

ئاستى ناوچەيى زەنگى ھۆشيارى كۆفید بۇ نینگلتهره

بروانه رینوینی بۇ وہیلز، سکوتلہند، و ئیرلہندای باکور

ناوہرۆک

- ئاستى ناوچەيى زەنگى ھۆشيارى كۆفید چى دەگەيەنیت
- حكومت بۆچى ئاستى ناوچەيى زەنگى ھۆشيارى كۆفیدی ھیناوتە كایمە
- ئاستى ناوچەيى زەنگى ھۆشيارى كۆفید: مامناوند (پلەى 1)
- ئاستى ناوچەيى زەنگى ھۆشيارى كۆفید: بەرز (پلەى 2)
- ئاستى ناوچەيى زەنگى ھۆشيارى كۆفید: زۆر بەرز (پلەى 3)

ئاستى ناوچەيى زەنگى ھۆشيارى كۆفید چى دەگەيەنیت

ئاستى ناوچەيى زەنگى ھۆشيارى كۆفید زانیارى فەراھەم دەكات بۇ دەسەلاتە خۇجیپەكان، نیشتهجیكان و كارمەندەكان سەبارەت بەوہى كە دەبیت چى بکەن بۇ كۆنترۆلکردن بەسەر كارەساتى لەناكاوى بۇلابوونەوہى فایرۆسى كۆرۈنا لە ناوچەكەياندا. ئاستەكانى زەنگى ھۆشيارى ھەندىك جار پېيان دەلین پلە.

ئەو كەسانەى كە لەبارەى كلینیكیپەوہ زۆر زۆر بارناسكن لە ئینگلتهره رینوینی نوینان بەدەست دەگات بۇ یارمەتیدانان بۇ كەمكردنەوہى مەترسى فایرۆسى كۆرۈنا لەسەریان، كە بەگۆیرەى ئەو شوینەى كە لئی دەژین گونجینراوہ. لیستەكە دیمینشیای تیدا نیپە بەلام بەلگەكان نیشانیان داوہ كە ئەو كەسانەى دیمینشیایانە لەبەر مەترسیپەكى زۆرى تووشبووندان بە فایرۆسەكە. ئەگەر تۆ خۆت یان كەسپك كە دەیناسیت تووشى دیمینشیا بووہ، ئەوا پەیرەوكردى ئەم رینوینیانە كاریكى باش دەبیت.

رینوینیپەكە لەناو چوارچۆهە ئاستە ناوچەيپەكانى زەنگى ھۆشيارى كۆفیددا جیگیر دەكریت، واتە ئەوانەى كە لەبەر مەترسى زۆرى نەخۆشكەوتتى سەختدان بە فایرۆسەكە رینوینی تاپبەتیان بەدەست دەگات بەگۆیرەى ئاستى مەترسى لە ناوچەكەى خویاندا، لەكاتپكدا كە ریزەى فایرۆسى كۆرۈنا بەردەوام بەرز دەبیتەوہ.

حکومت بۆچی ئاستی ناوچەیی زەنگی ھۆشیاری کۆفیدی ھیناوتە کایەوہ

حکومت سى ئاستى ناوچەیی زەنگی ھۆشیاری کۆفیدی داناوە بۆئەوہی ئاستى راست و دروستى دەستتۆمەردان لەئارادا بىت بۆ کۆنترۆلکردن بەسەر کارساتى لەناکاوى بلاوبوونەوہى قايرۆسى کۆرۆنادا.

ئاستى ناوچەیی زەنگی ھۆشیاری کۆفید: مامناوەند (پلەى 1)

ئەوہ بۆ ئەو ناوچانەيە کە سنورداریيە نیشتمانییەکان بەردەوام کاریان پى دەکریت بەبى ھەبوونی ھىچ سنورداریيەکی ناوچەیی.

