

# رینوینی قایرۆسی کۆرۆنا (کۆفید-19)

KURDISH / کوردی

ئهم رینماییه له سهر بنه‌مای راویژ و زانیاریه‌کانی NHS ه و رینوینییه‌که بو ههموو کهسێکه له شانشینه یه‌گرتوو ه‌کانی به‌ریتانیا، بی گویدانه ولاتی ره‌چه‌له‌کیان.

Version 5 (01.06.2020)

## ناوەرۆكەكان

رېئوئىنى فائىرۇسى كۆرۈنا (كۆفېد-19)

كى زياتر لە مەترسىدايە ئەگەر توشى فائىرۇسى كۆرۈنا بېيىت

چۆن خۆت بپاريزىت ئەگەر لە مەترسى زياتردايت

رېئوئىنى جياكردنەو بۆ ئەو خىزانامى رەنگە توش بوون بە فائىرۇسى كۆرۈنايان ھەيىت

بۆ ماوھى چەند پەيرەوى رېئوئىنى جياكردنەو بەكەيت؟

كەى پئويستە پەيوەندى بە NHS 111 بەكەم؟

چۆن پەيوەندى بە NHS 111 بەكەم؟

چى روودەدات ئەگەر نىگەر ان بە دەربارەى بارودۇخى داواكارى پەنابەرىم؟

ئايا دەتوانم چى بەكەم بۆ يارمەتيدان لە ۋەستاندىن بۆلۈبوونەوھى فائىرۇسى كۆرۈنا؟

## رېنمايى قايروسى كورونا (Covid19)

كوفيد-19 نه خوشيهكى نوييه كه دتوانيت كار بكاته سهر سيهكان و رير هوى ههوا. به هوى قايروسيكهوه روودهدات كه پيى دوتريت قايروسى كورونا. تا دهكرت پيوسته ههموو كهسيك له مالهوه بميننهوه بو يارمهتيدان له وهستاندننى بلاوبونهوهى قايروسى كورونا. نهمه كهسانى ههموو تهمهنيك دهگريتهوه - تهنهت نهگهر هيچ نيشانهيهك يان دوخيكى ترى تهنروسيتيشت نهبيت. دتوانيت مالهوه جي بيليت:

- بو چوون بو دوكانهكان كه ريبندر اون بكرينهوه - بو كرينى شتى وهك خواردن و دهرمان، و وهرگرنتى نهو شتانهى به ئونلاين يان له ريگهى تهلفونهوه داواكر اون
- وهرزسكردن (يان، نهگهر له ئينگلتر ايت، بو بهسهر بردى كات له دوورهوه) - دلنياكردى نهوهى 2 مهتر دووريت له كهسانى دهرهوهى خيزانهكهت
- بو ههر پيوستيهكى پزيشكى، بو بهخشينى خوين، خو پاراستن له بريندارى يان نهخوشى، راكردن له مهترسى زيان، يان پيشكشكردى چاوديرى يان يارمهتيدانى كهسيكى لاواز
- بو هاتووچو بو كار - بهلام تهنه نهگهر ناتوانيت له مالهوه كار بكهيت

نهگهر نهمانهت ههيه:

- پلهى گهرمى بهرز - ههست به گهرمى دهكهيت له كاتى دهستان له سينگت يان پشتت
  - كوكهيهكى بهردهوامى نوي - نهمه واته نهگهر كوكهيهكى بهردهوامت ههيه
  - لهدهستان، يان گورانكارى له، ههستى گشتيت بو تامكردن يان بونكردن (نهوسىما) - نهگهر ناتوانيت هيچ شتيك بون بكهيت يان تام بكهيت، يان شتهكان بون يان تاميان له دوخى ئاسايان جياوازه
- پيوسته له مالهوه بميننهوه و پهيرهوى رينماييهكانى جياكردنهوه بكهيت بو نهو خيزانانهى رهنهگه توشى قايروسى كورونا بوون.**

كوبونهوه له شويى گشتى:

- نهگهر له ئينگلتهرا و باكورى ئيرلهندا دهژين نهوه نيوه مؤلهتى بينينى كهسانى سهر به خيزانى ديكتان ههيه كه نهكرت تاكو شمش كهس بهيهكهوه كوبينهوه.
- نهگهر له وهيلز دهژين كهسانى سهر به دو خيزان دتوانن يهكتر بينن نهگهر له 5 مايل زياتر له يهكهوه دورتر نهين.
- نهگهر له سكوتلهندا دهژين كهسانى سهر به دو خيزان دتوانن يهكتر بينن نهگهر له 8 كهس زياتر نهين.

