

چۆنیتى رېگريکردن له بلاوبوننه وهى فايروسيى كورونا (كوفيد-19)

پاراستنى خوت و كه سانى ديكه

ئەم رېبەرييه بۇ ھەموو كەسىپكە بۇ كەمكردنە وهى مەترسيى تووشبوون بە
فايروسيى كورونا (كوفيد-19) و گواستنە وهى بۇ كە سانى ديكه. بە
پيادە كردنى ئەم ھەنگاوانە، خوت، خوشە ويستانت و كە سانى ديكه لە
كۆمەلگە كەتدا دە پاراستن.

رەنگە كوفيد-19 ت ھەيت بەى ھە بوونى ھيچ نيشانە يەك. ئەگەر بە
سووكى نيشانە كانت ھەيت بەى ھەر نەتبىن، دەكرېت كوفيد-19 بگوازيتە وه بۇ
كە سانى ديكه.

رېگاي سەرەككى گواستنە وهى كوفيد-19 لە رېگەى بەر كەوتنى نزيكە لەگەل
كەسى تووشبوو. كاتېك كەسىپكى تووشبوو بە كوفيد-19 ھەناسە دەدات،
قسە دەكات، دەكوكېت يان دەپژمېت، گەرد (لۇپى بچووك) دەردە پەرىنن كە
ئەو فايروسيە تېدايە خەلك تووشى كوفيد-19 دەكات. ئەم گەردانە دەكرېت
لە لايەن كەسىپكى ديكە وه ھەلبمژرىن.

رووكار و شتومە كە كانېش دەكرېت بە كوفيد-19 پيس بېن بەرېش كاتېك
كەسى تووشبوو لە نزيكيان دەكوكېت يان دەپژمېت يان دەستيان لى دەدات.

ئەگەر كوفيد-19 ت ھەيه، مەترسيى ھەيه فايروسيە كە بگوازيتە وه بۇ سەر
رووہ كانى وەك مۆبيليات، كورسيە كان يان دەسكى دەرگاكان، تەنانەت ئەگەر
راستە وخوېش دەستيان لى نەدەيت. كەسى دواتر كە دەست لە رووہ كە
دەدات دەكرېت تووشى فايروسيە كە بېت.

تەنانەت ئەگەر ھەول بەدەيت خوت لە كە سانى ديكە دووربخە يتە وه، ناتوانى
زامنى ئەو بەكەيت بەر كەوتەت لەگەل فايروسيە كە نايېت. پيادە كردنى ھەموو
ھەنگاوه كانى ئەم رېبەرييه ھەموو كاتېك، تەنانەت كاتېك ساغ و
سەلامە تېشيت، دەكرېت رېگري لە بلاوبوننه وهى كوفيد-19 بكات. ئەمە زور
گرنگە بەتايبەت ئەگەر لەگەل كەسىپك دەژيت [دۇخى تەندروستىى زور ناسك](#)

دووری بیاریزه

پیش سهردانکردنی ئه و شوینانهی خه لکیان تیدایه یان بینینی ئه و کهسانه ی له گه لیان نازیت، ده بیټ ره چاوی مه ترسیی توشبوون یان گواستنه وهی کوڤید-19 بکه یت. له کاتیکدا هیچ بارودوڤیک بی مه ترسی نیه، بو که مکردنه وهی مه ترسیی بلا بوونه وهی کوڤید-19 و بینینی خیزان و هاوریکانت به شیوه یه کی سه لامه تر، ده بیټ:

- به لایه نی که م 2 مه تر له و کهسانه دوور به که له گه لیان نازیت یان له گرووی پالپشتی (support bubble) تودا نین.
- بهرکه وتن له گه ل که سه کان و ماوهی بهرکه وتنه که بو نزمترین ئاست که م بکه ره وه
- که متر کات له و بیټنه قه ره بالغانه به سه ر ببه که قورسه تیایدا دووریی کو مه لایه تی بیاریزه
- خوټ له بهرکه وتنی راسته وخوټ یان روو به روو بوونی ئه و کهسانه به دوور بگره که له گه لیان نازیت
- به لایه نی که م 2 مه تر خوټ له و کهسانه به دوور بگره که بو مه به سستی کار، وه ک پاکه ره وه، فروشیار یان کاری کتویر و بنه ره تی، سهردانی ماله که ت ده که ن

ئه گه ر خیزان یان هاوریکانت ده بینیت، ده بیټ هیشتا هوشیار بیت، ته نانه ت ئه گه ر ساغ و سه لامه ت بیت. ئه گه ر به سووکی نیشانه کانت هه بن یان هه ر نه تین، ده کریت کوڤید-19 بگوازیته وه بو کهسانی ده که ن.