ئەوہش ئەوہ دەگەيەنیت:

- تۆ تەنھا دەتوانیت چاوت بە لانی زۆرترينى 6 کەس بکەوینت کە تۆ لەگەليان ناژیت لە گرووپیکدا (یان لەناو گرووپى تیکەلاوبوونى ھاویشتى تۆدا نین) ئیتر ئەوہ لە ژوورەوہ بىت یان لە دەرەوہ (بە بىننى يەکتريشەوہ لە مألەوہ). ئەوہ پى دەلین 'رئسای شەش' و دەبیت پەيرەوہى بکريت چونکە ياسايە.
- خواردنگە، قاومخانە و پەب دەبیت ئەوہ دأنيا بکەن کە کريارەکان تەنھا کاتیک خواردن و خواردنەوہ بخۆن و بخۆنەوہ کە لە ميژیک دانیشتون و دەبیت لە کاتزمير 10 ی شەو بۆ 5 ی بەيانی داخريين
- ئەو کاروبار و شوینانەى کە خواردنى تەیکەوہى دەفرۆشن بۆئەوہى لە دەرەوہ بخوریت دەتوانن دواى کاتزمير 10 ی شەو لەسەر کارەکیان بەردەوام بن ئیتر ئەوہ لەريگەى خزمەتگوزاریيەکی گەياندن، لەسەر ئینتەرنیت داواکردن و کۆکردنەوہ بىت یان ھەر لە ئۆتۆمبیلەکەوہ وەرى بگرن.
- قوتابخانە و زانکۆ ھەر بە کراوہی دەمیننەوہ
- شوینەکانى خاوپەستى ھەر کراوہ دەبن و دەبیت ئەوہ دأنيا بکەن کە پابەند دەبن بە رئسای 6 لەوہ.
- ئاھەنگى ھاوسەرگيرى و پرسە و ماتەمینی دەکریت ئەنجام بدرين دواى سنوردارکردنى ژمارەى ئامادەبووان
- وانەکانى راھینان و وەرزشى ریکخراو دەکریت بەردەوام لە دەرەوہ ئەنجام بدرين، یان لە ژوورەوہ ئەگەر رئسای 6 پەيرەوہ بکريت

پىويستە لەسەرت:

- لەو شوینانەدا کە پىويستە داپۆشەريکى دەموجاوبەکار بەينیت (تەنھا لەکاتیکدا نەبیت کە تۆ بەخشرابیت)، بە چوونە ژوورەوہ، رۆيشتنە دەرەوہ و سورانەوہ بەناو خواردنگە، قاومخانە و پەيدا

تو دہبیت بہر دہوام بیت لہسہر :

- پھیر ہوی ریساکانی کہنارگیری کومہ لایہتی
- ہمتا دہتوانیت لہ مآلہوہ کار بکہ
- کاتیک گہشت دہکہیت، پیشتر پلانی بو دابنی یان خوت دور پھریز بگرہ لہ کات و ریگہ قہرہبالغہکان. نہگہر دہتوانیت بہ پی یان بہ پاسکیل گہشت بکہ

زانیاری زیاتر ببینہرہوہ سہبارت بہو پیورہانہی کہ لہ ناوچہکانی ئاستی زہنگی ہوشیاری مامناوہنددا دہچہسینین بو ہولدان بو کہمکردنہوہی بلاوبوونہوہی کوفید- 19.

پلہی ناوچہیی زہنگی ہوشیاری کوفید: بہرز (پلہی 2)

ئہوہ بو ئہو ناوچانہیہ کہ ئاستیکی بہرزی تووشبوونیان ہہیہ و لہوی ہندیک سنورداریی زیاتر جینگیر کراوہ.

ئہوش ئہوہ دہگہپہنیت کہ بیجگہ لہ سنوردارییہکان لہ ئاستی زہنگی ہوشیاری مامناوہند کہ لہ سہرہوہ باسکران:

- پیویستہ لہسہرت لہگہل ہیچ کہسک تیکہل نہبیت لہ دہرہوہی خہلکی ناو مآلہکہی خوت یان گرووی تیکہلاوبوونی ہاوپشتی خوت لہ ہیچ شوینیکی ژورورہوہدا، نیتر ئہوہ لہ مآلہوہ بیت یان لہ شوینیکی گشتیدا
- پیویستہ لہسہرت لہگہل گروویک تیکہل نہبیت کہ ژمارہتان لہ 6 کہس زیاتر بیت لہ دہرہوہ، بہ یہکتر بینینیشہوہ لہ باخچہ یان شوینی دیکہ و ہک کہناری دہریا یان پارک (بیجگہ لہ شوینیک کہ بہگویرہی یاسا بہخشینی تاییہتی بہسہردا بچہسپیت)
- قوتابخانہ، زانکو و شوینہکانی خواپہرستی بہ کراوہیی دہمینہوہ
- ئاہنگی ہاوسہرگیری و پرسہ و ماتہمینی دہکریٹ ئہنجام بدرین دوا ی سنوردار کردنی ژمارہی ئامادہبوان
- وانہکانی راہینان و وہرزشی ریکخراو دہکریٹ بہر دہوام لہ دہرہوہ ئہنجام بدرین. ئہوانہ تہنہا کاتیک لہ ژورورہوہ ریگہیان پی دہدریت نہگہر بتوانریٹ خو لہ تیکلاوبوون لہگہل کہسانیک بہدور بگیریٹ کہ ئہوان لہگہلیان ناژین یان لہ گرووی تیکہلاوبوونی ہاوپشتیدا نین لہگہل ئہوان، یان بو وہرزشی گہنجان یان کہمئہندامان
- تو ہیشتا ہر دہتوانیت بچیت بو ئہو شوین و ئاسانکارپانہی کہ کراوہن، بو کارکردن یان بو خویندن، بہلام دہبیت بیر لہوہ بکہیتہوہ کہ ہر کات بگونجیت ژمارہی گہشتہکانت کہم بکہیتہوہ

پنویسته لهسەرت:

- لهو شوینانەدا که پنویسته دایۆشەریکی دەموچاو بەکار بەنیت (تەنها لەکاتێکدا نەبیت که تو بەخشرابیت)، بە چوونە ژوور موه، رویشتنە دەر موه و سورانەوه بەناو خوار دنگە، قاروخانە و پەیدا

تو دەبیت بەر دەوام بیت لەسەر:

- پەیر موی ریساکانی کەنارگیری کۆمەلایەتی
- هەتا دەتوانیت لە مألەوه کار بکە
- کاتیک گەشت دەکەیت، پێشتر پلانی بو دابنێ یان خۆت دوور پەریز بگرە لە کات و رێگە قەرەباڵغەکان. ئەگەر دەتوانیت بە پێ یان بە پاسکیل گەشت بکە

زانباری زیاتر ببینەر موه سەبارەت بەو پیۆر انەهی که له ناوچهکانی ئاستی زەنگی هۆشیاری بەرزدا دەچەسپین بو هەولدان بو کەمکردنەوهی بڵاوبوونەوهی کۆفید- 19.
ئاستی ناوچەیی زەنگی هۆشیاری کۆفید: زۆر بەرز (پلهی 3)

ئەوه بو ئەو ناوچانەیه که ئاستیکی زۆر بەرزى تووشبوونیان هەیه و لەوئ سنورداریی تووندتر جیگیر کراوه. ئەو سنورداریانەهی که بەسەر ئەو ناوچانەدا چەسپینراون که ئاستیکی زۆر بەرزى تووشبوونیان هەیه لەوانەیه جیاواز بن چونکه ئەوانە لەسەر بنچینەیی و توویژ لەنیوان حکومەتی ناوهندی و خۆجیبیدا دانراون. بەو هۆیهوه تو دەبیت بزائیت ریسا تاییهتەکان له ناوچهکەتدا چین.

ئەوش ئەوه دەگەیهنیت:

- پنویسته لهسەرت لەگەڵ هیچ کەسێک تیکەل نەبیت که لەگەڵی ناژیت، یان گرووی تیکەللابوونی هاویشتیت لەگەڵ ئەوان پیک نەهیناوه، له ژوور موه، له باخچهیهکی تاییهت یان له زۆر بهی هەرزۆری شوینەکانی دەر موهدا
- نابیت بە گرووی له 6 کەس زیاتر له شوینیکی گشتی دەر موهدا پیکهوه کۆببنهوه وهک له پارک یان کەناری دەریا، گوند و لادیکان، باخچهیهکی گشتی یان شوینیکی وەرزش
- پەب و بارەکان دەبیت دابخرین. ئەو شوینانە دەبیت تەنها کاتیک کراوه بن که کاران، وهک ئەوهی ئەگەر ئەو شوینە خوار دنگە بیت، کاتیک که ژمه خۆراک پێشکەش دەکەن، وهک کاتی ژمه سەرکی نانی نیوهرۆ یان کاتی نانی ئیوارە. ئەوان تەنها دەتوانن ئەلکەهول وهک بەشیک لەو ژمه خۆراکه پێشکەش بکەن
- قوتابخانە و زانکۆ هەر به کراوهی دەمیننەوه
- شوینەکانی خوارپەستی به کراوهی دەمیننەوه، بەلام تیکەلابوونی خەلکی ناو مألەکان رێگەیی پێ نادریت.
- ئاهەنگی هاوسەرگیری و پرسی و ماتەمینی دەکریت ئەنجام بدرین دواى سنوردارکردنی ژمارەى نامادەبووان و ئاهەنگی نانخواردنی شایى رێگەیی پێ نادریت
- وانەکانی راهینان و وەرزشی ریکخراو دەکریت بەر دەوام له دەر موه ئەنجام بدرین. ئەوانە تەنها کاتیک له ژوور موه رێگەیان پێ دەدریت ئەگەر بتوانریت خۆ له تیکەلابوون لەگەڵ کەسانیک بەدوور بگیریت که ئەوان لەگەڵیان ناژین (یان له گرووی تیکەلابوونی هاویشتیدا نین لەگەڵ ئەوان)، یان بو وەرزشی گەنجان یان کەمەندامان

- تو دهبيت ههول بدهيت خوت له گهشتکردن بهدوور بگريت بو دهرهوهی ئهه ناوچهی ئاستی زهنگی هوشیاری زور بهرزهی که تئیدا دهژیت یان چوونه ناو ناوچهیهکی ئاستی زهنگی هوشیاری زور بهرز، بیجگه لهوهی که بو شتی وهک کارکردن، خویندن یان خزمهتگوزارییهکانی گهنجان بیت، بو هینانهدی بهرپرسیاریتییهکانی سهپرپرشتی یان نهگهر تو وهک بهشیک له گهشتیکی دورودریژتر بهو ناوچهییدا تئیدهپریت
- تو دهبيت خوت دووربهریژ بگريت له مانهوه به شهو له بهشیکی دیکهی شانشینیی یهکگرتوو نهگهر تو نیشتهجیی ناوچهیهکی ئاستی زهنگی هوشیاری زور بهرزی، یان خوت دووربهریژ بگره له مانهوه به شهو له ناوچهیهکی ئاستی زهنگی هوشیاری زور بهرز نهگهر تو نیشتهجیی شوینیکی ترییت

پنویسته لهسهرت:

- لهو ناوچانهدا دایوشهری دهموچاو ببهستیت لهکاتیکدا که وهها دهخوازییت

تو دهبيت بهردهوام بیت لهسهر:

- پهیرهوی ریساکانی کهنارگیری کومه لایهتی
- ههتا دهتوانیت له مالهوه کار بکه
- گهشت بو ئهه شوینانه بکه که کراوهن، بو کارکردن یان خویندن، بهلام ژمارههی ئهه گهشانه سنووردار بکه که نهجامیان دهدهیت

ئهوه مهرجی بنههنتیه له ناوچهکانی ئاستی زهنگی هوشیاری زور بهرزدا. حکومهت ههروهه ههولیی هاورابوون دههات لهسهر دهستیهردانی زیاتر به راویژکاری لهگهل دهسهلاته خوچیییهکان. بو کهمکردنهوهی بلابوونهوهی فایرۆسی کورونا تو دهبيت بزانییت ناخو له ناوچهکههی تودا سنورداری زیاتر دهچهسییت یان نا.

زانیاری زیاتر ببینهروهه سهبارهت بهو پیوههانهی که له ناوچهکانی ئاستی زهنگی هوشیاری بهرزدا دهچهسیین بو ههولدان بو کهمکردنهوهی بلابوونهوهی فایرۆسی کورونا.

بو زانیاری زیاتر تکایه بروانه مألپههری حکومهت <https://www.gov.uk/coronavirus>

بروانه رینماییی بو ئهوانههی که لهبارهه کلینیکییهوه زور زور بارناسکن

<https://www.gov.uk/government/news/clinically-extremely-vulnerable-receive-updated-advice-tailored-to-local-covid-alert-levels>