- ئەم كۆبونمۇه و يەكتىز بىننانه دەبى لە دەرمۇه ياخود لە باخچەپەكدا بىت و دەشبى پەيرەوى ياساى دورى كۆمەلايەتى بىكرىت و دو مەتر لە يەكەمۇه دور بن.

گرنگە كە پەيرەوى ئەم رىنمايىه بىكەيت، دەكرىت سزا بدرىيت ئەگەر پەيرەوى نەكەيت.

پۆلىس، ئەفسەرانى كۆچ، و هىزى سەربازى رەنگە ئەركيان هەبىت لە جىبەجىكردى رىكارەكانى تەندروستى گشتى، لەگەل دۇنياكردى گەياندنى خۆراك و شتى ترى پىويست بۆ ئەوانەى پىويستيانە.

بەهوى فايرۆسى كۆرۇنا، داواكارى بۆ راپۆرتكردن وەك مەرجىكى دەستەبەرنامەى كۆچ بە شىوہىەكى كاتى هەلپەسىردراوہ. كورته نامەيەك وەردەگرىت بۆ زانىار يەكانى رىكەوتى داھاتووى راپۆرتكردنت. بۆ زانىارى زياتر دەربارەى گۆرانكار يەكان لە سىستەمى پەنابەرى، لىرە كرتە بىكە:

<https://www.refugeecouncil.org.uk/latest/news/changes-to-home-office-asylum-resettlement-policy-and-practice-in-response-to-covid-19/>

## كى زياتر لە مەترسيداىه ئەگەر توشى فايرۆسى كۆرۇنا ببىت

فايرۆسى كۆرۇنا دەتوانىت هەموو كەسىك نەخۆش بخت، بەلام هەندىك خەلك هەن كە لە مەترسى بەرزتردان.

بۆ نمونە، رەنگە لە مەترسى بەرزى فايرۆسى كۆرۇنادابىت ئەگەر تۆ:



نەخۆشەكى توندى سىهكانت  
هەبىت، وەك بوونى  
رىشال، بوون كىسى يان  
تەنگەنەفەسى توند



شىرپەنجەى خوين يان  
مۆخى ئىسكت هەبىت  
وەك لوكىميا



جۆرىكى ديارىكاراوى  
چارەسەرى شىرپەنجەت  
هەبىت



گواستەوہى  
ئەندامى جەستەت  
بۆ كرا بىت



دوو گيان بىت و كىشەى ترسناكى  
دلت هەبىت



دەرمان وەربگرىت كە سىستەمى  
بەرگرى لەشت لاواز بىكات



نەخۆشەك كە وات لى بىكات  
زياتر بەركەوتوو بىت بۆ نەخۆش  
كەوتن

ئەگەر هەست دەكەيت لەم جۆرانەى مەترسى بەرزىت و نووسراوىكت وەرنەگرتووہ لە تىمى چاودىرى تەندروستىت تا رۆژى يەكشەممە 29ى ئادارى 2020 يان پەيوەندىت پىوہ نەكراوہ لە لايمەن پزىشكەكەت، پىويستە لەگەل پزىشكى خۆت يان نەخۆشخانە باسى نىگەرانىهكانت بىكەيت. ئەگەر پزىشكى خۆت نىه، پەيوەندى بە DOTW UK بىكە بۆ پشٹیوانى: 686 1647 0808 (ئەمە ژمارەيەكى بەخۆرايىه بۆ

پەيوەندىكردن) يان ئىمەيل بنىرە بۆ [clinic@doctorsoftheworld.org.uk](mailto:clinic@doctorsoftheworld.org.uk)

## چۆن خۆت بېيارىزىت ئەگەر لە مەترسى بەرزدايت

ئەگەر نىشانەى كۆفېد-19 ت لىدەر كەوتوۋە ۋەك كۆكەى نوپى بەردەوام يان تا، داۋاى ۋاۋىژى كلينىكى بىكە بە بەكار ھىنانى خزمەتگوزارى سەر ھىلى قايروسى كۆرۋناى NHS 111 يان پەيوەندى بە NHS 111 بىكە لەگەل دەر كەوتتى نىشانەكان ئەمە ئەنجام بەدە.

ئەگەر لە مەترسى بەرزى توش بوونى قايروسى كۆرۋنادايت، شتى زياتر ھىيە كە پىويستە ئەنجامى بەدەيت بۇ خۇپاراتن لە توش بوون.

ئەمانە دەگرىتەۋە:

- جى نەھىشتى مالت - نابىت بۇ بازار كرىن، ۋەرگرتى دەرمان بچىتە دەرەۋە.

