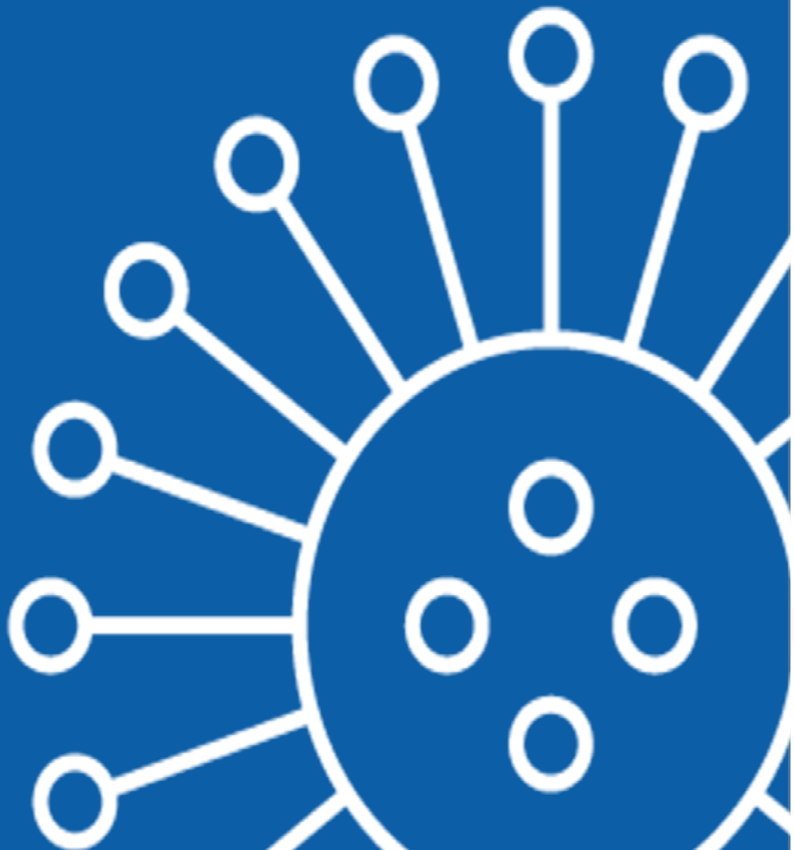


אנווייזונגען וועגן קאראנאוירוס (קאויד-19)

אידיש / YIDDISH

די אנווייזונגען זענען אויסגעשטעלט געווארן דורך די אנווייזונגען און אינפארמאציע פון די NHS. די אנווייזונגען זענען פאר יעדער איינער וואס געפינט זיך אין די UK, נישט קיין חילוק פון וועלכע מדינה מען קומט.



אינהאלט

אנווייזונגען וועגן קאראנאוירוס (קאויד-19)

ווער איז מער אין סכנה פון קאראנאוירוס?

ווי אזוי זיך אכטונגצוגעבן אויב איר זענט מער אין סכנה

כללים וועגן זיך פארמאכן (isolation) פאר שטובער וואס האבן זיך אפשר אנגעשטעקט מיט קאראנאוירוס

ווי לאנג דארפט איר פאלגן די כללים וועגן זיך פארמאכן אליין אין שטוב?

ווען זאל איך קאנטאקטן NHS 111?

ווי אזוי קאנטאקט איך NHS 111?

וואס זאל איך טוהן אויב איך בין באזארגט וועגן מיין אימיגראציע סטאטוס?

ווי אזוי קען איך אכטונג געבן נישט צו פארשפרייטן קאראנאוירוס?

אנווייזונגען וועגן קאראנאוירוס (קאויד-19)

קאויד-19 איז א נייע קראנקייט (מחלה) וואס איז משפיע אויף די לונגען און אטעמען. די קראנקייט קומט דורך א וירוס וואס הייסט קאראנאוירוס.

יעדער איינער דארף בלייבן אין דער היים וויפיל מען קען, כדי צו העלפן אפשטעלן קאראנאוירוס פון זיך פארשפרייטן ווייטער. דאס מיינט מענטשן פון אלע עלטער – אפילו אויב איר האט נישט סימנים אדער אנדערע קראנקייטן.

מען מעג ארויסגיין פון שטוב:

- כדי צו גיין איינקויפן אין געשעפטן וואס מעגן זיין אפן – כדי צו קויפן זאכן ווי עסן און מעדיצינען, און כדי צו נעמען זאכן וואס זענען באשטעלט געווארן אנליין אדער אויפן טעלעפאן.
- כדי צו מאכן עקסערסייז (אדער, אויב איר זענט אין ענגלאנד, כדי צו זיין אינדרויסן אין די פרישע לופט) – מאכט זיכער אז איר זענט 2 מעטער ווייט פון מענטשן וואס וואוינען נישט מיט אייך.
- פאר מעדיצינישע באדארפענישען, כדי צו געבן בלוט, כדי צו פארמיידן שאדן פונם גוף אדער קראנקייטן, אנטלויפן פון סכנות'דיגע מצבים, אדער כדי איבערצוגעבן וויכטיגע זאכן פאר אנדערע מענטשן וואס זענען מער אין סכנה פון קאראנאוירוס.
- כדי צו פארן צום ארבעט און צוריק – אבער נאר אויב איר קענט נישט ארבעטן פון דער היים.