له یادت بی هه ندیک که س دوخیان ناسکتره بو ئه وهی به شوکی کوڤید-19 وه به خراپی نه خووش بکه ون و بهرکه وتنی نزیک مه ترسیی زیاتر له سه ر دروست ده کات. بو نموونه، ئه و کهسانه ی [دوخی ته ندروستیان ناسکه](#) یان ئه وانه ی نه کوتراون.

ریبه ریی زیاتر له سه ر [بینینی هاوریکان و خیزان](#) به رده سته.

بوچی پاراستنی دووری سه لامه ت گرنگه

کوڤید-19 به زوری له زیوان ئه و کهسانه دا بلاو ده بیټه وه که بهرکه وتنی نزیکیان هه یه (که متر له 2 مه تر). مانه وهی زیاتر له بهرکه وتنی نزیک مه ترسییه که زیاتر ده کات، به لام کوڤید-19 ده کریت به بهرکه وتنیکی کورتیش بلاو بیټه وه.

تا زیاتر له خه لک دوور بیت و که متر له بهرکه وتنی نزیکدا بمینیته وه، ئه گه ری توشبوونت به کوڤید-19 و گواستنه وهی بو کهسانی دیکه که متره. بهرکه وتنی

نزيك، به له خوگرتنى باوهش پياكردن، مه ترسيى بلاوبونه وهى كوڤيد-19 زياتر دهكات.

بنچينه كانى پاكوخاوينى باشت له ياد بیت

گرنگ نيه له كوڤيت يان چى ده كه يت، جيبه چيكردى پاكوخاوينى باش خوت و كه سانى ديكه له كوڤيد-19 ده پاريزت. بواره كان نه مانه ن:

- شوردى دهسته كانت
- پاكردنه وهى چواردهوره كه ت
- داپوشينى لووت و دهستت كارتك ده كوڤيت يان ده پزميت

دهسته كانت بشو

ناوبه ناو و به دريژاى روژ به تلو و سابوون دهسته كانت بشو يان ته عقيميان بكه. ده بيت دواى كوڤين، پزمين و لووت سپرين و پيش خواردن يان دهستدان له خواردن دهسته كانت بشويت. دواى دهستدان له و پروو كارانهى خهلكى زور دهستيان ليداوه، وهك دهسك، محاجه هك قادرمه و سويچ پلاك و ناوچه هاوبه شه كانى وهك مه تبه خ و ته واليت دهسته كانت بشويت. نه گهر ناچار بوويت ماله وه به جيبه پليت، راسته وخو دواى كارانه وه دهسته كانت بشو.

ههركات گونجاو بوو، خوت به دوور بگره له دهستدان نه چاو، لووت و دهست. نه گهر ناچار بوويت دهست له ده موچاوت بدهيت (بو موچاوت بهستن يان لابردينى كه مامه)، پيش و پاش نه و كاره دهسته كانت بشو يان ته عقيميان بكه.

بوچى دهست شوردي گرنگه

دهسته كان پروو كارى زور ده كه ون و ده كريت به فايرؤس پيس بين. كه پيس بوون، فايرؤسه كه ده گوازنه وه بو چاو، لووت يان دهست. له ويوه، فايرؤسه كه ده چيته جهستت و تووشى درمت دهكات.

نه گهر تووشى كوڤيد-19 بوويت، ده كريت له ريگه ي لووت و ده مه وه (له كاتى كوڤين يان قسه كردن) فايرؤسه كه بگوازيته وه بو دهستت، وه له وييشه وه بو سه ر نه و پروو كارانهى دهستيان لى ده دهيت.

شوردي يان ته عقيم كردنى دهسته كانت فايرؤس و ميكروبه كانى ديكه لاده بات، وه نه گهرى تووشبوونت كه م ده كاته وه نه گهر دهست بدهيت له ده موچاوت. به كارهيئانى سابوون و ناو كارى گهرترين ريگايه بو پاكردنه وهى دهسته كانت،

به تايهت نه گهر به ناشکرا پيس بن. ته عقيمي ده ست ده کريت کاتيک به کار به پيترت ناو و سابوون به رده ست نه بن.

چوارده وره کهت پاک بکه ره وه

زورچار پرووکاره کان پاک بکه ره وه. سه رنجی زیاتر بجه سه ر نه و پرووانه ی به رده وام ده ستیان لی ده دریت، وهک ده سکه کان، سوپچ پلاکه کان، پرووه کانی کار و نامیره کاره باییه کان.

