



هه وکردنی کو ئەندامی هه ناسەدان رینماییه کی هه نگاو به هه نگاو سه بارهت به چۆنیه تی به رۆه به رایه تی هه وکردنه کهت



قوناغه کانی چاودیڤی کردن له خۆت

1. چۆن یارمه تی بدهیت بۆ باشرتبووی ز خۆت. کۆورتزلی
2. ماوشیز یهانه کانت بکه
3. به وری د له شینانه ی جیدی بگه ری
4. له کوئ یارمه تی وه ررمگ

ئه گهر له و باوه رهدایت که له وانیه کۆفید-19 ت بیت ئەوا تکایه سهردانی برگه ی فایرۆسی کۆرۆنای GOV.UK و NHS بکه بۆ دوا رینۆینی و زانیاری.

1. چۆن يارمەتى خۆت بدەيت بۇ باشتربوننت

هەوکردنى تۆ له هەر جورېك يېت دەتوانى بۇ يارمەتى ئەمانەى خوارهوه ئەنجام بدەيت.



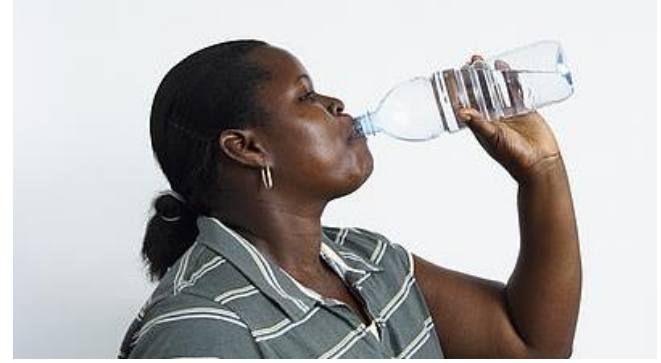
بۇ دابه زاندى تاو، پاراستامول
به کاريننه؛ ههميشه ره چاوى
رينمايه کان بکه



داوا له دهرمانسازه کت بکه که
ناموژگاريت بکات دهربارهى
که مکردنه وهى
نیشانه کانت



زور ئيسراحت بکه تا ئەو کاتهى که
ههست بکه يت باشترى



بۇ پيشگيرى له ههستى
توونايه تى، به ريزهى پويست،
شله مهنى بخو



بۇ يارمەتى بۇ پيشگيرى له بلاووننه وهى
هه وکردنه کان، کاتى پشمين دهره به کار
رينه



بۇ يارمەتى بۇ پيشگيرى له
بلاووننه وهى هه وکردنه کان، دهستت
بشو

بۇ به دهسهپناني زانيارى زياتر سهردانى NHS Choices بکه به ناویشانى www.nhs.uk.

زوربهى هه وکردنه باوه کان به بى به کارهپناني ئانتى بيوتیک چاک دهبنه وه.

به سهردانى: www.antibioticguardian.com ، تېدهگه يت که چۆن دهتوانى باشتر ئانتى بيوتیک

به کار رينت.

2. پشکیننی ماوهی نیشانه‌کانی خۆت بکه



گوئ ئیشه
به‌لانی زۆر
تا 8 رۆژ
باش ده‌بیت

دووشه‌مه	سێشبه‌مه	چوارشبه‌مه	پنج شه‌مه	هه‌ینی	شه‌مه	یه‌کشه‌مه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



قورگ ئیشه
به‌لانی زۆر
تا 8 رۆژ
باش ده‌بیت

دووشه‌مه	سێشبه‌مه	چوارشبه‌مه	پنج شه‌مه	هه‌ینی	شه‌مه	یه‌کشه‌مه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



هه‌لامه‌ت
به‌لانی زۆر
تا 8 رۆژ
باش ده‌بیت

دووشه‌مه	سێشبه‌مه	چوارشبه‌مه	پنج شه‌مه	هه‌ینی	شه‌مه	یه‌کشه‌مه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



کو‌خه
به‌لانی زۆر
تا 8 رۆژ
باش ده‌بیت

دووشه‌مه	سێشبه‌مه	چوارشبه‌مه	پنج شه‌مه	هه‌ینی	شه‌مه	یه‌کشه‌مه
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ئه‌گه‌ر له‌ کاته‌کانی سه‌ره‌وه‌ باشتر نه‌بوویت، له‌ عه‌یاده‌ی پزیشکی گشتی خۆت ئامۆژگاری وه‌رگره

ئه‌گه‌ر هه‌ست ده‌که‌یت که دۆخت خراپتر بووه، په‌یوه‌ندی بکه به
NHS 111، NHS Direct Wales یا NHS 24 (پرو بۆ قوناغی 4).

3. به وردی له نیشانه‌ی جیددی بگه‌ری

ئه‌گه‌ر دووچاری هه‌وکردن بوویت و هه‌ر کام له نیشانه‌کانی خواره‌وه‌ت هه‌یه، ده‌بی خیرا له‌لایه‌ن پزیشکی‌که‌وه پشکینت بو بو بکریت. ته‌له‌فون بکه بو عه‌یاده‌ی پزیشکی گشتی خوت یان په‌یوه‌ندی بکه به NHS 111، NHS Direct Wales یا NHS 24.



سه‌رئیشه‌ی تووند



پئستی زور سارد



کیشه له هه‌ناسه



هه‌ست به گئزی



ئیشی قه‌فه‌زه‌ی سنگ



کیشه له قووتدانا



کو‌خه‌ی خوینی



هه‌ست به خراپوون

4. له کوی یارمه‌تی وه‌رگرم

NHS ENGLAND



when it's less urgent than 999

NHS DIRECT

NHS Direct Wales
0845 46 47
Galw Iechyd Cymru

NHS SCOTLAND



ئیرلاندی باکووری

په‌یوه‌ندی بکه به
HSC Public Health Agency

ئه‌گه‌ر له بارودو‌خی فریا‌گوزاری دایت، خیرا په‌یوه‌ندی بکه به