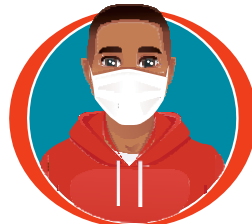


# ئامۆزگارى بۆ زيان لهگهڵ كەسانى تر

هيشتا كۆفید - ۱۹ له كۆمهنگه كەماندا بلاوه. تەنها رینگه بۆ زال بوون بەسەريدا ئەوهيه رینگرين له بلاو بوونەوهى. ئەگەر لهگهڵ كەسانىك دەژیت كه ئەندامى خێزانهكەت نین، فەرموو لهگهڵ زانیارى كه چۆن به ئەركى خۆت هەستیت...



۲ مەتر له يەكتر دور بوەستن  
رینگه مەده خەلك بېتە ژورەوه،  
مەودايەكى سەلامەت دور بوەستە له  
كەسانى تر له كاتى هاتووچۆدا له  
مألەوه. ئەگەر پيويست بوو له خەلكى  
نزىك بېتەوه، هەولبە ماسك بەكاربەھىت.



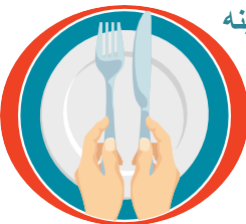
ماسك بەكاربەھىنە  
ئەگەر بۆ بازارکردن دەچیت، ھۆكارەكانى  
گواستەوهى گشتى بەكاربەھىت بىان  
ناچارى نىوانتان لهگهڵ كەسانى تر له ۲  
مەتر كەمتر بېت.  
ھەر كەسنىك خۆى جياكردووتەوه پيويستە  
ماسك بكات كاتىك دەچیتە شوينى گشتى.



۲ مەتر له يەكتر دور بوەستن  
بەردەوام دەستەكانت بە سابوون و  
ئارى گەرم بشۆ بۆ ماوهى ۲۰ چركە.  
بەتايبەت كه له دەرەوه گەرايتەوه.



له شوينى قەرەباغ خۆت بە دور بگرە  
له ناو رارەو و لەبەر دەم بىنا و له  
ژوروى دانىشتنى گشتى و له چىشتخانە  
مەھىنەوه گرەمەبەوه.  
تەنانهت دەكرئ گروپى بچوكيش  
نەخۆشەكە بگوازیتەوه.



قاپ و كەلوپەلى خواردنى خۆت بەكاربەھىنە  
ھاوبەشى مەكە له بەكارهينانى قاپ  
و كەلوپەلى خوارن چونكە دەكرئ  
قايروس بگوازیتەوه. تەنها كەلوپەلى  
خۆت بەكاربەھىنەو بەجيا له ھى كەسانى  
تر ھەليان بگرەوه.



بە باشى شت بشۆ  
زوو زوو شتەكان بشۆ و ماددى بەكترىا  
كوژ بەكاربەھىنە. رووكارەكان و دەسكى  
دەرگا و ژوروى دانىشتن و ژوروى جل  
شۆرين پاك بكەوه. زياتر ناگات له  
گەرماو و چىشتخانە بېت.



## كەلوپەلەكان بەجيا ھەلبگرە

ھاوبەشى بە كەلوپەلەكانت مەكە، وەك  
خواردن و ئەو كەلوپەلانەى بۆ پاكوژى  
كەسىبى بەكارىان دەھىنیت چونكە دەكرئ  
قايروس بگواز نەوه. كەلوپەلەكانت بەجيا  
له ھى كەسانى تر ھەلبگرەو، باشترە له  
ژوروى خۆتدا ھەليان بگریت.



## خاوى خۆت بەكار بھىنە

خاوى دەستى ھاوبەشى پىن مەكە  
چونكە دەكرئ قايروس بگوازیتەوه.  
خاوى خۆت بەكاربەھىنەو بەردەوام  
ببشۆ.



شوین بەرنامەى پشكنين و دۆزینەوه بەكەوه  
ئەگەر لەلایەن بەرنامەى پشكنين و  
دۆزینەوهى خزمەتگوزارى تەندروستى  
نىشتىمانى (NHS) موه پەيوەندىت پيۆه  
كرا، پيويستە يەكسەر خۆت  
جياكەيتەوهو شوین رىنمايەكانيان  
بەكەويت.



## لهگهڵ بوونى نيشانەكان خۆت جياكەوه

لهگهڵ بوونى نيشانەكانى نەخۆشى  
كۆرۇنا، پيويستە يەكسەر خۆت  
جياكەيتەوه و تەلەفون بۆ ۱۱۹  
بەكەيت بىان سەردانى وييسايتى:  
[www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus)  
بەكەيت بۆئەوهى پشكنينت بۆ بكەن.