په روی سه فهری، کلینکس یان سه ره موی سه فهری به کار به پینه بو پاکردنه وهی هه موو پرووه ره قه کان، زهوبه کان، کورسیه کان، ده سکی ده رگاگان و به لوعه ی شوینه هاوبه شه کان - پیر له 'یهک شوین، یهک سپین، به یهک ناراسته" بکه ره وه. ههر په رویه ک، کلینکسیک یان سه ره مویک به کاری ده هیئت ده یئت لوته. پاشه روی ناسایی ناومال فریان بدهیت.

ناساییه پاکرکه ره وهی ناسایی ناومال بو پاکردنه وهی ماله کهت به کار به پيترت. زانپاری له سه ر [پاکردنه وهی فریاندانی پاشماوه له ده ره وهی](#) [ماله کهت](#) به رده سته.

بوچی پاکردنه وهی چوارده وره کهت به گرنه

کوئید-19 له ریگه ی دلوپوچکه ی بچووک، توری ناوی و بهرکه وتنی راسته وخو بلاو ده بیته وه. کاتيک که سیکی تووشبوو ده ستیان لی ده دات یان له نریکیان قسه ده کات، ده کوکیت یان ده پز میت، ده کريت پرووکار و شتومه که کان به کوئید-19 پيس بن.

فایرۆسه کانی سه ر پرووه کان ده توانن که سیک تووش بکه ت نه گهر ده ست له پرووه کان بدهن و دواتر ده ست له چاو، لووت یان ده میان بدهن. پاکردنه وهی پرووه کان پری پيسبوون که مده که نه وه و مه ترسیی بلاو بوونه وه نزم ده که نه وه.

تا زیاتر پاکي بکه یته وه، نه گهری لابر دنی فایرۆسه که له سه ر پرووه تووشبووه که زیاتر ده یئت پيش نه وهی خو ت یان که سیکی دیکه ده ستی لی بدات.

لووت و ده ست داپوشه کاتيک ده کوکیت یان ده پز میت

له کاتی کوکه و پز مه به کلینکس دم و لووت داپوشه.

نه گهر کلینکست پی نیه، کوکه یان پز مه کهت بکه سه ر نایشکت، نه ک ده ست.

کلینکسه که بخه ناو تهنه که ی خۆل و دهسته جی دهسته کانت بشۆ.

بۆچی داپۆشینى لووت و دهستت له کاتى کۆکین یان پژمین گرنه
کۆکین یان پژمین دلۆپۆچکه و تۆزه ئاوییه ده رچوو هکان، مه وداى ده رچوونه که ی و کاتى مانه وه ی له ههوا زیاتر ده کات.

کۆکه یان پژمینى دانه پۆشراوى که سیک به شیوه یه کی به رچاو مه ترسیی تووشبوونى که سانى چوارده ورت زیاد ده کات.

به داپۆشینى لووت و دهست، بلاو بوونه وه ی ئه و دلۆپۆچکه و تۆزه ئاویانه ی فایرۆسه که یان هه لگرتووه که م ده که یته وه.

ده توانیت زانیاریی زیاتر ببینیت له سه ر که مکردنه وه ی مه ترسیه کانی کۆفید-19 له ماله که ت له [GermReference](#).

به ستنى داپۆشه رى ده موچاو

هه ندیک شوئن که ده رتت داپۆشه رى ده موچاو به ستنت به پێی یاسا.

ههروه ها ده رتت له و شوپنانه ی ژوره ویش داپۆشه رى ده موچاو به ستنت که تپیدا دووره په ریزیى کۆمه لایه تی زه حمه ته به رکه وتنت له گه ل ئه و که سانه ده رتت که هه میشه له گه لیان نیت.

به ستنى داپۆشه رى ده موچاو ره نکه له هه موو باره وندیک یان بۆ هه ندیک که س گونجاو نه رتت که [به خشراون](#)، تکایه ئاگاداری شه و با و دوخانه به و ریزیان بگره.

بۆچی به ستنى داپۆشه رى ده موچاو گرنه

کۆفید-19 له رینگه ی ئه و دلۆپۆچکه و گازه ئاویانه بلاو ده رتته وه که له هه ناسه دانی که سانى تووشبوو له کاتى هه ناسه دان، قسه کردن، کۆکین یان پژمین ده رده چن.