אויב איר האט:

- א הויכע פיבער – דאס מיינט אז עס פילט הייס ווען מען לייגט א האנט אויף די רוקן אדער די הארץ (בזעם).
- א פרישע אנגייענדיגע הוסט – דאס מיינט, אז איר האט אנגעהויבן הוסטן נאכאנאנד
- א פארלירונג אדער א פארענדערונג פון די נארמאלע שמעקן-חוש אדער טעם-חוש (אנאסמיע/anosmia) – אויב איר קענט נישט שמעקן אדער שפירן א טעם אין גארנישט, אדער אויב זאכן שמעקן אנדערש אדער האבן א אנדערע טעם פון נארמאל

דארפט איר בלייבן אין שטוב. איר דארפט פאלגן די [כללים וועגן זיך פארמאכן \(isolation\) פאר שטובער וואס האבן זיך אפשר אנגעשטעקט מיט קאראנאוירוס.](#)

צוזאמענקומען מיט אנדערע איז באגרעניצט:

- אויב איר וואוינט אין ענגלאנד אדער צפון אירלאנד, מעגט איר זיך צוזאמענקומען אין א גרופע פון מערסטנס זעקס מענטשן פון אנדערע הויזגעזינדער.
- אויב איר וואוינט אין וויילז (Wales), קענען מענטשן פון צוויי הויזגעזינדער זיך צוזאמענטרעפן אינם געגנט (ביז 5 מייל)
- אויב איר וואוינט אין סקאטלאנד, מעגן מענטשן פון צוויי הויזגעזינדער זיך צוזאמענקומען ווי לאנג אז עס איז נישט מער ווי אכט מענטשן.
- די זאמלונגען זאלן נאר זיין אינדרויסן אדער אין א פריוואטער גארטן, אפהיטנדיג מענטשליכע דערווארטערונג און בלייבנדיג אפגעריקט מיט צוויי מעטער איינער פון אנדערן.

עס איז וויכטיג צו פאלגן די נייע כללים: אויב נישט, קענט איר באקומען א קנס.

עס איז מעגליך אז די פאליציי, די אימיגראציע באאמטע (immigration officers), און די מיליטער וועלן אנטויל נעמען אין איינשטעלן די נייע כללים און פארזיכערן אז עסן און אנדערע וויכטיגע זאכן קומען אן צו מענטשן וואס קענען זיך אליין נישט אפגעבן.

וועגן די מצב, איינער וואס דארף זיך געווענליך איינשרייבן וועגן זייער אימיגראציע סטאטוס, דארף דערווייל נישט איר וועט באקומען א טעקסט (SMS) מיט די פרטים און די צייט פון אייער קומענדיגע איינשרייבן. פאר נאך אינפארמאציע וועגן טוישונגען (changes) מיט די פליטים סיסטעם (asylum system),

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

ווער איז מער אין סכנה?

קאראנאוירוס קען מאכן יעדער איינער זייער קראנק, אבער עס זענען דא מענטשן וואס זענען מער אין סכנה. צום ביישפיל, קאראנאוירוס קען זיין פאר אייך מער א סכנה אויב איר:



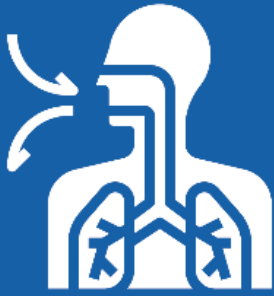
זענט אריבער אן איבר
איבערפלאנץ (organ transplant)



באקומט בעהאנדלונגען
(treatments) פאר יענע מחלה
(cancer)



האט א מחלה אין די בלוט אדער
אין די מארעך פון די ביינער (bone
,marrow) אזוי ווי ליוקימיע
(leukemia)



האט א לונגען מחלה, אזוי ווי
סיסטיק פיבראסיס (cystic
fibrosis) אדער אסטמא (asthma)
אויף א שווערע אופן



זענט אין א מצב וואס לאזט אייך
אין סכנה צו גרינגער כאפן
(infections) אנצינדונגען



נעמט מעדיצינען וואס מאכן שוואך
אייער אימיון סיסטעם



זענט טראגעדיג און האט א
שווערע הארץ-פראבלעם

אויב איר מיינט אז איר פאלט אריין אין איינע פון די קאטעגאריעס און איר האט נישט באקומען א בריוו פון אייערע דאקטוירים פאר זונטאג ד' ניסן תש"פ (29 מערץ 2020), דארפט איר רעדן וועגן אייער מצב מיט אייער דאקטער (GP) אדער שפיטאל-דאקטער. אויב איר האט נישט קיין דאקטער (GP), דערגרייכט DOTW UK פאר הילף:

