم مہ ہارمف یر ایناز و موہندرککاپ یرا یک ئسمک ل مگمل مک یمناوہی و ب مکید یر ایناز اہمورہ و نتس گرہولج و ل و خ و ل بز ینادروت نیژد کسانراب

### نوار پباد مکید یناسمک مل تیہکد یتشر ہر س مک یمسہک و ہئ نای توخ وت رگہئ

مل نوار پباد مکید یناسمک مل مک یمناسمک و ہئ و ب بن ئون یر 4 . ہوار یگار موہتشدہ یگنام ی شموہئ زح مدنچرہ ہ ناوتد 'نکسانراب روز روز موہیکینیلک یمراہل' یمناسمک و ہئ مک ت ئنمہمگد موہئ :ت ئہد رہ انتسئ ہ م ل امب موہرد من و رب ل ام مل نمکب . مل نای و خ یتہئ ل ام و ک یندرکک ئ لراک

موہ ل ئ ہب ادمزن یک ئتسائ

رتم 6 ادمکید یناسمک و ی و خ ناوئ نمل مفاسم ) ل ہد یک ئمسیس یژ ئرد یمدنوہئ نای ئ پ ( 2 . نای ،ت ئ ناوتب تاک رہ موہت ئ ل ئ ہب 1 و ب ) ادشمکید یز ئ راپ و خ ین ئوشوئ یر یمہنترگ ل مگمل رتم ) ک ئ کاممہ ینتسہب منومن

اروگ ک ئتس چ یموہب تہر اہس رتایز یر ایناز و ب ہناورب موہتہ ادرسہب یر اکن بن ئون یرل رسہ نارباد و ینتساراپ و ہئ یمناسمک مک یمراہل موہیکینیلک روز روز نکسانراب مل دیا و ک - 19 .

رسمل تیب ماوہرہب ت ئ ہد وت . ہد ینتس رتر روز :

بیاسائ یتاک مل و بیایرو ہب تناکمتس

مل نای تمک ل ام مل ت ئومکد رہب نایتسد راجر و ز مک یمناور و ہئ یموہندرککاپ ہب نادمژ ئرد . بن ئوش . ادندرکراک ن و چ مک یموہئ رسمل بن ئون یر ہناورب یتملاس ہب موہنام ہب تہر اہس . رتایز یر ایناز و ب یموہر مدمل ہ ل ام تمک ہب یتملاس موہتین ئ مہد

دیا و ک یموہنوہولاب رگہئ - 19 درک

## یدایز

مک نی ركب بیامن ٲر تئ شمد ن ریباد مکید یناسمک مل نای وُخ نوو بارک بیامن ٲر رتشی ٲر  
مک یفناوہئ مل تئ ٲہہ کئ نوو بدایز و تئ ٲ ادر مسب یرا کنار وُگ مک شوہر ر مگہئ ن ریباد  
نای وُخ رت یکئ راج مچوان یکلخ ین لام وُک وانمل ان وُر وُک یس وُریا □ یمو منتساوگ  
ادمک

مش وُخمن یتسیل مل ینیمہئ مہ مو ار رباد مکید یناسمک مل مک یہسمک وہئ یوان ل اتیجید سئ  
چئئ نئئ. تئ زئ راپد ادناکو مو ار رباد. نرئ نمد وُب تہمان ناوہئ تئ ٲ ادر مسب ناییرا کنار وُگ  
ناکہیامن ٲر ر مگہئ. مو مذمد گذہر ادناین ٲون ٲر ممل تئ ٲہہ مک ینامتشین یکہییرا کنار وُگ رہہ

## ناکہیئ ج وُخ ہیرا درونس

ان وُر وُک یس وُریا □ یناکہسیمک یمرامژ ینوو بدایز ی وُھمب مو ار ناد رتدنووت یاس ٲر اد مچوان کئ دندہ  
مل. اد مچوان وُمل

10

کہیمچوان چہ وان نتیج تئ بان وُت، تیکسانراب ر وُز ر وُز مو میکی نیلک یمرا بل مک تیکئ سمک  
وُت ر مگہئ. تئ ركب ٲر ٲر اک ٲر وُمل نارباد بیامن ٲر مک

مناورب یچ تیناوتد وُت و ہیہہ بیئ ج وُخ ہیرا درونس کہیمچوان چ مک یموہئ یمرا برمد یرا یناز  
ادفناچوان وُمل کہئ رہہ مل تیمکن یچ نای تیمکب ریمس میاکت رتایز یرا یناز وُب ان وُر وُک  
<https://www.gov.uk/coronavirus> یس وُریا □ مہ تہر اہس مکب تہموکح ین ٲون ٲر ی