باشترین به لگه ی زانستیى به رده ست ئه وه یه، ئه گه ر به دروستى به کاربه ئیرت، به ستنى داپۆشه رى ده موچاو بلاو بوونه وه ی دلۆپۆچکه کانی کۆفید-19 که مده کاته وه و که سانى دیکه ده پاریزت. داپۆشه رى ده موچاو ته نانه ت بلاو بوونه وه له رینگه ی ئه و که سانه وه که م ده کاته وه که هه یچ نیشانه یه کیان نیه، ئه ویش به که مکردنه وه ی پری ئه و فایرۆسه ی له کاتى قسه کردن یان هه ناسه دانه وه به ره لا ده کرت.

داپۆشەری دەموچاۋ زیاتر بۇ پاراستنى كەسانى دىكەيە لە كۆفید-19 نەك ئەو كەسەى بەستووئەتى، ۋە جىگەرەۋەى دوورەپەرزىبى كۆمەلایەتى يان دەست شۆردنى بەردەوام نین.

با ھەۋاى پاك بېتە ژوورەۋە (ھەۋاگۆركى)

دلىبا ھەۋە پىركى زور ھەۋاى پاك بېتە مالىكەتەۋە ئەۋىش بە بەرەلا كىردنى دەرچەكانى ھەۋا و كىردنەۋەى دەرگا و پەنجەرەكان، تەنەت ئەگەر پىركى كەمىش بېتە بۇ ماۋەيەكى كورت. ئەگەر ھەۋا كېش (ساحىبە) ت ھەيە (بۇ نموونە لە مەتبەخ يان توالېت)، با ماۋەيەكى زورتر كار بكات كاتېك دەرگا كە داخراۋە و دواى ئەۋەى كەسېك ژوورەكە بەكار دەھېت.

ئەگەر كەسېك لە خازنەۋەكەت خۆى جيا كىردوۋەتەۋە، پەنجەرەيەكى ژوورەكەى بىكەرەۋە و دەرگا كە بە داخراۋى بېلەرەۋە، ئەۋىش بۇ پىركى كىردن لە بلاۋبوونەۋەى ھەۋاى پىسەۋەى بەشەكانى دىكەى مالىكە. دواى ئەۋەى كەسېك دېتە ناۋ مالىكەت، ۋەكە پاكەۋان يان فرۇشيار و كىپار، دواى رۇىشتىيان پەنجەرەكان بەتەۋاۋەنى بىكەرەۋە.

ئەگەر خەمى دەنگە دەنگ يان ئاسايش يان تىچوۋى گەرمكەرەۋەتە، كىردنەۋەى پەنجەرەكان بۇ ماۋەيەكى كورتە پىشتا دە كىت يارمەتىي كەمبوونەۋەى مەترسىي بلاۋبوونەۋەى قايرۇشەكە بەدات. لە بەركىردنى جلۇبەرگى گەرمتر يان زىادە دەتوانېت يارمەتت يان سەرما ت نەبېت. دەتوانېت نەخشەى ژوورەكەت بە شىۋەيەك بگۆرىتە لە نىك سەرماى دەرگا يان پەنجەرەى كراۋە دانەنىشيت.

بۇچى ھاتنە ژوورەۋەى ھەۋاى پاك گىرگە

كاتېك كەسى تووشبوۋ بە كۆفید-19 دەكۆكېت، قسە دەكات يان ھەناسە دەدات، دلوپۇچكە و تۆزى ئاۋى بلاۋ دەكەنەۋە و دەكىت كەسانى دىكە ھەلى بىمژن. لە كاتېكدا دلوپۇچكە گەرەترەكان زووتر دەكەۋنە سەر زەۋى، دلوپۇچكە بچوۋكەكان و تۆزە ئاۋىەكان كە قايرۇسەكەيان تىدايە و دەبنە ھۆى تووشبوون بە كۆفید-19، بۇ ماۋەيەك لە ھەۋاى ناۋمالدا دەمىننەۋە، بەتايبەتى ئەگەر ھەۋاگۆركى نەبېت.

ھەۋاگۆركى پىسەى جىگۆركىي ھەۋاى پىسە بە ھەۋاى پاكى دەرەۋە. تا شۇبىنەكە ھەۋاگۆركىي زىاترى تىدا بېت، ھەۋاى پاكى زىاتر تىايە بۇ ھەناسەدان، ۋە كەمتر ئەگەرى ھەيە كەسېك گەردى پىسبوۋ ھەلمىت.