0808 1647 686 (רופן די נומער איז אומזיסט) אדער שיקט אן אימייל צו clinic@doctorsoftheworld.org.uk

ווי אזוי זיך אכטונגצוגעבן אויב איר זענט מער אין סכנה

אויב איר הייבט אן צו באווייזן סימנים פון קאויד-19, צום ביישפיל א נייע, אנגייענדיגע הוסט אדער פיבער, זוכט קלינישע הילף נוצנדיג די **NHS 111** אנליין קאראנאוירוס סערוויס אדער רופט **NHS 111**. איר דארפט עס טון גלייך ווען איר באווייזט סימנים.

אויב איר זענט אין א מצב אז זיך אנשטעקן מיט קאראנאוירוס וועט אייך שטעלן אין גרעסערע סכנה, דארפט איר זיך מער אפהיטן און פארזיכערן אין געוויסע וועגן.

צווישן זיי:

- גייט בכלל נישט ארויס פון שטוב – גייט נישט ארויס איינקויפן אדער ברענגען מעדיצינען
 - אויב איר וואוינט אין ענגלאנד אדער צפון אירלאנד, קענט איר פארברענגען צייט אינדרויסן מיט מענטשן פון אייער הויזגעזינד. אויב איר וואוינט אליין, צוזאמען מיט איין מענטש פון אן אנדערע הויזגעזינד – האלטינדיג זיך אפגעזינדערט מיט 2 מעטער איינער פון אנדערן
 - אויב איר וואוינט אין וויילז (**Wales**), קענט איר מאכן עקסערסייז אינדרויסן – האלטינדיג זיך אפגעזינדערט מיט 2 מעטער איינער פון אנדערן
- נעמט נישט אנטייל אין קיין שום צוזאמענקומענישן (אויך נישט מיט חברים אדער משפחה אין פריוואטע ערטער)
- דערווייטערט זיך כאטש 2 מעטער (3 טריט) פון אנדערע מענטשן אין אייער שטוב וויפיל מעגליך
- פארמיידט מענטשן וואס זענען קראנק אדער באווייזן סימנים פון קאראנאוירוס
- בעט פון שכנים, חברים, אדער משפחה אייך איינצוקויפן אלץ וואס איר דארפט. זיי דארפן עס איבערלאזן אינדרויסן פון טיר.
- אויב איר דארפט הילף מיט באקומען וויכטיגע זאכן ווי עסן אדער מעדיצינען, קענט איר זיך איינשרייבן צו באקומען הילף:

• אויב איר וואוינט אין ענגלאנד: <https://www.gov.uk/coronavirus-extremely-vulnerable>

• אויב איר וואוינט אין צפון אירלאנד, <https://www.adviceni.net/eform/submit/covid-support-referral>

• אויב איר וואוינט אין סקאטלאנד, רופט **0800 111 4000**

• אויב איר וואוינט אין וויילז, קענט איר טרעפן די קאנטאקטן אין די בריוו וואס איר האט באקומען

לייענט אלע אנווייזונגען אויף זיך אכטונג געבן אויב קאראנאוירוס איז אייך מער א סכנה אויף **GOV.UK** (אויף

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

[vulnerable-persons-from-covid-19](https://www.gov.uk/government/publications/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19/guidance-on-shielding-and-protecting-extremely-vulnerable-persons-from-covid-19)

כללים וועגן זיך פארמאכן (isolation) פאר שטובער וואס האבן זיך אפשר אנגעשטעקט מיט קאראנאווירוס



גייט נישט צום ארבעט, לערנען, רפואה-קליניק (GP surgeries), אפטייק (pharmacy), אדער שפיטאל



נוצט באזונדערע בית כיסא'ס און פלעצער זיך צו וואשן, אדער רייניגט זיי יעדן מאל נאכן נוצן



פארמיידט נאענטקייט מיט אנדערע מענטשן



זארגט אז מען זאל אייך ברענגען עסן און מעדיצינען



נעמט נישט אריין קיין באזוכערס



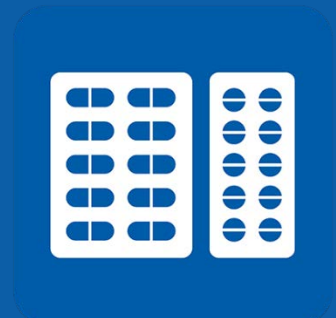
שלאפט אליין, אויב מעגליך



וואשט די הענט אפט



טרינקט אסאך וואסער



נעמט פאראסיטאמאל (paracetamol) צו העלפן מיט די סימנים

בעט פאר דעם קאראנאווירוס טעסט גלייך ווי איר האט סימנים (איר זאלט נעמען דער טעסט אין די ערשטע 5 טעג): <http://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test>. איר וועט דארפן געבן אייער קאנטאקט אינפארמאציע און האבן א מאביל טעלעפאן וואס ארבעט כדי צו באקומען די טעסט רעזולטאטן דורך א טעקסט (SMS).