○ ئەگەر لە ئىنگلتەرا ۋ باكورى ئىرلەندان دەتوانن لە دەرەۋە كات لەگەل ئەندامانى خىزانەكەتان بەسەر بەرن ياخود ئەگەر بەتەنيا دەژىت لەگەل ئەندامىكى خىزانىكى تر - 2 مەتر دورتر لە يەك.

○ ئەگەر لە ويلز دەژىت دەتوانىت بو راھىنان بچىتە دەرەۋە - 2 مەتر دورتر لە كەسانىتر.

- بۇ ھىچ كۆبۈنەۋەيەك مەچۆ (بەلەخۆگرتى كۆنەبۈنەۋە لە شوپى تايبەت لەگەل برادەر ۋ خزمان)

- تا دەشىت لايەنى كەم 2 مەتر (3 ھەنگاۋ) لە كەسانى تر دور بوستە لە مالتەكەت

- خۆت بە دور بگرە لە ھەر كەسىك كە نەخۆشە يان نىشانەكانى قايروسى كۆرۋناى ھىيە

داۋا لە برادەران، خىزان يان دراوسىكان بىكە بۇ بازار كرىن ۋ ھىنانى دەرمانەكان بۇت. پىويستە لە دەرەۋەى دەرگاكتە بۇتى دابىنن.

ئەگەر پىويستىت بە يارمەتە بۇ ۋەرگرتى شتە پىويستەكان ۋەك خوراك، دەتوانىت خۆت تۇمار بىكەيت بۇ ۋەرگرتى پىشتىۋانى قايروسى كۆرۋنا لىرە:

- ئەگەر لە ئىنگلترا دەژىت: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>

- ئەگەر لە ئىرلەندى باكور دەژىت: <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>

- ئەگەر لە سكوئەلەندە دەژىت، پەيوەندى بە 08001114000 بىكە

• ئەگەر لە ويلز دەژىت، پىويستە زانىار يەكانى پەيوەندىكرىن لە ناۋ نوسراۋەكەتدا ھەبىت تەۋاۋى ئامۇرگار يەكە بخوئەۋە دەربارەى پاراستى خۆت ئەگەر لە مەترسى بەرزدايت لە قايروسى

كۆرۋنا لە سەر: <https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19>

رېنويى جياكردنەوہ بۆ ئەو خېزانانەى رەنگە توش بوون بە

قايرۆسى كۆرۆنايان ھەبېت



خۆت دور بگرە لە بەرکەوتتى  
نزىك  
لەگەل كەساتى تر



شتومەكى جياواز بەكاربېنە، يان لە  
ئىوان بەكارھىناندا پاكى بەكەوہ



مەرۆ بۆ كار، قوتابخانە،  
نەشتەرگەرى پزىشك، دەرمانخانە  
يان نەخۆشخانە



ئەگەر دەشېت بە تەنھا بخەوہ



با سەردانىكەرت نەبېت



با خۆراك و دەرمانت بۆ رەوانە  
بكرېت



پاراسىتامۆل بخۆ بۆ يارمەتيدان لە  
نیشانەكانت



برېكى زۆرى ئاو بخۆوہ



بەردەوام دەستەكانت بشۆ

ھەر كە نیشانەكانى نەخۆشەكەت لىدەر كەوت داوا بكە تشكىنى نەخۆشى كۆرۇنا ظايرۇست بۆ بكرېت  
(ئىويستە لە ئىنج رۇدى سەرەتادا ئەم تشكىنى نەجامدەيت) و ئىويستە ذمارە مۇبايلك دابىنكەيت كە لە  
https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test كاردا بېت بۆ ئەوئەي نەجامى تشكىنىكەت بەدەست بطات.