ئەگەر نىشانەكانت ھەن پشكىن بگە

چۇن پشكىن دەكەيت

گرنگترين نىشانەكانى كۆفید-19 ئەمانەن:

- كۆكەيەكى نوپى بەردەوام
 - پلەى گەرمى بەرزى لەش (تا)
 - لەدەستدان، يان گۇرانى ھەستى ئاسايى تامکردن و بۇنکردن
- ئەگەر ھەر كام لەو نىشانانەت ھەن، كرتە بگە لەسەر [پشكىننى رېبەرامبەرى](#) NHS يان پەيوەندى بگە بە NHS 119 بۇ حىجزکردنى پشكىننى رېبەرامبەرى كۆفید-19. تەنانەت ئەگەر پىكوتەى كۆفید-19 ت وەرگرتىت يان پىشتەر تووشى كۆفید-19 بوويت، ھەر پشكىنەكە رىكبخەيت.

بۇچى ئەنجامدانى پشكىن گرنگە

گرنگە بزانت كۆفید-19 ت ھەيەن نا بۇ ئەوہى لە مال بىنيتەوہ، خۇت جيا بگەيتەوہ و خەلكى دىكە تووش بەكەيت.

پشكىننى پۇزەتيف واتە ھەر كەسپك كە رەنگە تووشت كىرپت (ئەوانەى بەو نىكانە بەركەوتنت لەگەليان ھەبووہ) دەكرپت لە رىگەى سۇراخى بەركەوتن (پەيوەندىکردن بەو كەسانەى رەنگە [بەركەوتنت](#) لەگەليان ھەبووپت) دەستنىشان بىكرپن و داوايان لى بىكرپت خۇيان جيا بگەنەوہ. ئەمە ھەنگاوپكى گرنگە لە وەستانى بلاوبوونەوہى كۆفید-19.

ئىمە بە تەواوى نازانين پىكوتە يان تووشبوون بە كۆفید-19 ت مەوہى چەند بەرگرى دروست دەكات بۇيە گرنگە ھەر كەسپك نىشانەكانى ھەن پشكىنپىك رىكبخت.

خۇت جيا بگەرەوہ ئەگەر نىشانەكانى كۆفید-19 ت ھەن يان ئەنجامى كۆفید- 19 پۇزەتيف بووہ

دەستبەجى خۇت جيا بگەرەوہ ئەگەر:

- نىشانەكانى كۆفید-19 ت ھەن - ئەو كاتەى چاوەرپى پشكىن يان ئەنجامى پشكىن دەكەيت دەپت لە مالەوہ خۇت جيا بگەيتەوہ

• پشکینینی کوڤید-19 پۆزه تیڤ دەرچوو

ماوهی خوجیا کردنه وهت ئه و پۆزه ییش ده گریته وه نیشانه کانت لی دهرکه وتوون (یان ئه و پۆزه ی پشکینیت بۆ کراوه ئه گهر نیشانه ت نین)، له گه ل 10 رۆژی ته وای دیکه.

خوجیا کردنه وه واته ده ییت هه موو کات له مال نمئنته وه و بهرکه وتنت له گه ل کهسانی دیکه نه ییت، له چه ند باریکی سنوورداردا نه ییت، بۆ نموونه بۆ به ده سته یینانی هاوکاری ی پزیشکی. ده توانیت داوا له کهسانی دیکه بکه یت یارمه یت بدهن بۆ بازار کردن، و یره نگه ییویست ییت پلانی جیگره وه دابزییت ئه گهر هاوکاری ی که سیکی بارناسک ده که یت. میوان بانگه یشتی مال یان باخچه که ت مه که.

رئبه ری زیاتر بۆ ئه وانه ی نیشانه کانیان هه به یان نه نجامی پۆزه تیڤان له پشکینینی کوڤید-19 فاته وه ته وه و له گه ل که سیکی ده ژین دۆخی ته ندروستی زۆر ناسکه یان سه روو 7 سا له به رده سته.

بۆچی خوجیا کردنه وه گرنه

ئه گهر داوات لی بکریت خۆت جیا بکه یته وه، چونکه مه ترسییه کی زیاتر هه یه کوڤید-19 بۆ کهسانی دیکه بگوازیته وه. ته نانه ت ئه گهر هه ست به ساغ و سه لامه تی بکه یت و هه یج نیشانه یه کیشیت نه ییت. بۆیه گرنه ربه رییه کان جیه جی بکه یت و ماوه ی ته وای خوجیا کردنه وه ته وای بکه یت.