פאר נאך אינפארמאציע, לייענט (אויף ענגליש): <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

ווי לאנג דארפט איר פאלגן די כללים וועגן זיך פארמאכן אליין אין שטוב?

- יעדער איינער וואס באווייזט סימנים דארף בלייבן אין שטוב כאטש 7 טעג.
- אויב איר וואוינט מיט אנדערע מענטשן, דארפן זיי זיך פארמאכן אין שטוב כאטש 14 טעג, כדי נישט צו פארשפרייטן די מחלה אינדרויסן פון שטוב.
- אבער, אויב איינער אין שטוב באווייזט סימנים, דארפן זיי זיך פארמאכן אין שטוב 7 טעג פון ווען זייערע סימנים האבן זיך אנגעהויבן, אפילו אויב עס קומט אויס אז זיי זענען אין שטוב לענגער פון 14 טעג.
- אויב איר וואוינט מיט איינער וואס איז 70 יאר אדער עלטער, ליידט פון א קביעות'דיגע, אנגייענדיגע קראנקייט, איז טראגעדיג, אדער האט א שוואכע אימיון סיסטעם, דארפט איר פרובירן צו טרעפן א צווייטע פלאץ פאר זיי צו איינשטיין איבער די 14 טעג.
- אויב איר מוזט בלייבן צוזאמען אין שטוב, דערווייטערט זיך איינער פונעם צווייטן וויפיל מעגליך.

ווען זאל איך קאנטאקטן NHS 111?

- איר פילט זיך אזוי קראנק אז איר קענט נישט טוהן די זאכן וואס איר וואלט געווענליך געטוהן, ווי זען טעלעוויזיע, נוצן אייער טעלעפאן, לייענען, אדער ארויסגיין פון בעט.
- איר שפירט אז איר קענט נישט באהאנדלען אייערע סימנים פון די קראנקייט (מחלה) אין שטוב
- אייער מצב ווערט ערגער
- אייערע סימנים פארבעסערן זיך נישט נאך 7 טעג

ווי אזוי קאנטאקטן איך NHS 111?

איר קענט נוצן די **NHS 111** אנליין קאראנאוירוס סערוויס (אויף ענגליש) <https://111.nhs.uk/covid-19> כדי צו פארשטיין וואס איר דארפט ווייטער טוהן. אויב איר קענט נישט נוצן די סערוויס אנליין, רופט אן 111 (רופן די נומער איז אומזיסט). איר קענט בעטן צו האבן אן איבערזעצער אויף אייער שפראך.

וואס זאל איך טוהן אויב איך בין באזארגט וועגן מיין אימיגראציע סטאטוס?

באזוכער פון אויסלאנד אין ענגלאנד, אריינגערעכנט די וואס וואוינען אין דעם פאראייניגטן קעניגרייך און קיין רשות, וועלן נישט דארפן באצאלן פאר קיין:

- טעסטירן פאר קאראנאוירוס (אפילו אויב דער טעסט צייגט אז איר האט נישט קיין קאראנאוירוס)
- באהאנדלונג פאר קאראנאוירוס – אויב איר פאנגט אן באהאנדלט צו ווערן און א טעסט וועט דערנאך צייגן אז איר האט נישט קיין קאראנאוירוס, וועט איר מעגליך דארפן באצאלן פאר באהאנדלונג וואס איר קריגט נאכ'ן באקומען דעם טעסט רעזולטאט

עס פעלן זיך נישט אויס קיין אימיגראציע קאנטראל אויב איר ווערט נאר געטעסטעט אדער באהאנדלט פאר קאראנאוירוס.

ווי אזוי קען איך אכטונג געבן נישט צו פארשפרייטן קאראנאוירוס?

- וואשט די הענט אפט, מיט זייף, כאטש 20 סעקונדעס
- פאלגט די אנווייזונגען וועגן בלייבן אויפמערקזאם און אפגעהיטן
- אויב איר קענט, נוצט א פנים-מאסקע אין פארמאכטע ערטער ווי פובליק טראנספארטאציע און אין קלענערע געשעפטן, ווי עס איז שווער זיך צו דערווייטערן 2 מעטער פון מענטשן וואס וואוינען נישט מיט אייך

פאר נאך עצות (אויף ענגליש):

- אנווייזונגען פון די NHS: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>
- אנווייזונגען פון די WHO: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>