زۆرتەر بدۆزەوہ لە: <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

## بۆ ماوهى چەند پەيرەوى رېنويڭى جياكر دنهوه بكهيت؟

- ھەر كەسپك كە نيشانەكانى ھەيە پېويستە بە لايەنى كەم بۆ ماوهى 7 رۆژ لەمەلەوه بمېننېتەوه و خۆى جيا بكاتەوه.
- ئەگەر لەگەل خەلكى تر دەژيت، پېويستە بۆ ماوهى 14 رۆژ لە مەلەوه بمېننەوه و خۆيان جيا بكنەوه، بۆ رېگرى كردن لە بلاوبونەوهى نەخۆشەكە لە دەرەوهى مەلەكەت.
- بەلام، ئەگەر ھەر كەسپك لە مەلەكەت نيشانەكانى لى دەرەكەويت، پېويستە بۆ ماوهى 7 رۆژ لەمەلەوه بمېننەوه و خۆيان جيا بكنەوه لە رۆژى دەستپېكردى نيشانەكان. تەنەت ئەگەر بە واتاى ئەوه بېت كە بۆ زياتر لە 14 رۆژ لە مەلەوه بمېننەوه.
- ئەگەر لەگەل كەسپك دەژيت كە تەمەنى 70 سالىان زياترە، نەخۆشەيكى درېژخايەنى ھەيە، دوو گيانە يان سېستەمى بەرگرى لەشى لاوازە، ھەول بە شويئىكى تريان بۆ بدوزیتەوه بۆ ئەوهى بۆ ماوهى 14 رۆژ تيايدا بمېننەوه.
- ئەگەر پېويست بوو بەيەكەوه لەمەلەوه بمېننەوه، ھەول بە لە يەكتر دوو بن.

## كەى پېويستە پەيوەندى بە NHS 111 بكهيم؟

- زۆر ھەست بە نەخۆشى دەكەيت كە ناتوانيت ھېچ شتېك بكهيت كە لەدۆخى ئاساييدا دەكەيت، وەك سەپركردنى تەلەفزیون، بەكار ھينانى تەلەفونەكەت، خويندنەوه يان دەرچوون لە شويئى نوستن
- ھەست دەكەيت كە ناتوانيت لە مەلەوه خۆت لەگەل نيشانەكان بگونجىنيت
- دۆخەكانت خراپتر دەبن
- نيشانەكانت لە دواى 7 رۆژدا باشتتر نابن

## چۆن پەيوەندى بە NHS 111 بكهيم؟

دەتوانيت خزمەتگوزارى سەرھيلى فايرۆسى كۆرۆناى NHS 111 بەكار بېنيت ( <https://111.nhs.uk/covid-19> ) بۆ زانينى ئەوهى دواتر چى بكهيت. ئەگەر ناتوانيت دەستت بە خزمەتگوزارىەكانى سەرھيلى بگات دەتوانيت پەيوەندى بە 111 بكهيت (ئەمە ژمارەيەكى بەخۆرايىه بۆ پەيوەندىکردن). دەتوانيت داواى وەرگيرىك بە زمانى خۆت بكهيت.

## چى پروودهدات ئەگەر نىگەر ان بىم دەر بارەى بارودوڭخى كۆچم؟

ئە و كە سانەى بە سەردان ھاتوونە تە ئىنگلاند، لە گەل ئە و كە سەشى كە بە بى مۆلەت لە وولاتى بە رىتانيا دەژى، ھىچ پارە يە كيان لى وە رىناگىرئىت بە رامبە ر:

- پشكىن بۆ فايرۆسى كۆرۇنا( تە نانەت ئە گە ر پشكىنە كە ش پيشانى بدات كە تۆ تووشى فايرۆسى كۆرۇنا نە بوويت)

- چارە سە ر بۆ فايرۆسى كۆرۇنا – ئە گە ر تۆ چارە سە ر ت وە رگرت و پشكىنە كە ت دواتر د رىخست كە تۆ تووشى فايرۆسى كۆرۇنا نە بوويت، پىدە چىت كە تۆ پارەى ھە ر چارە سە ر نىك كە بۆت كراوہ لىت وە ر بگىرئىتە وە پاش وە رگرتە وەى ئە نجامى پشكىنە كە .

پىويست بە لىپىجىنە وە و پشكىنى بارى مانە وەى تۆ ناكات( نە بوونى فىزە) ئە گە ر تۆ تە نھا پشكىن و چارە سە رت بۆ ئە نجام بدرئىت بۆ فايرۆسى كۆرۇنا .

ئايا دەتوانم چى بكم بۆ يارمەتيدان لە وەستاندى بىلابوونە وەى فايرۆسى كۆرۇنا؟

- دلىيا بە بەردەوام دەستەكانت بشوئىت، بە بەكار ھىنانى ئا و سابوون، بە لايەنى كەم بۆ ماوہى 20 چركە
- پەيرموى ئاموژگار يەكان بكم دەر بارەى ھوشيار بوون و سەلامەت بوون
- ئەگەر دەتوانئىت، لە شوئىنىكى داخراودا داپوشەرى دەم و چا و بەكار بىنە و 2 مەتر لە كەسانى تر دوور بە كە لەگەلىان ناژئىت، وەك شوئىنەكانى گواستەوہى گشتى و فرۆشگا بچووكەكان بۆ زانىارى زياتر:

- رىئوئىنى <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/> NHS

- رىئوئىنى WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>