ئه گهر پشکینینی کوڤید-19 پۆزه تیڤ دەرچوو، دهرکه ده سته جی و بۆ ماوه ی 10 رۆژی دیکه خۆت جیا بکه یته وه چونکه ئه مه ئه و ماوه یه یه ییده چیت ڤایرۆسه که بۆ کهسانی دیکه بگوازیته وه (ماوه ی تووش بکرین).

خۆت جیا بکه ره وه ئه گهر له گه ل که سیکی ده ژیت یان بهرکه وتنت له گه ل که سیکی هه بووه کوڤید-19 ی هه یه

ده سته جی خۆت جیا بکه ره وه ئه گهر:

- تۆ له گه ل که سیکی ده ژیت که پشکینینی کوڤید-19 ی پۆزه تیڤ دەرچوو هه - ماوه ی خوجیا کردنه وه ئه و پۆزه ییش ده گریته وه که سی یه که می خانه واده که ت نیشانه کانی تیدا دهرکه وتوون (یان کو تا رۆژ که پشکینه که ی بۆ کراوه ئه گهر نیشانه کانی نین)، له گه ل 10 رۆژی ته وای دواتر.

• [بەرکەوتنت](#) لەگەڵ کەسێک ھەبوو ئەنجامی کۆفید-19 پۆزەتیف بوو و لە خانەوادەکەت نێ - ماوەی خۆجیاکردنەوێ پرێکەوتی کۆتا بەرکەوتنت لەگەڵ ئەو کەسە و 10 رۆژی تەواوی دیکە دەگرێتەوێ.

[خۆجیاکردنەوێ Self-isolation](#) واتە دەیت ھەموو کات لە مألەوێ بێنیتەوێ و مألەوێ بەجێنەھێلێت، مەگەر لە دۆخی سینووردەر نەیت، وەک بەدەستپێنانی ھاوکاری پزیشکی. میوان بانگەپشتی مأل یان باخچەکەت مەکە. [رێبەری زیاتر لەسەر خۆجیاکردنەوێ و ھاوکاری بەردەست](#) بۆ ئەوانە ی خۆیان جیاکردوێتەوێ بەردەستە.

بۆچی خۆجیاکردنەوێ گرنگە ئەگەر لەگەڵ کەسێک بژیت یان بەرکەوتنت لەگەڵ کەسێک ھەبووی کە کۆفید-19 ھەیت.

ئەگەر بەرکەوتەیت (بەو نزیکانە بەرکەوتنت لەگەڵ کەسێک ھەبوو پشکینەکە ی پۆزەتیف بوو یان نیشانەکانی کۆفید-19 ھەن)، دەیت دوا بەرکەوتنەکەت بۆ ماوەی 10 رۆژی تەواو خۆت جیا بکەیتەوێ.

دەیت بۆ ماوەی 10 رۆژ خۆت جیا بکەیتەوێ چونکە دوا بەرکەوتن دەکرێت لە ماوەیەدا نەخۆشیەکەت تێدا دەربکەوێت (ماوەی دەرکەوتنی نەخۆشی).

ئەگەر داوات لێ بکرێت خۆت جیا بکەیتەوێ، چونکە مەترسییەکی زیاتر ھەیه کە کۆفید-19 ت تێدا دەربکەوێت و رەنگە بیگوارتەوێ بۆ کەسانی دیکەیش، تەنات ئەگەر ھەست بە ساغ و سەلامەتی بکەیت و هیچ نیشانە یەکیشت نەیت. بۆیە گرنگە رێبەریەکان جێبەجێ بکەیت و ماوەی تەواوی خۆجیاکردنەوێ تەواو بکەیت.

کوتان

لە ئێستادا NHS [پێکوتەکانی کۆفید-19](#) پێشکەشی ئەو کەسانە دەکات کە لە مەترسیی زیاتری تووشبوون بە کۆفید-19 ن.

دەرکەوتووێ پێکوتەکان مەترسیی تووشبوونی سەخت کەم دەکەنەوێ، بەلام ھیشتا نازانین رێگری لە بلابوونەوێ کۆفید-19 دەکات یان نا.

تەنات ئەگەر پێکوتەت وەرگرتووێ، ھیشتا دەکرێت کۆفید-19 بگوازیتەوێ بۆ کەسانی دیکە.

بۆ يارمه تيدان له پاراستنى هاورى، خيزان و خه لكى ناوچه كه، ده بىت هموو
رينمايه كان جيبه جى بكه يت ته نانه ت نه گهر پىكوته يشت وه رگرتىت.

Withdrawn 19 July 2021